

# MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**A nossa extensão permeando a sociedade  
com ciência & conhecimento**

## **IFFRUN: UM GRUPO DE CORRIDA DE RUA E CAMINHADA**

**Diego da Silva Sales**

**Júlio Machado dos Santos**

**Instituto Federal Fluminense**

**Área de Extensão: Saúde**

### **Resumo:**

O sedentarismo está associado às doenças que mais causam morte no Brasil, entre elas estão infarto, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer. O objetivo deste projeto é manter o grupo de corrida de rua e caminhada IFFRun que tem como propósito motivar e auxiliar a prática destas modalidades esportivas, visando reduzir o sedentarismo e elevar o bem-estar e a qualidade de vida dos seus integrantes. O público-alvo deste projeto são servidores e estudantes dos campi do Instituto Federal Fluminense (IFF), além de qualquer pessoa que pratica ou tem interesse em praticar as modalidades mencionadas. O projeto organizou o II Simpósio Multidisciplinar de Corrida de Rua, na modalidade online em junho deste ano, com conteúdos científicos diversificados, agregando valor para todos os participantes do evento. A equipe IFFRun participou de alguns eventos esportivos virtuais, sendo eles: 500 milhas em equipes e desafio 100 milhas, ambos organizados pela Liga Nacional Universitária, e a corrida 5K APAE de Bom Jesus do Itabapoana. Ademais, o projeto manifesta-se no período de pandemia como um agente motivacional à prática de exercícios físicos, com a constante comunicação entre os integrantes pelas redes sociais, estreitando laços e diminuindo a distância física imposta no período de isolamento social. Outro ponto importante na relação projeto e sociedade é o aumento gradativo de seguidores no Instagram do projeto, devido a maior interação

# MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



## A nossa extensão permeando a sociedade com ciência & conhecimento

com o público através de postagens semanais com eventos esportivos e acadêmicos, murais com treinos e provas, dia a dia dos atletas e dicas científicas. Por fim, o projeto cumpre sua finalidade na medida que motiva a prática corrida de rua e caminhada, neste momento pandêmico seguindo as orientações sanitárias da Organização Mundial da Saúde, além de levar informação científica de qualidade e fácil entendimento, trazendo inúmeros benefícios a toda sociedade contemplada.

**Palavras-chave: Sedentarismo. Corrida de rua. Caminhada. Qualidade de vida.**

**Instituição de Fomento: Instituto Federal Fluminense**