



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 Nº50/2026/GAB-MUZ/MUZ/IFSULDEMINAS

13 de maio de 2026

SELEÇÃO DE BOLSISTAS PARA PROJETOS 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”, “PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ SAÚDE”, “ATLETISMO PARA TODOS: PROJETO CORRER/MULHERES CORREDORAS”, “BRINCANDO DE LUTINHA”: PRÁTICAS EDUCATIVAS DE LUTAS E ARTES MARCIAIS NA ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL DE MUZAMBINHO/MG e “RECREIF”, contemplados no *Edital PROEX nº 12/2026 - Apoio a Projetos de Esporte e Lazer* e “AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS”, contemplado no Edital PROEX nº 11/2026- *Edital de apoio a projetos de extensão em geral*, fonte de orçamento da REITORIA do IFSULDEMINAS.

1. DO OBJETIVO

Selecionar bolsistas para atuarem nos 6 (seis) projetos de extensão referentes aos projetos listados no Quadro 1.

Quadro 1. Quadro de vagas para bolsistas do projeto.

Nome do projeto	Requisitos mínimos	Vagas	Dedicação semanal	Valor mensal	Período da bolsa
Vida saudável - comparação dos efeitos fisiológicos de diferentes modelos de exercícios físicos em diabéticos.	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física.	1	20h*	R\$ 700,00	maio/2026 à dezembro/2026

Programa de atividade física pró saúde.	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física.	1	20h*	R\$ 700,00	maio/2026 à dezembro/2026
Avaliação e orientação para a prática de exercícios físicos.	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física	1	20h*	R\$ 700,00	maio/2026 à dezembro/2026
Brincando de lutinha: práticas educativas de lutas e artes marciais na escola de tempo integral de Muzambinho/MG.	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física.	1	20h*	R\$ 700,00	maio/2026 à dezembro/2026
RECREIF	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física.	1	20h*	R\$ 700,00	maio 2026 a dezembro de 2026
Atletismo para todos: projeto correr/mulheres corredoras.	Estudantes regularmente matriculados e frequentes no 1º ao 7º período do curso de Educação Física	1	20h*	R\$ 700,00	maio/2026 à dezembro/2026

* 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 - 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.

2.1.3. AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A individualização da orientação e prescrição de exercícios físicos é imprescindível para a melhora do estado de saúde de uma pessoa, bem como a melhora de desempenho para uma determinada prática de exercício. Essa individualização só é possível mediante a realização de uma avaliação física. Desta forma, o objetivo deste projeto, será de fornecer protocolos individualizados de avaliação física e, com seus resultados, direcionar o usuário à prática de exercícios físicos que contemplem seus objetivos e melhore suas deficiências visualizadas no processo de avaliação. Para tal, serão oferecidos horários semanais de avaliação física aos usuários dos projetos de extensão dos cursos de Educação Física do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho e para os usuários dos projetos de atividade física da Secretaria de Esportes, Lazer, Cultura e Turismo (SELCT), da prefeitura Municipal de Muzambinho/MG. A avaliação consistirá de uma anamnese detalhada, com questões relacionadas ao histórico e estado atual de saúde e de atividade física, que associadas aos objetivos dos participantes e aos resultados dos testes de composição corporal, flexibilidade, potência, força e resistência muscular e aptidão aeróbia e anaeróbia, permitirão orientá-los da melhor forma possível para a prática de exercícios. Com os resultados da avaliação, serão confeccionados laudos individualizados, que serão fornecidos aos usuários e, ao mesmo tempo, encaminhados aos profissionais de Educação Física que estarão atendendo estes usuários nos projetos do IFSULDEMINAS e da SELCT. Após um período pré estabelecido, estes usuários serão reavaliados, para o acompanhamento contínuo do processo de adaptação frente a prática de exercícios.

2.1.4 “Brincando de lutinha”: práticas educativas de Lutas e Artes marciais na escola de tempo

integral de Muzambinho/MG

As lutas/artes marciais representam uma prática corporal considerada “clássica” na Educação Física e na sociedade. O objetivo do atual projeto é propor o ensino lutas/artes marciais a estudantes de 1.º ano do Ensino Fundamental I, em situação de vulnerabilidade (ODS 1 e 10), em uma escola de tempo integral em Muzambinho/MG, fomentando a integração entre a pesquisa, ensino e extensão e a melhoria da educação integral.

A proposta justifica-se pela necessidade de qualificar o tempo expandido da jornada escolar, superando a visão de "vigilância" para uma dimensão de desenvolvimento humano integral.

Metodologicamente, o projeto ocorrerá na rede municipal de Muzambinho (maio a dez/2026) com 2 aulas semanais de 75 min para 30 alunos do 1º ano, com previsão de ocorrer segunda e terça-feira, no período da manhã (entre 9h às 11h30). Nos âmbitos didático-pedagógico e curricular, serão propostos jogos de oposição (luta/arte marcial), relacionando-os com temas contemporâneos (ODS 3, 5,

6, 7, 10, 13 e 16).

Ao final de cada bimestre, serão propostos rituais de passagem pedagógicos, utilizando adereços de baixo custo que materializam a evolução ética e motora dos alunos. Todas as aulas serão ministradas por estagiários de Educação Física com a orientação do professor coordenador do projeto. Aliado a essa iniciativa, o bolsista deverá liderar junto ao coordenador do projeto um grupo de estudos que tematize as lutas na Educação Física escolar, bem como desenvolver pesquisas em relação ao tema.

