



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais
IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho

EDITAL Nº94/2025/GAB-MUZ/MUZ/IFSULDEMINAS

17 de junho de 2025

SELEÇÃO DE BOLSISTAS PARA PROJETO DE EXTENSÃO

O Diretor Geral e a Coordenação Geral de Extensão do IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho tornam público o edital para seleção de candidatos à **BOLSISTA PARA ATUAREM NOS PROJETOS DE EXTENSÃO**: “VIDA SAUDÁVEL - COMPARAÇÃO DOS EFEITOS FISIOLÓGICOS DE DIFERENTES MODELOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM DIABÉTICOS” e “PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ SAÚDE” aprovados no Edital PROEX nº 22/2025 - Apoio a Projetos de Esporte e Lazer e “GINÁSTICA LABORAL NO IFSULDEMINAS - CAMPUS MUZAMBINHO”, aprovado no Edital PROEX nº 20/2025 - Seleção Geral de Projetos de Extensão, fonte de orçamento da REITORIA do IFSULDEMINAS.

1. DO OBJETIVO

Selecionar bolsistas para atuarem nos projetos de extensão referentes aos projetos listados no Quadro 1.

Quadro 1. Quadro de vagas para bolsistas do projeto.

Requisitos mínimos	Vagas	Dedicação semanal	Valor mensal	Período da bolsa
Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 6º período do curso de Educação Física	1 para cada projeto	20h*	R\$ 700,00	julho/2025 à 31/12/2025*

* O início do projeto está vinculado à descentralização de recursos para o Campus Muzambinho.

2. DA SELEÇÃO DOS BOLSISTAS

2.1 DA DESCRIÇÃO DOS PROJETOS

2.1.1 VIDA SAUDÁVEL - COMPARAÇÃO DOS EFEITOS FISIOLÓGICOS DE DIFERENTES MODELOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM DIABÉTICOS

Dentre as patologias que estão incluídas nas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as mais importantes são a hipertensão arterial, o diabetes mellitus tipo 2 (DM2), as neoplasias, as doenças cerebrovasculares e as doenças pulmonares obstrutivas crônicas. Foram a principal causa de mortalidade em todo o mundo, sendo responsáveis por aproximadamente 36 milhões de óbitos em 2008. No Brasil, em 2007, as DCNT foram responsáveis por cerca de 72% dos óbitos, porém, a mortalidade fornece um panorama incompleto da carga de doenças. O tratamento do DM 2 visa à manutenção do controle metabólico e compreende, a terapia não medicamentosa e medicamentosa, sendo a primeira relacionada às mudanças de estilo de vida associadas à atividade física, à alimentação saudável, controle do peso corporal, a automonitorização da glicemia e os cuidados com os pés. A participação em um programa de atividade física é um importante mecanismo no tratamento e controle da DM2, promove ajustes e adaptações fisiológicas, eleva sensibilidade à insulina, tolerância à glicose e a glicemia. Modelo de treinamento aeróbio induz melhoras na sensibilidade à insulina em pacientes com DM2 e aumento da função mitocondrial. Entretanto, não seria somente o modelo de prescrição de treinamento aeróbio preconizado pela literatura com importantes ajustes e adaptações, exercício anaeróbio ou resistido também tem sido indicado por induzir melhoras na força muscular, na densidade mineral óssea e na massa muscular esquelética. Tais adaptações terão efeito sobre o controle glicêmico, reduz a glicemia e atenua os níveis de insulina em adultos com DM2. Contudo, a combinação de ambos os modelos de treinamento tem sido bastante preconizada por ser capaz de induzir ajustes e adaptações superiores a qualquer um dos modelos citados anteriormente prescritos individualmente. O objetivo geral do estudo é analisar os efeitos fisiológicos de diferentes modelos de treinamento físico como forma de lazer em DM2. O estudo ocorrerá nas dependências do Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde, serão convidados a participar 30 diabéticos, com idade acima de 40 anos, sedentários e sem indicação clínica. Serão divididos em 3 grupos, grupo treinamento aeróbio, treinamento resistido e concorrente. O treinamento será composto por 3 sessões/semanais, 60 minutos cada, ou somente aeróbio, ou somente resistido ou a combinação de ambos. Serão avaliados parâmetros antropométricos, composição corporal, bioquímicos, hemodinâmicos, neuromusculares, potência aeróbia, farmacológica e qualidade de vida, antes e após um período determinado de 3 meses de treinamento. Serão avaliados, pré e pós, cada sessão de treinamento, o comportamento da frequência cardíaca, pressão arterial, cansaço subjetivo de esforço e glicemia. O presente projeto foi submetido à Plataforma Brasil para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa conforme a Resolução 496/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

