



RENOVAÇÃO DO PLANO DE TRABALHO

- A. Título da Ação: Projeto Yoga para Todos na UFOP;
- B. Nome do Coordenador(a): Ivana Costa de Amorim;
- C. Celular: 31 – 991253461;
- D. E-mail: ivana.amorim@ufop.edu.br;

- E. Justificativa para a continuidade;

Diante do contexto atual de incertezas, quanto ao retorno das atividades presenciais na Universidade, o informativo da PRACE/PIDIC 002 trouxe um momento de reflexão e oportunidade para que pudéssemos pensar em novas formas de interação social através das mídias digitais.

Inicialmente, no mês de abril as práticas de Yoga foram ofertadas virtualmente através do Instagram pessoal da coordenadora do projeto, porém, essa experiência mostrou que não houve interação dos participantes devido ao formato do app, e não atingiu os participantes especificamente do projeto. Desta forma, suspendemos as práticas *on line* e focamos na organização de formulários, ficha de inscrição, elaboração de documentos, etc.

A partir da renovação deste plano de Trabalho, estamos propondo fazer uma pesquisa *on line* com os participantes do projeto, afim de levantarmos qual seria o formato mais adequado com maior alcance dos participantes, para que as práticas de yoga sejam ofertadas virtualmente, sejam *on line* ou através da postagem das gravações nas redes sociais.

Entendemos ser um momento oportuno a oferta das práticas de yoga, ou seja, uma atividade de autoconhecimento, que contribuirá para o bem estar do praticante, inclusive nesse momento de pandemia, porém precisaremos adequar a forma de transmissão do conhecimento, bem como a expectativa do seu alcance, por se tratar de práticas virtuais com novas formas de interação.

Assim, apresentamos o novo Plano de Trabalho do projeto, entendendo que a cada etapa cumprida, a experiência adquirida ao final de cada mês servirá para avaliação e, nos casos necessários, possíveis ajustes da forma de transmissão das práticas.

Nunca foi tão oportuno a necessidade da oferta de práticas de yoga, uma ferramenta de autoconhecimento e despertar da consciência em um momento de tantas incertezas.

Nos colocamos á disposição para caminharmos juntos e fazer as adequações e alterações necessárias no andamento do projeto, afim de que possamos todos passar por esse momento da melhor maneira possível.



F. Plano de Trabalho (bolsista):

PLANO DE TRABALHO - PROJETO YOGA PARA TODOS	
BOLSISTAS	MILENA FERNANDES FRANÇA – Matrícula: 18.1.1080
MÊS	AÇÕES
ABRIL	Leitura do Projeto, treinamento e capacitação quanto ao tipo de prática, ações e os princípios filosofias do sistema Shivam Yoga.
	pesquisa metodológica quanto às mídias digitais, formas de apresentação, público alvo, criação de Persona, relacionadas ao Yoga, suas interações e possibilidades com o mundo digital.
MAIO	Elaboração do termo de compromisso dos participantes com a Pesquisa do Projeto.
	Pesquisa sobre a identidade visual (possíveis cores, tipografia), estudo sobre possíveis conteúdos para divulgação nas redes sociais
	Elaboração de ficha de inscrição/cadastro on line
JUNHO	Criação de calendário de postagem
	formulário de consulta dos participantes do projeto sobre as práticas on line;
	Criação e/ou ativação das mídias e redes sociais do projeto e site da UFOP.
	Elaboração de folder de divulgação do projeto.
JULHO	Elaboração lista de presença on line.
	elaboração da logomarca do PROJETO DE YOGA PARA TODOS UFOP.
	Elaboração ficha de inscrição e cadastro dos participantes para aulas on line.
	Divulgação das aulas on line.
AGOSTO	pesquisa e histórico do Projeto de Yoga na UFOP;
	participação nas práticas on line e suporte técnico (gravação, divulgação, registros de presença, postagem da prática, etc.)
SETEMBRO	Elaboração do material de divulgação, imagens e textos de projeto de Yoga e seus benefícios.
	participação nas práticas on line e suporte técnico (gravação, divulgação, registros de presença, postagem da prática, etc.)
	pesquisa e histórico do Projeto de Yoga na UFOP;
OUTUBRO	alimentação da rede social do projeto. Divulgação das práticas on line.
	participação nas práticas on line e suporte técnico (gravação, divulgação, registros de presença, postagem da prática, etc.)
	Aplicação dos formulários de percepção aos participantes do projeto;
	alimentação da rede social do projeto. Divulgação das práticas on line.
NOVEMBRO	elaboração de folder de com dicas de nutrição e alimentação saudável;
	Elaboração do projeto de pesquisa - YOGA PARA TODOS;
	participação nas práticas on line e suporte técnico (gravação, divulgação, registros de presença, postagem da prática, etc.)
	criação de banco de dados dos participantes projeto
NOVEMBRO	tratamento dos dados obtidos nos formulários de percepção;
	Elaboração do projeto de pesquisa - YOGA PARA TODOS;
	alimentação das redes sociais do projeto;



G. Cronograma de Execução:

CRONOGRAMA DE AÇÕES - PROJETO YOGA PARA TODOS	
MÊS	ATIVIDADES
JULHO	Elaboração do material gráfico e digital do projeto: folder e logomarca;
	Pesquisa com os participantes do projeto sobre a oferta das práticas de yoga on line.
	ativação da rede social do projeto;
AGOSTO	abertura de inscrições on line para início das práticas e Divulgação no site e rede social.
	início das práticas de yoga - on line (horário e canal a partir do resultado da pesquisa)
	Alimentação das mídias sociais - informações sobre Yoga e o Projeto;
SETEMBRO	Pesquisa do histórico do projeto e os atores envolvidos.
	práticas de yoga on line
	Alimentação das mídias sociais - informações sobre Yoga e orientações nutricionais;
OUTUBRO	Pesquisa do histórico do projeto e os atores envolvidos.
	práticas de yoga on line
	Divulgação nas mídias sociais - informações sobre Yoga e orientações nutricionais;
NOVEMBRO	Aplicação de questionários de percepção aos participantes do projeto.
	práticas de yoga on line
	Divulgação nas mídias sociais - informações sobre Yoga e orientações nutricionais;
DEZEMBRO	Elaboração do artigo do projeto para Encontro de Saberes (histórico e resultados parciais do projeto)
	práticas de yoga on line
	Encontro de Saberes

Atenciosamente,

Ivana Amorim
Coordenadora do Projeto Yoga para Todos na UFOP.