



**GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS**

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS**

**Coordenadoria de Parcerias e Convênios**

Belo Horizonte, 10 de setembro de 2024.

**Universidade do Estado de Minas Gerais.**

**Unidade Divinópolis.**

**Título:**

**MUSCULAÇÃO NO CAMPUS: PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA FUNDAMENTADA EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS**

Divinópolis - Minas Gerais

### **1. Título**

**MUSCULAÇÃO NO CAMPUS: PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA FUNDAMENTADA EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS**

### **2. Objetivos**

Objetivo geral:

Oferecer a prescrição de programas de treinamento de força na musculação à comunidade interna e externa da Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis (UEMG/Divinópolis).

Objetivos específicos:

- Promover a saúde dos praticantes por meio da orientação do treinamento de força realizados no salão de musculação da UEMG/Divinópolis.
- Oferecer aos graduandos do curso de Educação Física um espaço prático para o desenvolvimento e aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo de sua formação.
- Colocar em prática o conhecimento desenvolvido em pesquisas desenvolvidas no Laboratório do Treinamento de Força para a Saúde e Condicionamento Físico (LAPEF), que está vinculado ao Centro de Pesquisa em Planejamento, Prescrição e Controle do Treinamento Físico: Avanço Tecnológico nas Ciências da Saúde e do Esporte da UEMG/Divinópolis.

### **3. Resumo Geral do Projeto**

O curso de Graduação em Educação Física (Bacharelado/Licenciatura), da Unidade Acadêmica de Divinópolis, Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG/Divinópolis), tem como premissa promover e difundir o conhecimento de conceitos e valores socioculturais e científicos, além de buscar otimizar o restabelecimento dos níveis adequados de condicionamento corporal, visando a prevenção de doenças, a consciência e a expressão corporal, a aprendizagem e a autonomia motora, a técnica de execução de movimentos e esportes, a educação, a saúde e o bem estar dos indivíduos em todas as faixas etárias e portadores ou não de necessidades especiais. Dessa maneira, o projeto “Musculação no Campus” é de caráter extensionista a ser oferecido seguindo o calendário letivo da UEMG/Divinópolis. As ações desenvolvidas no presente projeto serão realizadas de forma contínua, sendo feita a renovação do cronograma anual de trabalho. Trata-se da oferta à comunidade do planejamento, prescrição e controle de

programas de treinamento de força na musculação, sendo que as atividades serão realizadas na sala de musculação da universidade. O professor coordenador será responsável pelas atividades realizadas no projeto. Os monitores das atividades serão alunos do curso de Educação Física (Bacharelado), tendo como principais funções a elaboração dos programas de treinamento, acompanhamento das práticas dos participantes na academia e realização das avaliações físicas realizadas com os participantes. O processo de planejamento, prescrição e controle dos programas de treinamento dos participantes será supervisionado pelo professor coordenador do projeto. O projeto será desenvolvido com a comunidade interna e externa à UEMG/Divinópolis, com homens e mulheres com idade mínima de 18 anos e que não apresentem nenhum impedimento à prática de exercícios físicos. As ações de desenvolvidas no projeto pretendem relacionar a tríade (Ensino, Pesquisa e Extensão) com o intuito de expandir o conhecimento obtendo benefícios para ambos os lados, acadêmico e sociedade.

#### **4. Justificativa do Projeto**

A prática de exercícios para a melhora do condicionamento físico é comumente considerada um fenômeno do final do século 20, mas é importante reconhecer que as primeiras práticas relacionadas com o treinamento físico remetem ao início do século 19 (VAN HILVOORDE, 2008). Os modernos equipamentos disponíveis nos salões de musculação atualmente foram transformados pela indústria do *fitness* (termo usado no idioma inglês para “condicionamento físico”), tendo como base estratégias de marketing bem-sucedidas e sua onipresença, uma vez que podem estar tanto em residências como em academias de ginásticas, desempenhando assim um papel crucial como máquinas que se relacionam com o ser humano (IHRSA, 2017). Especificamente, programas de treinamento de força utilizando equipamentos específicos para a prática da musculação permitem a melhora das funções cardiorrespiratórias, fortalecimento os músculos treinados, aumento do consumo de gordura e, buscando consequentemente reduzir a massa de gordura corporal e aumento da massa magra dos praticantes que objetivam um estilo de vida mais saudável (ADDOLORATO *et al.*, 2020).