2.1.2 GINÁSTICA LABORAL

O Curso de Educação Física desenvolve o Projeto de Extensão de Ginástica Laboral no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho desde 2011, e para continuarmos promovendo a saúde e melhorando a qualidade de vida dos servidores e colaboradores terceirizados necessitamos dar continuidade ao projeto neste ano. Além disso o projeto contemplará os eixos ensino, pesquisa e extensão, com a efetiva participação de alunos, regularmente matriculados, acreditando ser um meio de formar profissionais cidadãos, elegendo o espaço fora de sala de aula como campo de aprendizagem, tanto dos saberes técnico-científicos quanto dos conhecimentos humanos e ainda para o estágio obrigatório supervisionado em promoção de saúde. Tendo em vista o considerável número de disfunções posturais, dores nas costas, lesões por esforços repetitivos e altos índices de stress que acometem os servidores e colaboradores terceirizados em seu

período ativo, Projeto de Extensão de Ginástica Laboral terá como objetivo contribuir positivamente para a saúde dos servidores e colaboradores terceirizados, visando minimizar e/ou eliminar os problemas de Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER e DORT), promovendo qualidade de vida e aumento na produtividade durante a jornada de trabalho. O público-alvo são pessoas que trabalham (servidores e colaboradores terceirizados) do IFSULDEMINAS – campus Muzambinho, de ambos os sexos, de diferentes raças, etnias e orientação sexual, incluindo pessoas portadoras de algum tipo de deficiência. A programação das aulas de atividade física será orientada pela professora proponente e a execução destas sessões será de responsabilidade do bolsista. Serão atendidos cerca de 80 servidores, diariamente, três vezes na semana. Estas aulas serão compostas por exercícios aeróbicos e neuromusculares que enfatizem o desenvolvimento da força e da flexibilidade para a melhoria da capacidade funcional e autonomia dos participantes. As aulas terão duração de 15 minutos cada, em locais específicos agrupando setores de trabalho que puderem se reunir para a prática. As atividades serão acompanhadas com uma reunião semanal em formato de grupo de estudos para discutirmos questões feitas em cada sessão e trazer melhorias para as próximas e participação nas aulas de ginástica laboral. Os beneficiários receberão orientações sobre a importância de fazer as atividades físicas, e manter a frequência nas aulas. A divulgação dos dados e do projeto acontecerá proporcionando aos estudantes a possibilidade de desenvolver TCCs e participação na Jornada Científica e em eventos específicos da área. Tudo isto acontecerá com o intuito de promover saúde no IFSULDEMINAS e assim melhorar a qualidade de vida dos servidores.

2.1.3 - PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ SAÚDE

A prevalência de inatividade física e hábitos de vida não saudáveis na população brasileira continua elevada mesmo após a implementação de diversas intervenções no Sistema Único de Saúde. Entretanto, modificar comportamento não é uma tarefa fácil, nem simples, pois engloba diversos fatores individuais, sociais e ambientais. Diversos estudos demonstraram que intervenções baseadas em teorias de mudança de comportamento e uso de aplicativos para celulares móveis podem ajudar a modificar comportamentos não saudáveis na população. Com isso, o objetivo do presente projeto de extensão com interface com o ensino e pesquisa “Programa de atividade física Pró-saúde” é promover mudanças de comportamento para hábitos saudáveis por meio da prática de atividade física, aplicativos de celulares móveis, eventos de lazer e/ou esporte e palestras sobre motivação em adultos que vivem em regiões com alta vulnerabilidade social. Além disso, propiciar o desenvolvimento de trabalhos de conclusão de curso, bem como a produção de artigos e resumos científicos utilizando os recursos físicos e humanos do projeto. As aulas irão ocorrer uma vez na semana com duração de 60 minutos e englobará diferentes tipos de atividades físicas. Todas as aulas serão ministradas por estagiários de educação física com a supervisão da professora coordenadora do projeto. As palestras/aconselhamentos irão ocorrer uma vez no mês com duração de 60 minutos. Os participantes irão responder a um questionário sobre saúde, terá seu peso, altura, índice de massa corporal, percentual de gordura, pressão arterial, frequência cardíaca, risco cardiovascular (Par-q), imagem corporal, Motivacional (BREQ- e nível de atividade física (IPAQ-longo) avaliados no início do projeto, após 3 meses, após 6 meses e 1 vez por semestre.

