



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

# IFFRUN: UM GRUPO DE CORRIDA DE RUA E CAMINHADA

# IFF RUN

**SAÚDE**

Diego da Silva Sales  
Victor Hugo Pereira  
Franco

Júlio Machado dos  
Santos



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



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



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII** UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## PÚBLICO-ALVO

O público-alvo deste projeto são servidores e estudantes dos campi do Instituto Federal Fluminense (IFF).

Qualquer  
pessoa que  
pratica ou  
tem  
interesse em  
praticar as  
modalidades  
funcionadas



**UENF**

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro



Universidade  
Federal  
Fluminense



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Fluminense



**UFRRJ**

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL  
DO RIO DE JANEIRO



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## EVENTOS

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.

**II SIMPÓSIO  
MULTIDISCIPLINAR SOBRE  
CORRIDA DE RUA**

**TERÇAS DE JUNHO  
19h**  
(-) AO VIVO  
/RADIOIFFEDUCATIVA

**INSCRIÇÕES**  
<http://eventos.iff.edu.br/simposiocorridaderua>

**EVENTO ONLINE COM CERTIFICADO**

PALESTRA - 01/06  
**Como iniciar na corrida de rua?**

OFICINA - 08/06  
**Alongamento antes ou depois da corrida:  
tudo que você precisa saber**

MESA REDONDA - 15/06  
**A relação do Pilates com a corrida de rua**

MESA REDONDA - 22/06  
**Corrida de rua: como se alimentar antes,  
durante e depois**

PALESTRA - 29/06  
**A importância do HIIT para corredores**

**REALIZAÇÃO**  
IFF RUN  
INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO,  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA  
FLUMINENSE

**APOIO**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
PERSONAL  
NOVA PILATES  
LIZZ GILBERT



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## **PARTICIPAÇÃO EM OUTROS EVENTOS**

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.



DESAFIO VIRTUAL

**5K PELA APAE**  
2ª Edição

Cumpra o desafio e publique com a hashtag **#5KpelaAPAE**

**INSCRIÇÕES**  
29/07 a 04/08  
Na APAE- BJI ou pelos Tel.:  
22 3831-1715 | 99792-4464

Supere os 5K e ajude a APAE de Bom Jesus!  
Toda a arrecadação será destinada a benfeitorias na instituição.

Formas de Pagamento  
PIX: 30.398.556/0001-49  
Depósito: Conta 3785-0  
AG. 0155-4 B. Brasil  
CNPJ 30.398.556/0001-49

KIT R\$ 40,00

AMIGOS DA APAE



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## IMPORTÂNCIA DO PROJETO

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.

**Diminuição  
da distância  
física  
imposta no  
período de  
isolamento  
social.**



**UENF**

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro



Universidade  
Federal  
Fluminense



INSTITUTO FEDERAL  
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Fluminense



**UFRRJ**

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL  
DO RIO DE JANEIRO



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## IMPORTÂNCIA DO PROJETO

Outro ponto é o aumento gradativo de seguidores no Instagram do projeto, devido a maior interação 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.



<b>144</b>	<b>824</b>	<b>710</b>
Publicações	Seguidores	Seguindo

IFFRun | Corrida de Rua

Divulgação | Mural | Motivação

Admin: Diego @diegosalesbr | Rômulo @bora\_romulo\_

🎯 Siga: @\_iffrun

🎯 Use: #iffrun



## IMPORTÂNCIA DO PROJETO



\_iffrun  
IFF Guarus



# Benefícios da corrida

@run\_likeagirl\_2020

- Reduz gordura corporal.
- Melhora o condicionamento físico.
- Auxilia na redução de pressão arterial.
- Melhora os níveis de colesterol.
- Fortalece as articulações e os ossos.
- Melhora a qualidade do sono.

run\_likeagirl\_2020



\_iffrun  
IFF Guarus

# REPOST DO ATLETA



@\_IFFRUN  
USE: #IFFRUN


