
**SERVIÇO DE ATENDIMENTO DE
ORIENTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA**



MOVIMENTE-SE

O que é esse serviço?

Prestar orientação e aconselhamento sobre boas práticas para a realização da atividade física de forma segura e saudável para membros da comunidade universitária.

Quem pode participar?

Poderá fazer contato qualquer membro da comunidade universitária (estudante, professor ou técnico administrativa), identificando somente sua matrícula da UFV, independentemente dos campi que esteja vinculado.

Tenho que pagar alguma coisa?

Não! O serviço é totalmente gratuito.

Como faço para participar?

É necessário mandar um e-mail (duvidas.dlz@ufv.br) com sua dúvida. Um dos Educadores Física da Divisão de Esportes e Lazer irá responder sua dúvida.

Quem responderá as perguntas?

A UFV dispõe de dois técnicos administrativos com formação em Educação Física que serão responsáveis por atender as demandas.

Quais perguntas eu poderei fazer?

A prática da atividade física de forma segura e saudável é extremamente complexa. Desde sua vestimenta, passando por procedimentos prévios, quantidade e tipo de exercício adequado para cada objetivo. Fontes não confiáveis do tipo blogs, páginas de internet e mesmo aplicativos, atualmente podem provocar importantes equívocos, sendo inclusive prejudicial à saúde. Assim que, nada mais adequado do que buscar a informação em uma fonte de qualidade.

Tem algum material impresso de apoio?

Sim, no site da DLZ, você poderá ter acesso ao Manual de boas práticas de atividade física e saúde. Lá você encontrará uma série de orientações, para tornar sua prática de exercício físico mais saudável e segura.

A DLZ estará ao longo do ano publicando uma série de Manuais de prevenção de lesões para diversas modalidades esportivas, sendo também um material educacional recomendado para sua leitura. Os primeiros serão sobre o basquetebol e o tênis.

Neste serviço vou poder solicitar uma planilha de treinamento diário?

Infelizmente não, pois considerando que apenas temos dois Educadores Físicos para uma comunidade acadêmica de quase 20 mil pessoas não é possível atender essa demanda. O serviço é restrito a perguntas de aspectos gerais, do tipo:

Quero começar a fazer exercícios. Que cuidado deve tomar?

Agora no período da pandemia tem alguma recomendação especial?

No site da DLZ (www.dlz.ufv.br), você encontrará informações sobre esta questão.