2.2 DOS REQUISITOS PARA A CONDIÇÃO DE BOLSISTA

a) Ser estudante regularmente matriculado do 1º ao 6º períodos no curso de Educação Física do *Campus* Muzambinho, de acordo com o quadro de vagas (Quadro 1) e, não estar no último ano de conclusão do

curso;

b) Disponibilidade de cumprir todas as atividades e a carga horária, em acordo com a Coordenação responsável pelo projeto;

c) Não acumular bolsas (não ser beneficiário de qualquer outra bolsa INTERNA). O recebimento de auxílios (assistência estudantil, auxílio-alimentação, moradia e transporte) não impede o recebimento de bolsa fomentado por este edital;

d) Ter disponibilidade para desenvolver as atividades do plano de trabalho proposto (20 horas/semanais), sob orientação do(a) coordenador(a)/orientador(a) do projeto;

e) Não será contemplado com a bolsa o discente que estiver cursando menos do que DUAS disciplinas no curso e nem o discente que se encontrar em estudo domiciliar;

f) Não será contemplado com a bolsa o discente que já cursou todas as disciplinas do curso, restando somente atividades obrigatórias, tais como estágio obrigatório, trabalho de conclusão de curso, atividades complementares e/ou similares;

g) Cumprir integralmente as atividades previstas no PLANO DE TRABALHO vinculado à bolsa de extensão;

h) Apresentar relatório mensal de atividades realizadas e os resultados alcançados no desenvolvimento do plano de trabalho;

i) Apresentar e divulgar aquilo que foi desenvolvido ao longo do processo, por meio de artigos publicados, apresentação em congressos ou eventos científicos da área, fazendo referência à condição de bolsista do projeto nas publicações;

j) Possuir currículo cadastrado e atualizado na Plataforma Lattes/CNPq nos últimos 3 meses.

2.3 DAS ATRIBUIÇÕES DOS BOLSISTAS

a) Acompanhamento das sessões de treinamento: apoiar a execução das sessões de treinamento físico (aeróbio, resistido e concorrente), sob supervisão dos professores/pesquisadores. Monitorar a participação, tempo, intensidade e segurança durante os treinos;

b) Coleta de dados fisiológicos e clínicos: auxiliar na aferição de frequência cardíaca, pressão arterial, glicemia capilar e percepção subjetiva de esforço (PSE) antes e após as sessões. Registrar dados com precisão em planilhas ou formulários específicos e/ou especificações do projeto de acordo com o coordenador;

c) Organização e logística do projeto: controle da frequência dos participantes. Auxílio na organização do espaço físico, materiais e equipamentos utilizados nos treinos e nas avaliações;

d) Reuniões de acompanhamento com a coordenação do projeto para ajustes no plano de trabalho dos bolsistas;

e) Autoavaliações bimestrais, visando refletir sobre o processo formativo, as dificuldades encontradas e o diálogo com a comunidade escolar;

f) Sistematização final dos resultados, com a elaboração de um relatório técnico e apresentação dos produtos e impactos em evento acadêmico ou institucional;

g) Participar e apresentar, ao término do período de duração da bolsa, os resultados alcançados sob a

forma de painéis/pôsteres e exposições orais, na Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS;

h) devolver ao IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, em valores atualizados, a(s) mensalidade(s) recebida(s) indevidamente, caso os requisitos e compromissos estabelecidos acima não sejam cumpridos.

2.4 DAS INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas por meio do link <https://forms.gle/Sv9GpeCVnhYuTHnG9> até o dia **20/06/2025 às 22h**.

