



**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) 3615-8837 Fax: (65) 3615-8838



**EDITAL**

- ❖ **PERÍODO DE INSCRIÇÕES: De 07/02 à 30/03/2017**
  
  - ❖ **IDADE MÍNIMA PARA INSCRIÇÃO: 18 ANOS**
  - ❖ **O VALOR DA INSCRIÇÃO É DE R\$ 50,00 [cinquenta reais]**
  - ❖ **PERÍODO E LOCAL PARA EFETIVAR AS INSCRIÇÕES: De 07/02 à 30/03/2017 no Laboratório de Educação Física – Ginásio de Esportes da UFMT – NAFIMES – Das 07:30 às 11:30 e das 13:30 às 17:30 H**
  - ❖ **PERÍODO DE DURAÇÃO DAS ATIVIDADES: 02 anos**
- DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA EFETIVAÇÃO DA INSCRIÇÃO:**
- RG cópia e original e boleto da inscrição PAGO, ATESTADO MÉDICO informando o interessado estar APTO para realização de Atividades Físicas.
- ❖ **Recesso das atividades: De 16/12/2017 à 04/02/2018**
  - ❖ **PERÍODO DE DURAÇÃO DAS ATIVIDADES: 02 anos**
  - ❖ **INÍCIO DA 2ª TURMA: 05/02/2018**
  - ❖ **OBS: Não haverá devolução de recursos em caso de desistência.**

**DATAS, HORÁRIOS E MODALIDADES OFERTADAS:**

<b>Atividades</b>	<b>Vagas</b>	<b>Turmas</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Dias</b>	<b>Horário</b>
Treinamento Funcional	40	1ª	32	2ª, 4ª e	• 18:00 às 19:00
	40	2ª	32	6ª	• 19:00 às



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) 3615-8837 Fax: (65) 3615-8838

					20:00
Hidroginástica	50	1 <sup>a</sup>	38	3 <sup>a</sup> , 5 <sup>a</sup> e	• 18:00 às 19:00
	50	2 <sup>a</sup>	38	6 <sup>a</sup>	• 19:00 às 20:00
	50	3 <sup>a</sup>	38		• 20:00 às 21:00
Caminhada supervisionada	30	1 <sup>a</sup>	22	2 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> e	• 18:00 às 19:00
	30	2 <sup>a</sup>	22	6 <sup>a</sup>	• 19:00 às 20:00

✚ A MENSALIDADE PARA QUALQUER MODALIDADE ESCOLHIDA É NO VALOR DE 70,00 MENSAIS

#### 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 de Educação Física da UFMT (ginásio de esportes, academia de musculação, salão de ginástica olímpica e tatames).
- **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



**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) 3615-8837 Fax: (65) 3615-8838

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 no parque aquático da FEF–UFMT.

- **Caminhada Supervisionada:** A caminhada é um exercício aeróbio. Isto é, envolve grandes grupos musculares, o que aumenta a captação de oxigênio pelo organismo, resultando em melhor aptidão física, tendo reflexos positivos na promoção de saúde e prevenção de doenças. A referida atividade será desenvolvida nas dependências da UFMT.
- **Equipe de trabalho:** todas as atividades serão desenvolvidas, aplicadas e supervisionadas por profissionais das mais diversas áreas da saúde (educadores físicos, médicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e enfermeiros), professores e acadêmicos 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 do mesmo sobre os diversos parâmetros funcionais e cardiovasculares, bem como, a aplicação e validação de um questionário de satisfação dos praticantes, quanto ao referido programa e às atividades desenvolvidas.