



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Av. Fernando Correa da Costa, 2367 – Cidade Universitária - 78060-900 – Cuiabá - MT
Tel.: (65) 3615-8833 email: ufmtconvidativa@gmail.com - www.fundacaouniselva.org.br

Av. Fernando Correa da Costa, 2367 – Cidade Universitária - 78060-900 – Cuiabá - MT Tel.:
(65) 3615-8837 Fax: (65) 3615-8838



EDITAL UC 2018

DATAS, HORÁRIOS E MODALIDADES OFERTADAS

Atividades	Vagas	Turmas	Mínimo	Dias	Horário
Treinamento Funcional	22	1ª	15	2ª, 4ª e 6ª	• 18:00 às 19:00
	22	2ª	15		• 19:00 às 20:00
Hidroginástica	50	1ª	38	2ª, 4ª e 6ª	• 18:00 às 19:00
	50	2ª	38		• 19:00 às 20:00

Resumo das Atividades:

- **Treinamento Funcional:** O treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. As atividades serão desenvolvidas nos espaços físicos da Faculdade



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

de Educação Física da UFMT (ginásio de esportes, academia de musculação e sala de lutas e ginástica.

- **Hidroginástica:** Trata-se de um programa de exercícios aquáticos, praticados nas partes rasas da piscina, com os pés apoiados no chão ou em flutuação, sendo composta de movimentos rítmicos ou não, com a presença de música, utilizando-se o efeito da resistência e flutuação na água, com ou sem ou auxílio de acessórios, como sobrecarga de trabalho no melhoramento da condição física e cardiovascular, a ser desenvolvida na piscina do parque aquático da FEF-UFMT.
- **Equipe de trabalho:** todas as atividades serão desenvolvidas, aplicadas e supervisionadas por profissionais das mais diversas áreas da saúde (educadores físicos, nutricionistas e psicólogos), professores com mestrado e ou doutorado e acadêmicos dos referidos cursos citados acima, sendo todos alunos regulares da UFMT, devidamente treinados e preparados para a aplicação das mesmas. Serão feitas avaliações físicas e antropométricas antes e ao final do programa de treino para avaliar a influência das atividades propostas sobre os diversos parâmetros funcionais e cardiovasculares, bem como, a aplicação e validação de um questionário de satisfação dos praticantes e avaliação nutricional.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

- **Período oficial de inscrições:** 31/01 à 09/02 de 2018; ou enquanto durarem as vagas.
- **Link para inscrição:** www.fundacaouniselva.org.br
- **Inscrição:** R\$ 50,00 (cinquenta reais);
- **Mensalidade:** R\$ 70,00 (setenta reais);
- **Informações:** **3615-8836** **ramal** **217** **e/ou**
ufmtconvidativa@gmail.com;
- **Início das aulas:** 19/02 de 2018;
- **Término das aulas:** 14/12 de 2018;
- **Período de duração das atividades:** 10 meses;
- **Matrícula:** imediatamente após o pagamento da inscrição. O aluno deverá comparecer ao Laboratório de Educação Física – NAFIMES, no Ginásio de Esportes da UFMT, munido dos seguintes documentos:

Original e cópia do RG, CPF, boleto pago da inscrição, 1 foto 3x4, atestado médico informando o interessado estar apto para a prática de atividades físicas e deverá estar de short, camiseta e tênis confortáveis para a avaliação física que será realizada logo após a assinatura do contrato nas salas de aula da FEF anexo ao Ginásio de Esportes.
- **HORÁRIO PARA EFETIVAÇÃO DA MATRÍCULA:** Das 13:30 às 17:30 Hrs

Obs: o aluno só poderá ter acesso aos locais de aula e à participação nas mesmas, depois de efetuado sua matrícula e



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

assinado o contrato de prestação de serviços, o pagamento da inscrição não garante a vaga. Não haverá devolução do pagamento de inscrição ou mensalidade caso o aluno venha a desistir do Programa. O mesmo terá direito a uma camiseta já inclusa no valor da inscrição.

II– O ATESTADO MÉDICO poderá ser entregue até 16/02/2017 [antes do início das aulas].

FAIXA ETÁRIA PARA PARTICIPAÇÃO NAS MODALIDADES:

- **Treinamento funcional: dos 18 aos 59 anos;**
- **Hidroginástica: dos 18 aos 65 anos;**

Profº MSc. Elton Alves de Andrade

Coordenador do Programa