

[44671] YOGA PARA TODXS NA ESEFID 2 EDIÇÃO

Autoras: Giani Camargo Cazanova, Rafaela Gonçalves Garcia, Sabine Borges Silveira, Joelene de Oliveira de Lima
Coordenadora: Lisandra Oliveira e Silva

Este Projeto está na terceira edição e objetiva oferecer, de modo gratuito, práticas de yoga para a comunidade interna e externa da UFRGS, três vezes por semana (segunda às 9h, quinta às 19h e sexta às 18h). Desde 2020, devido ao momento histórico de distanciamento social que estamos vivendo, em decorrência da pandemia do COVID-19, o Projeto realiza as atividades de yoga on line, através da plataforma google meet. No final do ano de 2020 recebemos mais de 800 e-mails de pessoas interessadas em praticar yoga on line e tivemos que estabelecer dois critérios para ingresso: ser profissional da área da saúde ou ter renda familiar mensal de até dois salários mínimos. Optamos por tais critérios por considerar que faz muito sentido direcionar esse projeto para atender as pessoas mais atingidas pelas consequências da pandemia, ou seja, aquelas que não tem condições financeiras de pagar por práticas de yoga e os profissionais da saúde que estão batalhando para salvar o máximo de vidas possível. Atualmente, aproximadamente 270 pessoas praticam yoga conosco ou fazem as aulas gravadas que disponibilizamos semanalmente para quem não consegue estar em tempo real nas práticas. As bolsistas de extensão, que possuem formação em yoga, conduzem as práticas. Ainda temos como metas para 2020: (i) realizar um Bate Papo de yoga no mês de setembro para ouvir as pessoas sobre sua permanência na prática durante a pandemia; (ii) concluir uma pesquisa de uma bolsista voluntária que está realizando o Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, tendo o Projeto como campo de investigação; (iii) concretizar a parceria com o Programa de Saúde dos Servidores Públicos do Estado do Rio Grande do Sul (PROSER).

Link do vídeo: <https://youtu.be/LYwqOeRMfXQ>