

EDITAL DE INSCRIÇÃO

PROJETO TATAME UNIVERSITÁRIO 2026.2

1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O Tatame Universitário tem como objetivo promover a prática regular de atividades físicas e modalidades esportivas no ambiente universitário, proporcionando um espaço de aprendizagem, movimento, lazer, convivência e desenvolvimento pessoal. O projeto busca contribuir para a saúde, o bem-estar físico e mental e a qualidade de vida dos participantes, por meio da vivência e do aprendizado dos fundamentos do Muay Thai, Judô, Jiu-Jitsu e Hatha Yoga. As atividades também têm como finalidade estimular a consciência corporal, o respeito aos próprios limites, a adoção de hábitos mais ativos e a convivência entre os participantes, promovendo valores como respeito, disciplina, cooperação e responsabilidade.

2. LOCAL E HORÁRIO DAS ATIVIDADES

As atividades do Projeto Tatame serão realizadas na Sala de Lutas do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC), localizada no Bloco 320 do Campus do Pici.

Os horários e a organização das atividades poderão sofrer alterações conforme as necessidades do projeto, sendo eventuais mudanças comunicadas previamente aos participantes pelos canais oficiais de comunicação.

Segunda-feira

- Muay Thai - 12 às 13 horas.
- Judô - 13 às 14 horas.

Terça-feira

- Jiu-jitsu - 12 às 13:30 horas.

Quarta-feira

- Muay Thai - 12 às 13 horas.
- Judô - 13 às 14 horas.

Quinta-feira

- Jiu-jitsu - 12 às 13:30 horas.

Sexta-feira

- Yoga - 12:20 às 13:30 horas.

3. FORMATO DAS AULAS

As aulas do Projeto Tatame Universitário serão voltadas ao aprendizado, desenvolvimento e prática dos fundamentos e técnicas de cada modalidade, respeitando o nível de experiência, as condições e os limites individuais dos participantes. No Muay Thai, serão trabalhados fundamentos, movimentação, golpes, defesas, exercícios técnicos e atividades de condicionamento físico, e sparrings serão realizados com a supervisão e critério da professora da modalidade. No Judô, serão abordados fundamentos, movimentação, quedas, projeções, imobilizações e exercícios específicos da modalidade, e serão realizados a critério do professor os randoris, observando as condições de segurança dos participantes. No Jiu-Jitsu, serão desenvolvidos fundamentos, movimentações, posições, técnicas e exercícios práticos próprios da modalidade e raras realizados a critério do professor. Na modalidade de yoga as aulas serão realizadas na modalidade hatha yoga, com foco na prática de exercícios de respiração, posturas de yoga e meditação. As atividades também envolvem movimentos, relaxamento e práticas de consciência corporal, buscando favorecer o bem-estar físico e mental, o desenvolvimento da percepção corporal e o equilíbrio entre corpo e mente. As práticas serão conduzidas de forma gradual, respeitando as limitações, características e nível de experiência de cada participante, sem exigir desempenho físico específico. A metodologia das aulas poderá ser adaptada pelos professores e instrutores de acordo com o nível de experiência dos participantes, as condições do espaço, os objetivos da atividade e as necessidades de segurança.

4. OBJETIVOS DO PROJETO

O Projeto Tatame busca oferecer um espaço universitário acessível para a prática de atividades físicas e corporais, favorecendo:

- a) a promoção da saúde e da qualidade de vida;
- b) a prática regular de atividades físicas;
- c) o lazer e o bem-estar dos participantes;
- d) a convivência e a integração entre os participantes;
- e) o aprendizado e a vivência de diferentes modalidades;
- f) o desenvolvimento da consciência corporal e do respeito aos próprios limites;
- g) a construção de um ambiente de convivência baseado no respeito, na inclusão e na cooperação.

5. FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

Este formulário tem como objetivo conhecer o(a) participante, coletar informações necessárias para sua participação nas atividades e identificar possíveis cuidados relacionados à prática de atividade física.

As informações fornecidas serão utilizadas para auxiliar na organização das atividades e na promoção de uma participação mais segura e adequada às características dos participantes.

Solicitamos que todas as informações sejam preenchidas com atenção, responsabilidade e sinceridade, especialmente aquelas relacionadas às condições físicas, experiências anteriores com atividades físicas e demais informações solicitadas no formulário.

6. VAGAS

Serão disponibilizadas 30 (trinta) vagas para cada modalidade oferecida pelo Projeto Tatame, totalizando 120 (cento e vinte) vagas, distribuídas da seguinte.

Modalidade	Vagas
Jiu-Jitsu	30
Judô	30
Muay Thai	30
Yoga	30
TOTAL	120

O preenchimento das vagas observará a seguinte ordem de prioridade:

- Pessoas com deficiência (PcD);
- Participantes do semestre passado que estão frequentando ativamente o projeto têm prioridade.
- Pessoas da comunidade externa à UFC;
- Comunidade interna da UFC, composta por estudantes e servidores;

7. CERTIFICAÇÃO

Os participantes que cumprirem estabelecidos pelo projeto terão direito a certificado de participação com carga horária de 20 (vinte) horas no final do semestre.

8. INSCRIÇÕES

Serão divulgados o link do edital para inscrição no tatame universitário no instagram @tatame.universitario e no portal do IEFES.

- Período de inscrição: De 22/10/2026 a 23/10/2026, até às 23h59.
- Divulgação dos resultados e da lista de espera: 26/10/2026.
- Confirmação presencial da inscrição: de 27/10/2026 a 30/10/2026.

A inscrição no Projeto Tatame Universitário será realizada online, por meio de formulário eletrônico disponibilizado pela coordenação do projeto. Após a divulgação dos resultados, os participantes selecionados deverão confirmar sua inscrição presencialmente, no primeiro dia de aula da modalidade escolhida, dentro do período estabelecido. Caso não compareçam e não apresentem justificativa, a vaga será destinada ao próximo participante da lista de espera. Os resultados e a lista de espera serão divulgados por meio de uma publicação no feed do Instagram do projeto, com o link para o arquivo PDF disponível na bio do perfil.

Os inscritos que forem selecionados para a inscrição presencial e não comparecerem, nos próximos de inscrições ficarão negativados.

Durante o desenvolvimento do projeto, poderão ser realizadas avaliações físicas com a finalidade de acompanhar e conhecer as características dos participantes. Essas avaliações não terão como objetivo selecionar participantes com base em desempenho esportivo, tampouco formar atletas de alto rendimento. Quando realizadas, deverão respeitar as condições, limitações e características individuais de cada participante, seguindo os critérios de segurança estabelecidos pelos responsáveis. A não realização de alguma avaliação física, quando devidamente justificada ou quando houver condição que impeça sua execução com segurança, não deverá resultar, por si só, na exclusão do participante das atividades.

9. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO, SEGURANÇA E CONVIVÊNCIA

9.1. NORMAS GERAIS

Os participantes deverão seguir as normas de segurança, higiene, organização e convivência estabelecidas pelo Projeto Tatame Universitário, pelos responsáveis pelas modalidades e pela IEFES, bem como respeitar as normas institucionais da Universidade Federal do Ceará (UFC) aplicáveis aos espaços e às atividades desenvolvidas.

As normas deverão ser observadas durante a realização das atividades e durante a permanência dos participantes nas dependências da IEFES, devendo cada participante contribuir para a segurança, organização, conservação dos espaços, higiene, respeito mútuo e bom funcionamento do projeto.

Os participantes deverão respeitar as características, regras, organização e hierarquia próprias de cada modalidade, seguindo as orientações dos professores, instrutores, monitores e demais responsáveis pelas atividades.

O cumprimento dessas normas é responsabilidade de todos os participantes e tem como finalidade garantir um ambiente seguro, limpo, organizado, respeitoso e adequado à prática das atividades, à aprendizagem e à convivência entre todos.

9.2. DURANTE AS ATIVIDADES

Durante as atividades, deverão ser observadas as seguintes normas:

Higiene e conservação do espaço

- a) Os participantes deverão manter boas condições de higiene pessoal, especialmente antes da realização das atividades, considerando o contato físico existente em algumas modalidades;
- b) Recomenda-se que os participantes realizem higienização corporal antes das atividades, especialmente quando tiverem realizado anteriormente exercícios físicos, atividades que provoquem transpiração intensa ou outras situações que possam comprometer as condições de higiene durante a prática;
- c) Os participantes deverão comparecer às atividades utilizando roupas limpas e adequadas à modalidade, evitando a utilização de peças excessivamente sujas, úmidas ou que apresentem condições inadequadas de higiene;
- d) Sempre que houver ferimentos, cortes, escoriações ou lesões de pele, o participante deverá comunicar ao professor ou instrutor e adotar as medidas necessárias para evitar o contato da lesão com o tatame, equipamentos e demais participantes;
- e) Não será permitida a participação em atividades de contato físico quando o participante apresentar condições de saúde ou lesões de pele que possam representar risco de transmissão ou contaminação para outras pessoas, devendo procurar orientação dos responsáveis pela atividade quanto à possibilidade de participação;
- f) Nas modalidades realizadas sobre o tatame, os participantes deverão manter os pés limpos e higienizados, sendo proibido pisar no tatame com calçados utilizados em áreas externas;
- g) O participante deverá utilizar calçado adequado ao sair da área do tatame e deverá retirar o calçado antes de retornar à área de prática, evitando levar sujeira, resíduos ou contaminantes para o tatame;
- h) É proibido permanecer ou circular sobre o tatame utilizando calçados, meias ou outros itens que possam comprometer as condições de higiene da área de prática, salvo quando houver orientação específica do responsável pela modalidade;
- i) Os participantes deverão manter unhas das mãos e dos pés curtas, limpas e devidamente cuidadas, de modo a reduzir o risco de arranhões, cortes e lesões durante as atividades;
- j) Recomenda-se que cabelos compridos sejam presos de forma segura durante as atividades, evitando que interfiram na prática ou no contato com outros participantes;

- k) Os participantes deverão higienizar as mãos sempre que necessário, especialmente após utilizar banheiros, manipular objetos potencialmente contaminados ou realizar atividades que possam comprometer as condições de higiene;
- l) O participante que apresentar sintomas gripais ou sinais de infecção, como febre, tosse, coriza, dor de garganta, espirros frequentes, mal-estar ou outros sintomas semelhantes, deverá evitar a participação nas atividades enquanto houver possibilidade de transmissão, comunicando, quando necessário, a situação aos responsáveis pela modalidade. Durante as atividades, é proibido cuspir, assoar o nariz ou descartar secreções corporais no tatame ou em qualquer área destinada à prática. Quando houver necessidade, o participante deverá utilizar os locais e materiais apropriados, realizar a higienização necessária e adotar medidas que evitem a exposição dos demais participantes às secreções corporais.
- m) Garrafas de água e outros objetos de uso pessoal deverão ser mantidos de forma organizada, evitando seu contato desnecessário com o tatame e com equipamentos utilizados coletivamente;
- n) Equipamentos de uso individual, como luvas, bandagens, protetores e demais materiais, deverão ser mantidos em boas condições de higiene e conservação pelo próprio participante;
- o) Equipamentos e materiais de uso coletivo deverão ser utilizados de maneira adequada e, quando aplicável, higienizados após o uso, conforme orientação dos responsáveis pela atividade;
- p) Ao término das atividades, os participantes deverão colaborar com a organização e conservação do espaço, descartando corretamente resíduos e deixando os materiais utilizados nos locais determinados;
- q) É responsabilidade de todos os participantes contribuir para a manutenção de um ambiente limpo, seguro e adequado à prática esportiva, respeitando as orientações dos professores, instrutores, monitores e demais responsáveis pelo projeto.
- r) É obrigatória a retirada de acessórios que possam oferecer risco de lesão ao próprio participante ou aos demais, tais como brincos, piercings, pulseiras, relógios, colares, anéis e similares;
- s) Os participantes deverão manter o espaço de prática limpo, organizado e em boas condições de uso;
- t) É proibida a retirada, movimentação ou utilização inadequada dos materiais e equipamentos do projeto sem autorização dos responsáveis;
- u) É obrigatória a manutenção de uma postura respeitosa entre participantes, professores, instrutores, monitores, servidores e demais pessoas presentes nas dependências da IEFES;
- v) É proibida qualquer forma de discriminação, preconceito ou intolerância, incluindo manifestações relacionadas a raça, cor, origem, religião, gênero, orientação sexual, identidade de gênero, condição física, deficiência ou qualquer outra característica individual;

- w) É proibida a prática de assédio físico ou verbal, constrangimento, intimidação, humilhação, ameaças ou qualquer comportamento que atente contra a integridade ou a dignidade de outra pessoa;
- x) É proibido o uso de linguagem, gestos ou comportamentos de conotação sexual inadequados ao ambiente das atividades;
- y) É proibida qualquer conduta inadequada, desrespeitosa ou incompatível com as normas de convivência nas dependências da IEFES, mesmo que não ocorra durante a aula ou atividade prática;
- z) O descumprimento das normas poderá resultar em advertência, suspensão ou desligamento do participante do Projeto Tatame Universitário, conforme a gravidade da situação e a avaliação da coordenação do projeto e/ou dos responsáveis pela IEFES.

9.3. PERTENCES PESSOAIS

- a) Cada participante é responsável pela guarda de seus pertences pessoais durante sua permanência nas dependências da IEFES;
- b) Em caso de esquecimento ou perda de algum objeto, o participante poderá procurar a recepção do bloco e/ou o setor de segurança para verificar se o item foi localizado;
- c) O Projeto Tatame Universitário não se responsabiliza pela perda, furto, dano ou desaparecimento de objetos pessoais deixados nas dependências da IEFES.

9.4. VESTIMENTAS E EQUIPAMENTOS

- a) Para a prática de Jiu-Jitsu e Judô, recomenda-se o uso de kimono/Judogi adequado à modalidade, acompanhado de roupa apropriada por baixo, conforme orientação do professor ou instrutor;
- b) Para a prática de Muay Thai, recomenda-se o uso de shorts apropriados para a modalidade, luvas, bandagens/faixas para as mãos e protetor bucal, quando disponíveis e conforme orientação do professor ou instrutor;
- c) Para a prática de Yoga, recomenda-se o uso de roupas leves, confortáveis e que permitam ampla liberdade de movimento, como calça leggings, calça esportiva, shorts, camiseta, regata ou peças similares. As roupas devem permitir a realização segura dos movimentos e não devem oferecer risco de exposição ou desconforto durante a prática;
- d) Quando o participante não possuir vestimenta ou equipamento específico para determinada modalidade, deverá utilizar roupas esportivas leves, confortáveis e adequadas à atividade, respeitando as orientações do professor ou instrutor;

- e) A troca de roupas deverá ser realizada exclusivamente nos vestiários, banheiros ou espaços destinados para essa finalidade, não sendo permitida a troca de roupa na área de prática ou em locais de circulação;
- f) Os equipamentos utilizados durante as atividades deverão ser adequados à modalidade e utilizados de acordo com as orientações dos responsáveis;
- g) Roupas e equipamentos utilizados em modalidades de contato deverão ser mantidos limpos e higienizados regularmente, sendo responsabilidade do participante garantir condições adequadas de higiene para sua utilização nas atividades.

9.5. INFORMAÇÕES FORNECIDAS PELO PARTICIPANTE

- a) As informações fornecidas pelo participante no formulário de inscrição deverão ser verdadeiras, completas e atualizadas;
- b) O participante deverá comunicar aos responsáveis pela atividade qualquer alteração relevante em suas condições físicas ou qualquer situação que possa interferir na realização segura das atividades;
- c) O fornecimento de informações falsas, incompletas ou omitidas de forma intencional poderá resultar na adoção das medidas administrativas cabíveis.

9.6. SEGURANÇA E CONDIÇÕES FÍSICAS

- a) A prática de atividades físicas e esportivas envolve riscos, podendo ocorrer quedas, impactos, dores musculares, contusões, entorses e outras lesões;
- b) O participante que apresentar lesão, dor frequente, limitação de movimento, condição que possa interferir na prática ou qualquer outro fator que possa comprometer sua segurança deverá comunicar a situação ao professor ou instrutor antes ou durante a atividade;
- c) Os participantes deverão respeitar seus próprios limites físicos e seguir as orientações de segurança fornecidas pelos responsáveis pelas modalidades;
- d) O participante não deverá realizar exercícios ou movimentos que estejam além de sua capacidade ou que possam representar risco à sua integridade ou à integridade dos demais participantes.

9.7. FUNCIONAMENTO DAS ATIVIDADES

- a) As atividades serão realizadas no período compreendido entre 12h00 e 14h00, conforme o cronograma específico de cada modalidade;

- b) As modalidades estão distribuídas de segunda a sexta-feira, conforme cronograma definido pela coordenação do Projeto Tatame Universitário;
- c) Os participantes deverão respeitar os horários estabelecidos para cada modalidade, evitando atrasos que possam prejudicar o andamento das atividades;
- d) Eventuais alterações de horários, locais ou modalidades serão comunicadas pela coordenação do projeto pelos canais oficiais de comunicação.

10. COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Para facilitar a comunicação entre a coordenação, professores, instrutores e participantes, será disponibilizado um grupo de WhatsApp destinado aos participantes do Projeto Tatame.

O grupo será utilizado para o compartilhamento de informações relacionadas ao projeto, como avisos, comunicados, alterações de horários ou atividades, orientações e demais informações importantes para o funcionamento das aulas.

Os participantes deverão acompanhar as informações divulgadas no grupo e manter uma postura respeitosa durante sua utilização, seguindo as mesmas normas de convivência estabelecidas para as atividades presenciais.

O projeto também contará com um perfil no Instagram, destinado à divulgação das atividades, informações, registros, comunicados e conteúdos relacionados ao Projeto Tatame.

Instagram: @tatame.universitario

Grupo do WhatsApp: o link de acesso será disponibilizado aos participantes após a confirmação da inscrição.

Agradecemos pelo seu interesse em participar do Projeto Tatame Universitário!