2.5 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A seleção será realizada com base nas informações fornecidas no formulário de inscrição e em entrevista individual com os candidatos. Serão adotados os seguintes critérios de avaliação:

a) Formulário de inscrição (Peso 1, nota de 0 a 10): serão avaliadas as respostas referentes à motivação para participar do projeto, disponibilidade para cumprir as atividades propostas e experiências anteriores (formais ou informais) relacionadas à área de Educação Física e extensão;

b) Entrevista (Peso 2, nota de 0 a 10): será analisada a clareza na comunicação, o interesse e disponibilidade para a execução do projeto, a disposição para o trabalho em equipe, a capacidade de organização e a proatividade. Os horários das entrevistas serão divulgados nos murais do CeCAESE e pelos grupos do whatsapp.

O(a) candidato(a) com a maior nota final será selecionado(a). A nota final será calculada da seguinte forma:

$$\text{Nota final} = (\text{Nota do formulário} \times 1) + (\text{Nota da entrevista} \times 2) \div 3$$

2.6 DOS RECURSOS

Os recursos deverão ser encaminhados para o email projeto: elisangela.silva@ifsuldeminas.edu.br no prazo estabelecido pelo presente edital;

Não serão aceitos recursos fora do prazo.

3. CRONOGRAMA

Atividades	Datas
Inscrição	17/06/2025 até 20/06/2025 às 22h.
Divulgação dos horários das entrevistas (para os projetos que necessitam entrevista)	23/06/2025

Entrevistas que ocorrerão na sala dos professores do CeCAES	24/06/2025
Divulgação do resultado parcial nos murais do CeCAES e nos grupos do whatsapp	25/06/2025
Recurso	25/06/2025 à 26/06/2025 Encaminhar e-mail para elisangela.silva@ifsuldeminas.edu.br
Divulgação do resultado final nos murais do CeCAES e nos grupos do whatsapp.	27/06/2025
Início das atividades	A depender da descentralização dos recursos via Proex – previsão.

4. DISPOSIÇÕES FINAIS

4.1 A bolsa não constitui vínculo empregatício de qualquer natureza entre o bolsista e a Instituição e o tempo de atividade não será computado para fins de aposentadoria.

4.2. O bolsista deverá apresentar o relatório com as atividades desenvolvidas mensalmente. A não entrega do relatório implica na suspensão do pagamento da bolsa até regularização por parte do bolsista.

4.3 É vedada a divisão da mensalidade da bolsa entre dois ou mais discentes;

4.4. O bolsista poderá ser desligado, a qualquer tempo, por solicitação, por questões administrativas, descumprimento da função, cumprimento insatisfatório de suas atribuições, abandono do curso ou trancamento do período. O desligamento ocorrerá por meio de ofício, contendo a data do desligamento juntamente aos motivos.

4.5 Caso os requisitos e compromissos estabelecidos neste edital não sejam cumpridos, o bolsista deverá devolver ao IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho, em valores atualizados, a(s) mensalidade(s) recebida(s) indevidamente.

4.6 O prazo de validade do presente edital será de 6 (seis) meses, a contar da publicação do resultado final.

4.7 Esclarecimentos e informações adicionais poderão ser obtidos pelo email elisangela.silva@ifsuldeminas.edu.br e/ou januaria.rezende@ifsuldeminas.edu.br e/ou priscila.nakamura@muz.ifsuldeminas.edu.br

4.8 Casos omissos e eventuais dúvidas a serem dirimidas serão solucionadas pelo responsável pela condução deste Edital no Campus em conjunto com a CGEX.

Muzambinho-MG, 17 de junho de 2025.

Renato Aparecido de Souza

Diretor Geral do Campus Muzambinho

Januária Andrea de Souza Rezende - Coordenadora Geral de Extensão e responsável pelo Projeto
GINÁSTICA LABORAL NO IFSULDEMINAS - CAMPUS MUZAMBINHO

Priscila Nakamura - Responsável pelo projeto VIDA SAUDÁVEL - COMPARAÇÃO DOS EFEITOS
FISIOLÓGICOS DE DIFERENTES MODELOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM DIABÉTICOS

Elisângela Silva - Responsável pelo Projeto PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ SAÚDE

Documento assinado eletronicamente por:

- **Renato Aparecido de Souza, DIRETOR(A) GERAL - CD2 - MUZ**, em 17/06/2025 15:59:54.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 17/06/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifsuldeminas.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 563899

Código de Autenticação: f5f266e1d5



Documento eletrônico gerado pelo SUAP (<https://suap.ifsuldeminas.edu.br>)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais