



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

EDITAL nº 03/2021/CEAFC/CDS/UFSC ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS GRATUITAS E REMOTAS PARA A COMUNIDADE

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade – CEAFC/CDS/UFSC, estabelece as normas e divulga as informações para inscrição e participação nas atividades físicas e esportivas **gratuitas e adaptadas para a forma *online*** (em função da Pandemia da COVID-19) para a comunidade, oferecidas para o semestre 2021/2.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

- 1.1 As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 16/08/2021 e TÉRMINO em 30/11/2021.
- 1.2 As inscrições nas turmas ofertadas para 2021/2 são válidas para o período de 16/08 a 30/11/2021.

2. NORMAS DE INSCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

- 2.1 Antes de efetuar a inscrição, o interessado deverá certificar-se de que preenche os requisitos exigidos para a participação, como por exemplo, faixa etária (idade).
- 2.2 No caso de atividades físicas e esportivas de extensão para **participantes menores de idade**, os **pais ou seus representantes** devem fazer a inscrição, registrando, na ficha, o nome da criança/adolescente e seus demais dados. Caso a criança/adolescente ainda não possua CPF, registrar o CPF do responsável.
- 2.3 A forma de INSCRIÇÃO será *online* e deverá ser efetuada pela Internet, por ordem de acesso e finalização da inscrição.
- 2.4 O site oficial para acesso às inscrições é: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>. Quaisquer outros caminhos utilizados para acesso ao formulário de inscrições é de inteira responsabilidade do participante e a inscrição não terá validade.
- 2.5 O período das inscrições será entre às 9:00 horas do dia 12 de agosto de 2021 e às 23:00 horas do dia 22 de agosto de 2021 (enquanto houver vaga). Caso não sejam preenchidas as vagas disponíveis, o prazo de inscrição pode ser prorrogado até 31 de agosto.
- 2.6 Serão automaticamente canceladas as INSCRIÇÕES feitas em desacordo com este EDITAL.
- 2.7 O número de vagas de algumas turmas é limitado e o sistema **SÓ** permitirá fazer inscrição se houver vaga.
- 2.8 O correto preenchimento da ficha de inscrição, inclusive a escolha da turma, é de inteira responsabilidade do interessado.
- 2.9 A Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não se responsabilizará por solicitação de inscrição não efetivada, por motivos de ordem técnica, falhas de comunicação, congestionamento de linhas de comunicação ou outros fatores que impossibilitarem a transferência dos dados.
- 2.10 A maioria das atividades é ministrada por estudantes do Curso de Educação Física, sob a coordenação de um Professor do Departamento de Educação Física/CDS/UFSC. Considerando que as atividades são de extensão e não de ensino, a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não emitirá documento contendo nota e/ou frequência.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS

COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE

CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC

TELEFONE +55 (48) 3721-9925

extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

2.11 Os horários constantes deste EDITAL referem-se ao horário oficial da Rede Mundial de Computadores (horário de Brasília DF/Brasil).

2.12 Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC, juntamente com a Direção do Centro de Desportos/UFSC.

2.13 A inscrição do interessado/participante implicará em ciência e aceitação das condições estabelecidas neste documento.

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO:

3.1 Acessar o link: Atividades Físicas para a Comunidade (Endereço: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>).

3.2 Clicar no sub-link: Inscrições 2021.2.

3.3 Informar o CEP (Código de Endereçamento Postal) do interessado, selecionar a atividade pretendida e clicar em AVANÇAR.

3.4 Selecionar a turma desejada (quando a atividade tem mais de uma turma é necessário clicar na seta da direita para visualizar todas as turmas, que ficarão disponíveis para inscrição enquanto houver vaga).

3.5 Preencher integralmente o formulário de inscrição com os dados do participante:

- CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança/adolescente que não possuir, registrar o CPF do responsável);
- Nome completo;
- SIAPE (somente para os servidores da UFSC);
- Categoria (Servidor ou, Aluno ou, Comunidade ou, Outros);
- Endereço; Bairro; Cidade; CEP; Estado; País;
- Telefone para contato;
- Data de nascimento;
- E-mail;
- Dados de contato para caso de emergência (Nome, telefone e e-mail).