2.1.5. RECREIF

O projeto RecreIF – Programa de Recreação Escolar no Contraturno – tem como objetivo desenvolver um programa de recreação escolar no contraturno, envolvendo jogos, brincadeiras, atividades musicais e práticas esportivas, visando promover o desenvolvimento integral de estudantes da Rede Municipal de Ensino de Muzambinho. A metodologia adotada fundamenta-se em princípios pedagógicos da recreação, da Educação Física escolar e da pedagogia do jogo, buscando valorizar o caráter lúdico das atividades e promover experiências significativas de aprendizagem e socialização.

As ações serão planejadas previamente e adaptadas à faixa etária das crianças participantes, priorizando o caráter lúdico, a participação coletiva e o desenvolvimento de habilidades sociais e motoras. Entre os resultados esperados destacam-se a ampliação das oportunidades de vivências recreativas para crianças da rede pública, o desenvolvimento de habilidades motoras e socioemocionais, o estímulo à cooperação e ao respeito às regras e a valorização do brincar como prática cultural e educativa.

O projeto também pretende contribuir para a formação acadêmica dos estudantes extensionistas, proporcionando experiências práticas de planejamento e condução de atividades pedagógicas.

2.1.6. ATLETISMO PARA TODOS: PROJETO CORRER/MULHERES CORREDORAS

O Atletismo é conhecido como uma modalidade esportiva clássica, haja vista existirem relatos de sua prática há milhares de anos. No entanto, nos dias atuais, é pouco ensinado, tanto nos ambientes formais quanto informais. Assim, este projeto tem por objetivo, ofertar a prática da modalidade de atletismo com as suas mais diversas provas para a população de Muzambinho e seu entorno. Para isso serão ofertadas práticas de atletismo em duas turmas de ambos os sexos, uma com idade entre 10 e 14 anos e outra com participantes com idade igual ou superior a 15 anos. A estes serão ofertadas informações relacionadas à cultura da modalidade além das práticas gradativas que levem a aprendizagem dos gestos motores relacionados às provas de pista, campo e rua da modalidade. Todos os participantes serão periodicamente avaliados de forma que se possa estabelecer um controle das melhoras em decorrência da prática. Desta forma, espera-se que, com a aplicação deste projeto, a cultura teórica e prática da modalidade seja implementada em seus praticantes e que, tanto escolas quanto a secretaria municipal de esportes e lazer se atentem à importância de ensinar atletismo nesses ambientes.

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- IFSULDEMINAS ou da prefeitura). 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 devem ter mais do que 3 dependências no curso;
- g) Não ter mais do que 40% de disciplinas trancadas no semestre;
- h) 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;
- i) Possuir currículo cadastrado e atualizado na Plataforma Lattes/CNPq nos últimos 3 meses.

2.3 DAS ATRIBUIÇÕES DOS BOLSISTAS

- a) Realizar as atividades propostas no plano de trabalho;
- b) Organização e logística do projeto: controle da frequência dos participantes. Auxílio na organização do espaço físico, materiais e equipamentos utilizados nos projetos;
- c) Reuniões de acompanhamento com a coordenação do projeto para ajustes no plano de trabalho;
- d) Autoavaliações bimestrais, visando refletir sobre o processo formativo, as dificuldades encontradas e o diálogo com a comunidade;
- e) Sistematização final dos resultados, com a elaboração de um relatório técnico e apresentação dos produtos e impactos em evento acadêmico ou institucional;
- f) 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;
- g) 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;

h) 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.

2.4 DA DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser realizadas por meio do link <https://forms.gle/pMqEmi6Q6cyuen6S6> até **15 de maio de 2026**.

2.1 Anexar o histórico escolar abrangendo todos os semestres cursados,

2.2 Anexar o comprovante de matrícula atualizado,

2.3 Inserir o link do currículo lattes.

2.5 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A seleção será realizada por meio de entrevista com os candidatos. Serão adotados os seguintes critérios de avaliação:

- a. Entrevista (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 CeCAES e pelos grupos do whatsapp.

O(a) candidato(a) com a maior nota final será selecionado(a).

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	até 15/05/2026 às 17 h.
Divulgação dos horários das entrevistas (para os projetos que necessitam entrevista)	a partir do dia 15/05/2026
Entrevistas que ocorrerão na sala dos professores do CeCAES	a partir do dia 18/05/2026

Divulgação do resultado parcial nos murais do CeCAES e nos grupos do whatsapp	a partir do dia 20/05/2026
Recurso	21/05/2026 Encaminhar e-mail para elisangela.silva@ifsuldeminas.edu.br
Divulgação do resultado final nos murais do CeCAES e nos grupos do whatsapp.	a partir do dia 22/05/2026
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 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.

Renato Aparecido de Souza

Diretor Geral do Campus Muzambinho

Juliana Cristina dos Santos

Coordenadora Geral de Extensão (CGEx) do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho

Priscila Missaki Nakamura - Responsável pelo projeto PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PRÓ SAÚDE

Elisângela Silva - Responsável pelo Projeto VIDA SAUDÁVEL - COMPARAÇÃO DOS EFEITOS FISIOLÓGICOS DE DIFERENTES MODELOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM DIABÉTICOS

Marcos Roberto So - Responsável pelo Projeto "BRINCANDO DE LUTINHA": PRÁTICAS EDUCATIVAS DE LUTAS E ARTES MARCIAIS NA ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL DE MUZAMBINHO/MG

Wonder Passoni Higino - Responsável pelos projetos AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS e ATLETISMO PARA TODOS: PROJETO CORRER/MULHERES CORREDORAS

Marcelo Fadori Soares Palhares - Responsável pelo projeto RECREIF

Documento assinado eletronicamente por:

- Renato Aparecido de Souza, DIRETOR(A) GERAL - CD2 - MUZ, em 13/05/2026 08:06:53.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 12/05/2026. 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: 663347

Código de Autenticação: 5bdf7e4a3b

Nível de Acesso: Público

12/05/2026 16:21 - Criado inicialmente como: Público.

