

Projetos atendem comunidades interna e externa à UFMT

Dois projetos de extensão de Faculdade de Educação Física da UFMT, campus Cuiabá, apoiados pela Fundação Uniselva, vêm oferecendo diferentes atividades físicas às comunidades interna e externa à universidade. Com preços acessíveis, o público atendido ainda conta com acompanhamento regular de equipes multidisci-

plinares, com educadores físicos, nutricionistas, médico, fisioterapeuta, e acesso a exames físicos. Ambas as ações foram iniciadas este ano e têm na coordenação os professores Elton Alves de Andrade, doutorando em Ciências do Desporto, e Carlos Alexandre Fett, doutor em Medicina (Clínica Médica).

UniverCidade ConvidAtiva

Programa de atividades físicas voltado para o atendimento da população em geral e, em especial, portadores de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, obesidade e cardiopatias. O UniverCidade ConvidAtiva oferece, três vezes por semana, aulas de hidroginástica, no Parque Aquático da UFMT, e de treinamento funcional, nas dependências da FEF.

As atividades são ministradas por bolsistas da área de Educação Física e Nutrição. Eles recebem apoio e orientação de doutores e mestres da UFMT, que os auxiliam nas aulas e no acompanhamento das atividades desenvolvidas. A idade mínima de participação é 18 anos e a máxima, 62. Atualmente, cerca de 180 alunos estão matriculados nas práticas. A inscrição custa R\$ 50,00 e a mensalidade R\$ 70,00.

Os alunos ganham uma camiseta do programa e passam por avaliações iniciais - físicas, nutricionais e médicas. Segundo o professor Elton Alves, essas avaliações têm a finalidade de saber qual a real situa-

ção dos alunos ao ingressar no programa. "Identificamos assim possíveis problemas que possam contribuir de forma negativa para o bom andamento de suas atividades, colaborando para o desenvolvimento do atleta e para a coleta de dados feita pela parte de pesquisa do núcleo".

O UniverCidade ConvidAtiva é um projeto de extensão, mas também caracteriza-se como pesquisa, pois, além do atendimento prático ao público, utiliza as coletas de dados para publicação de artigos científicos, dando assim retorno não só para ao aluno, com relação as melhorias ocorridas no transcorrer da prática, como também, à comunidade acadêmica e científica, apresentando os resultados obtidos através da publicação de artigos nas mais diversas revistas da área da saúde.

Para 2018, há a previsão de abertura de uma nova modalidade - natação - que tem tido grande procura. Mais informações: (65) 3615-8833 ou ufmtconvidativa@gmail.com.



As aulas de hidroginástica são no Parque Aquático da UFMT.



As aulas de treinamento funcional são realizadas nas dependências da Faculdade de Educação Física, campus Cuiabá.



Projeto Lutar

Duzentos e vinte alunos, entre os 14 e 59 anos, de ambos os sexos, praticam, de duas a três vezes por semana, nos períodos matutino, vespertino e noturno, no ginásio de esportes da UFMT, Jiu-Jitsu, KickBoxing, JeetKune Do, Karatê, Judô e Bugeiko-Taigeiko. Aqui, da mesma forma, eles ganham uma camiseta ao se matricular, fazem exames iniciais e são acompanhados por uma equipe multidisciplinar. Também ocorre coleta de dados para desenvolvimento de trabalhos de investigação científica.

O projeto desenvolve e aplica o ensino e as técnicas de variadas artes marciais, técnicas de defesa pessoal, treino para competição, desenvolvimento de autoconfiança, coordenação motora e contato com outra cultura. A taxa de inscrição é de R\$ 50,00 e cada mensalidade custa R\$ 40,00. Outras informações: (65) 3615-8833 ou ufmtlutar@gmail.com.



No ginásio de Esportes os alunos praticam Jiu-Jitsu, KickBoxing, JeetKune Do, Karatê, Judô e Bugeiko-Taigeiko.



Fotos: Divulgação/Projeto Lutar.