3.6 Assinalar que leu e aceita as condições estabelecidas no Edital.

3.7 Conferir os dados (especialmente a turma selecionada) e clicar em “Enviar”.

4. ATIVIDADES OFERECIDAS

Serão oferecidas as seguintes atividades (a descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2021.2 está especificada no [ANEXO 1](#) deste Edital):

4.1 ATIVIDADES PARA CRIANÇA/ADOLESCENTES

- a) **DESENVOLVER** - Atividades realizadas de forma remota (online) com sugestões de atividades aos pais e/ou responsáveis pela criança, com o objetivo de potencializar o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças com idades entre 03 e 09 anos, por meio de atividades psicomotoras realizadas de forma lúdica, procurando estimular o desenvolvimento integral da criança (03 a 09 anos, gratuito, inscrição *online*).



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS**

COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE

CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC

TELEFONE +55 (48) 3721-9925

extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

- b) [INICIA UFSC](#) – Atividades recreativas e de iniciação esportiva, desenvolvidas de forma remota, mediante uma perspectiva lúdica e inclusiva com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo das crianças (07 a 10 anos, gratuito, inscrição online).
- c) [GINASTICARTE](#) – Atividades remotas envolvendo a prática da Ginástica Para Todos (GPT), uma das modalidades de demonstração da ginástica. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) com e sem o manejo de aparelhos e envolverá a construção coreográfica, de forma inclusiva, participativa e com fins de apresentação (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online).

4.2 CUIDADOS ESPECÍFICOS COM A SAÚDE

[PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA](#) -

Atividades de treinamento físico combinado (aeróbico e força) para pessoas com fatores de risco cardiovascular (40 a 85 anos, gratuito, inscrição online).

4.3 ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE

[GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE](#) (a partir de 50 anos, gratuito, inscrição online).

4.4 YOGA

[HATHA_YOGA](#) (a partir de 15 anos, gratuito, inscrição online).

Florianópolis, 06 de agosto de 2021.

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti
Coordenador de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

ANEXO 1

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

1. DESENVOLVER

Público alvo: Crianças com idades entre 03 e 09 anos

Potencializar o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças com idades entre 03 e 09 anos, por meio de atividades psicomotoras realizadas de forma lúdica, procurando estimular o desenvolvimento integral da criança. Durante a pandemia todas as atividades serão realizadas de forma remota (online) com sugestões de atividades aos pais e/ou responsáveis pela criança.

Coordenadora: Prof^ª Dra. Lisiane Schilling Poeta

Contato: lisiane.poeta@ufsc.br

Inscrições: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
01	03 a 06 anos	3ª feira	15:00 às 16:00	Google meet (o link será enviado via e-mail, após a inscrição no projeto)	20	Gratuito
02	07 a 09 anos	3ª feira	16:00 às 17:00		20	Gratuito

2. INICIA UFSC

Público alvo: Crianças com idades entre 07 e 10 anos

Atividades recreativas e de iniciação esportiva, desenvolvidas de forma remota, mediante uma perspectiva lúdica e inclusiva com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo das crianças.

Obs.: Para que as atividades do projeto ocorram, é preciso ter um número mínimo de 5 inscritos por turma, até a data de 22/08/2021.

Coordenadora: Prof^ª Dra. Michele Caroline de Souza Ribas

Professoras envolvidas: Profa. Dra. Michele Caroline de Souza Ribas e Profa. Dra. Lara Gomes Marquardt.

Contato: souza.michele@ufsc.br



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS

COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

Inscrição: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
03	07 a 10 anos	5ª feira	09:30 às 10:30	Google meet (o link será enviado após a inscrição no projeto)	20	Gratuito
04		4ª feira	15:00 às 16:00		20	Gratuito

3. GINASTICARTE

Público alvo: Crianças (meninos e meninas) entre 08 e 14 anos

O projeto de extensão “GinasticArte”, desenvolvido no Centro de Desportos da UFSC, pretende realizar atividades de extensão envolvendo a prática da Ginástica Para Todos (GPT), uma das modalidades de demonstração da ginástica. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) com e sem o manejo de aparelhos.

Coordenadora: Prof^ª Dra. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Professoras responsáveis pelas atividades: Dra. Patrícia Luiza Bremer Boaventura e Dra. Andrize Ramires Costa

Contato: plbboaventura@gmail.com

Inscrições: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
05	08 a 14 anos	4ª feira	13:30 às 14:30	Google meet (o link será enviado após a inscrição no projeto)	20	Gratuito



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

4. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

Público alvo: Pacientes com diagnóstico de doença arterial coronariana, hipertensão arterial, diabetes ou com fatores risco associados, com idade entre 40 e 85 anos.

