



PROJETO DE EXTENSÃO PROMOVE QUALIDADE DE VIDA PARA SERVIDORES DA UERJ

Programa oferece aos funcionários atividades físicas com flexibilidade de dias e horários

Quem trabalha na Uerj tem um incentivo a mais para sair do sedentarismo. O “Programa de Condicionamento Físico para os Servidores”, coordenado pelo professor Wallace David Monteiro do Instituto de Educação Física e Desportos, oferece acesso à academia gratuita.

Criado em 2014, o programa tem como objetivo incentivar a prática de atividades físicas, orientada por profissionais em ambientes adequados, promovendo assim a prevenção de doenças e estimulando hábitos de vida mais saudáveis, além de maior integração social.

Segundo Wallace Monteiro, o grande chamariz do programa é oferecer aos funcionários a oportunidade de acesso a atividades físicas com flexibilidade de horários e dias, em um ambiente semelhante ao de uma academia.

“A disponibilidade de horário facilita e causa maior adesão entre os servidores”, afirma o coordenador do projeto.

Atualmente a atividade conta com cerca de 100 servidores e a expectativa é que esse número aumente. Para se inscrever, os interessados devem comparecer no Centro de Treinamento do LABSAU (Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde), sala 8144, 9º andar, bloco F, segundas e quartas de 8h às 13h e terças e sextas de 8h às 14h, levando um comprovante de vínculo com a universidade e um atestado médico, que deve ser renovado anualmente. No momento da realização da inscrição será agendada a data da avaliação física e do início dos treinos.

Mais informações sobre o laboratório acesse o site www.labsau.org.



Foto: © José Atalide

Os exercícios físicos são supervisionados por profissionais especializados.



Reitor: Ruy Garcia Marques **Vice-reitora:** Maria Georgina Muniz Washington

Comuns | Diretoria de Comunicação Social • Direção: Luiza Rosângela da Silva. UERJ em Dia — **Edição:** Lucas Gayoso **Redação:** Andréia Rêgo, Flávia Astorga, Lucas Gayoso, Paulo Filgueiras e Tereza Cristina **Estagiários:** Aline Daflon, José Atalide, Letícia Motta **Revisão:** Comuns **Direção de arte e Design:** Luiza Silva e Paula Caetano **Diagramação:** Ramon Trindade • **Contato para divulgação de cursos e eventos:** uerj.comunica@gmail.com

Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.