

ATIVIDADES FÍSICAS

Portas abertas

Dezenas de projetos de extensão permitem que os equipamentos da UFSC sejam utilizados pela comunidade, para todo tipo de atividade física, do esporte à dança

Todas as semanas, mais de mil moradores de Florianópolis participam regularmente de atividades físicas oferecidas no Campus Trindade pelo CDS, o Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. As oficinas, ministradas por professores com o apoio de estudantes bolsistas, abrangem desde esportes de equipe como basquete, futebol e vôlei a práticas corporais como ioga, pilates e artes marciais. Quem gosta de dançar tem à disposição 17 opções de cursos, do jazz clássico à dança burlesca, do forró à dança do ventre, passando ainda pela cumbia e o merengue.

Ao todo são cerca de 80 projetos de extensão, que no início de 2017 foram unificados no âmbito do programa **Esporte e atividades físicas para a comunidade**, apoiado pela Fapeu. A procura é tão grande que, em algumas modalidades, as vagas são todas preenchidas depois de cinco minutos de abertas. Em torno de 40% dos inscritos são da terceira idade e a inclusão desse perfil de público representa um grande desafio para a UFSC, diz o diretor do CDS, Antônio Renato Pereira Moro.

Antônio Renato Pereira Moro, à esquerda



“A população está envelhecendo, o que traz muitas implicações para a saúde”, afirma o professor. Ele lembra que, embora a prática da atividade física não interrompa o processo biológico do envelhecimento, estudos mostram que o exercício pode minimizar os efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, comuns nessa etapa da vida. Há também evidências de benefícios psicológicos, cognitivos e sociais para idosos. Entre as atividades relacionadas ao tema, ele menciona a pesquisa da professora Aline Rodrigues Barbosa sobre o uso de games eletrônicos em atividades físicas para idosos.

Outro público específico beneficiado pelos projetos de extensão do CDS são as pessoas com deficiência física, que podem praticar esportes adaptados como basquete para cadeirantes e handebol para cegos. Uma “febre” do momento é o *beach tennis*, adaptação do tênis com raquete mais simples. Prati-

cantes do atletismo contam com uma excelente pista, de categoria olímpica, mas a atividade ainda está começando porque tem limitações de infraestrutura – há um projeto para a construção de arquibancada, vestiário e banheiros. Para atender melhor a comunidade, as quadras de esportes foram revitalizadas, ganhando nova iluminação.

Cada usuário da comunidade paga em média uma taxa de R\$ 250 por semestre para frequentar a atividade física escolhida duas vezes por semana. A maior parte dos recursos são destinados ao pagamento de bolsistas. “A parceria com a Fapeu é indispensável para atender as nossas necessidades urgentes de manutenção, o que seria inviável por meio de licitação”, diz o diretor do centro. Ele informa que a reforma da casa de máquinas da piscina vai ficar pronta em 2019, o que deve dobrar o público participante do programa.



■ Iracema Soares, de blusa listrada

Forró: terapêutica anti-estresse

Uma das atividades de extensão mais populares do Centro de Desportos da UFSC é o curso de forró, ministrado há 16 anos pela professora Iracema Soares. No segundo semestre de 2018, em torno de 80 pessoas se inscreveram nas duas turmas – uma para iniciantes e outra para quem deseja se aperfeiçoar e criar novos passos. Todas as terças e quintas-feiras à noite, os participantes se reúnem para conhecer na teoria e na prática as várias expressões do ritmo nordestino: xote, xaxado, baião, arrastapé e forró universitário.

“Já ensinamos mais de 2 mil pessoas a dançar forró em Florianópolis”, conta Iracema, sergipana que vive na capital de Santa Catarina desde 1994. “Atualmente a cidade tem forró de segunda a segunda, mais que em Aracaju”. A professora tem como pressuposto teórico a abordagem da dança como expressão da alegria da vida e do forró como parte da cultura brasileira: “A gente não chama de folclore, um termo preconceituoso”. A origem do nome, explica ela, é o termo forrobodó, que designava as festas simples feitas por operários de estrada de ferro no interior de Pernambuco.

Os alunos têm um perfil bastante heterogêneo, com idade mínima de 16 anos e sem limite máximo. Muitos estrangeiros se inscrevem para socializar e conhecer melhor a cultura do país. Já passaram pelo curso alunos alemães, japoneses, norte-americanos, franceses e chineses. Um casal de idosos portugueses participa há oito anos. A professora usa a metodologia de ensino processual, diferente das academias: todos participam, aprendendo os passos básicos por meio da ciranda e ajudando uns aos outros. “Se você entrar no ritmo e no espírito da festa, você vai dançar”, afirma.

“Conheci o projeto através de uma amiga que fez muitos cursos de extensão”, conta uma das alunas, Ana Carolina Christofari, professora do Departamento de Estudos Especializados da UFSC. “Eu não gostava muito de forró, mas estou adorando”. Mais que uma atividade física e terapêutica anti-estresse, a dança também cria um excelente clima de descontração no grupo, que costuma combinar encontros fora da aula para praticar. Ela destaca o papel dos monitores, que orientam os alunos a dançar dentro de suas possibilidades.