Atividades de treinamento físico combinado (aeróbico e força) para pessoas com fatores de risco cardiovascular.

Pré-Requisitos:

- 1) Ter entre 40 e 85 anos;
- 2) Ter um ou mais fator de risco cardiovascular (diabetes, obesidade, hipertensão, níveis de colesterol ou triglicéridos alterados);
- 3) Apresentar liberação médica, preferencialmente emitida por cardiologista, atestando aptidão para a prática de atividades físicas.

Atestado Médico: Os alunos deverão encaminhar aos coordenadores atestado médico devendo ser apresentado até 30/08/2021. O mesmo deverá ser emitido, preferencialmente, por médico cardiologista, há, no máximo 3 meses antes do início das aulas.

Traje/Acessórios: Roupas e calçados adequados para a prática de exercícios físicos.

Coordenador: Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsáveis: Professores Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti e Dra. Alinde Mendes Gerage.

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br; alinegerage@yahoo.com.br

Inscrições: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
06	40 a 85 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	17:00 às 18:00	Google meet (o link será enviado após a inscrição no projeto)	15	Gratuito
07		2ª, 4ª e 6ª feira	18:00 às 19:00		15	

5. ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Público alvo: pessoas acima de 50 anos de ambos os sexos

Serão oferecidas atividades físicas na modalidade de ginástica *online* de forma síncrona via plataforma do “google meet” e uma *live* nas quartas feiras das 15:30 as 16:30 h sobre nutrição. Também serão postados vídeos sobre Atividades Físicas e Alimentação Saudável no grupo do *WhatsApp*.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS

COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

As aulas síncronas ocorrem duas vezes na semana: terças (manhã – 8:45 –9:45) e quintas (tarde 14:30-15:30). A sala é aberta com 20 minutos de antecedência e neste momento acontecem as atividades de socialização com o grupo por meio de conversas (início e final da aula) mediados pela coordenadora ou bolsista. Os idosos participantes estarão cadastrados no grupo do *WhatsApp* onde serão enviados os *links* das aulas síncronas. Neste grupo também serão postados os vídeos com aulas de Atividades Físicas e da Cozinha saudável.

Endereço para informações: tania.benedetti@ufsc.br (Tania Benedetti) e camitomicki@gmail.com (Camila Tomicki)

Coordenadora: Profa. Dra. Tânia Bertoldo Benedetti

Inscrições: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
08	Acima de 50 anos	3ª e 5ª feira	3ª 08:45 às 09:45 5ª 14:30 às 15:30	<i>WhatsApp</i> onde serão enviados os <i>links</i> das aulas	50	Gratuito

6. HATHA YOGA (Projeto PRÁTICAS CORPORAIS)

Público alvo: pessoas acima de 15 anos de ambos os sexos

Aulas de Yoga no formato *online* por meio de plataformas digitais.

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (*yamas e niyamas*), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo.

Experimentação de técnicas posturais (*asanas*), de concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*), respiração (*pranayamas*), abstração dos sentidos (*pratyahara*) e relaxamento (*yoga nidra*) com o objetivo de alcançar um estado completo de bem estar, paz interior e iluminação (*samadhi*).

Serão ofertadas duas turmas com aulas online 01 vez por semana, sendo que, as aulas ficarão disponíveis permanentemente nos canais e redes sociais do projeto. Quanto ao limite de vagas, em razão das aulas acontecerem a partir das redes sociais do projeto, não haverá limites de vagas nas turmas, e os interessados poderão acessar as aulas a qualquer momento.

Materiais necessários: Tapete de yoga

Indumentária: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal

Coordenadora: Profª Cristiane Ker de Melo

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS

COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

Orientação geral:

Em razão das aulas acontecerem em formato online pelas redes sociais, com isso a impossibilidade de ofertar uma prática personalizada, bem como, de visualizar as ações realizadas pelos participantes, não é indicado nesse momento, sob essas condições, a participação de pessoas gestantes, cardíacos, com problemas de pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Inscrições: 12 a 22 de agosto (enquanto houver vaga), através do site: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Plataforma digital	Número de Vagas	Valor da Taxa
09	A partir de 15 anos	4ª feira	08:00 às 09:30	Youtube https://www.youtube.com/channel/UCM8jI78_MqIGQLZtCz6YqA	Ilimitado	Gratuito
10		5ª feira	11:00 às 12:00	Instagram https://instagram.com/praticascorporais.ufsc?utm_medium=copy_link		