



UFC FITNESS

Palavras Chave: Saúde; Musculação; Atividade Física; Esportes;

- **Descrição:** Trata-se de projeto de extensão que visa fomentar a prática, as vivências e o aprendizado de técnicas relacionadas a modalidades esportivas de combate, bem como ofertar suporte técnico-científico a praticantes com nível competitivo relevante. De modo geral, o projeto se articula com a disciplina de Lutas e Capoeira, além de outras correlatas às práticas corporais e esportivas, tanto no âmbito pedagógico quanto no âmbito do treinamento esportivo. Do ponto de vista social, se caracteriza como oportunidade para inclusão de jovens e adultos da comunidade da UFC e seu entorno. Do ponto de vista acadêmico, se caracteriza como oportunidade e espaço para vivências e experiências de aprendizagem e coletividade em torno da temática, além de proporcionar experiências de acompanhamento e interação com competidores. Espera-se que o projeto fomente a cultura das lutas no IEFES em suas diferentes facetas.

- **Objetivos:** Proporcionar a possibilidade de realização de atividades de musculação dentro de uma perspectiva profissional e ética, sem custos financeiros, visando à promoção da saúde e prevenção de doenças .

E ainda: Fomentar o vínculo ensino, pesquisa e extensão, já que o projeto se articula diretamente com disciplinas do curso de Educação Física e com linhas temáticas de pesquisa da Educação Física.

- **Atividades:** Musculação.

- **Público-alvo:** Alunos regularmente matriculados nos cursos de graduação e pós-graduação da UFC. Servidores docentes e técnicos administrativos ativos da UFC. Atletas não vinculados à comunidade universitária previamente cadastrados em atividades do IEFES.

- **Informações adicionais:** Os interessados devem se inscrever, pessoalmente, e é necessário apresentar, obrigatoriamente e de forma impressa, atestado médico de aptidão física e comprovante de matrícula (ou número do SIAPE, no caso de servidores). Importante observar nas redes sociais e site do projeto os períodos de inscrição e a quantidade de vagas ofertadas por semestre.

- **Responsável pelo projeto:** José de Oliveira Vilar Neto

- **Horário de funcionamento:** As atividades de musculação do UFC Fitness poderão ser feitas às segundas, terças, quintas e sextas-feiras, entre 10h e 13h.

- **Endereço/campus:** no Laboratório de Força Aplicada ao Esporte e à Saúde (LFAES), bloco 320 do Campus do Pici Prof. Prisco Bezerra.

- **E-mail:** iefes.ext@gmail.com

- **Redes Sociais:** @ufcfitness