Atualmente, estima-se que a inatividade física é um fator determinante para 6 a 10% das principais doenças crônicas não transmissíveis, que são responsáveis por 9% das mortes prematuras anualmente em todo o mundo (LEE *et al.*, 2012). Diante dessa realidade, aumentar o nível de atividade física da população brasileira tornou-se um objetivo das políticas públicas em todas as esferas governamentais, sendo uma questão prioritária da Política Nacional de Promoção da Saúde. Portanto, a prática de atividade física orientada de forma adequada por profissional competente pode ser um mecanismo eficiente para otimizar os gastos com a prevenção e tratamento de pessoas portadoras de fatores de risco de doenças crônicas (ROLIM *et al.*, 2007). Nesse sentido, o treinamento de força está integrado nas recomendações de exercícios físicos, tanto no contexto da saúde (ACSM, 2009; WHO, 2010) quanto do rendimento esportivo (ACSM, 2009; MCGUIGAN *et al.*, 2012).

Dessa forma, considerando as informações apresentadas acima, torna-se relevante a criação de um projeto de extensão utilizando a academia de musculação UEMG/Divinópolis. O projeto “Musculação no Campus” possibilitará que indivíduos da comunidade interna e externa à universidade possam realizar programas de treinamento de força, podendo assim alçarem benefícios relacionados com a melhora da sua saúde de forma geral. Os discentes que participarão do projeto como monitores das atividades realizadas poderão aplicar de forma prática os conhecimentos adquiridos durante a graduação e nas pesquisas científicas realizadas no Laboratório do Treinamento de Força para a Saúde e Condicionamento Físico, promovendo assim uma interação do ensino, pesquisa e extensão.

Resumidamente, o respectivo projeto tem como base de sua justificativa os seguintes argumentos: 1) Atividades de extensão como parte da Responsabilidade Social Universitária; 2) Atividades de extensão como essenciais na formação do graduando em Educação Física; 3) A atividade física como forma de desenvolvimento social e de promoção à saúde. Quando a universidade oferece à comunidade a possibilidade de praticar atividade física de forma orientada, está cumprindo com seu dever de contemplar os direitos sociais do cidadão. Assim, espera-se que a veiculação da presente proposta proporcionará benefícios para diferentes âmbitos, e, concretizará a missão da universidade e seu compromisso com a responsabilidade social, beneficiando discentes, docentes, demais servidores e a comunidade em geral.

#### **JUSTIFICATIVA DE CADA ITEM A SER FINANCIADO**

- **Contratação de estagiários**

O Projeto de Extensão “Musculação no Campus: Prescrição do Treinamento de Força Fundamentada em Evidências Científicas” desempenhará um importante papel na formação de estudantes ao prepará-los para o atendimento da comunidade como futuros professores de Educação Física. As ações desenvolvidas pelos estagiários serão semelhantes àquelas que realizarão em academias de musculação e clubes esportivos, porém executadas sob as orientações do coordenador do projeto.

As principais ações realizadas pelos estagiários serão a prescrição dos programas de treinamento de força dos participantes do projeto, bem como a realização de avaliações físicas para acompanhamento das adaptações fisiológicas proporcionadas pelos exercícios físicos realizados. Os estagiários também auxiliarão organização dos equipamentos e materiais da academia de musculação da UEMG (Divinópolis). O coordenador do projeto, com sua formação acadêmica e vivência prática, garantirá (com auxílio dos estagiários) que os equipamentos e materiais sejam utilizados no projeto de maneira eficiente e que o patrimônio da academia seja preservado. Essa vigilância constante evitará desperdícios e danos aos equipamentos, assegurando a longevidade e funcionalidade dos recursos disponíveis.

Além disso, os estagiários auxiliarão o coordenador do projeto no planejamento de aquisição de materiais de consumo e itens permanentes para o funcionamento adequado da academia de musculação. O docente coordenador realizará oficinas e oferecerá minicursos buscando a melhora do conhecimento técnico dos estagiários do projeto. Assim, o objetivo é tornar os estagiários capacitados para avaliar as necessidades específicas dos participantes do projeto, bem como assegurar que os equipamentos e a academia de musculação estejam em condições adequadas para a realização das ações desenvolvidas no projeto de extensão.

Ressalta-se que o docente coordenador do projeto será o responsável por julgar assuntos de ordem técnica relacionados às ações desenvolvidas pelos estagiários no projeto. A sua experiência acumulada até a presente data permite que faça uma avaliação precisa das questões técnicas e a implementação de soluções adequadas, evitando ou mitigando problemas que comprometeriam a qualidade dos programas de treinamentos e a segurança dos participantes do projeto. Dessa forma, supervisão do trabalho dos estagiários bolsistas será função importante desempenhada pelo docente coordenador. A orientação dos estagiários garantirá que todos envolvidos no projeto estejam alinhados com as normas e procedimentos estabelecidos, promovendo um ambiente de trabalho coeso e produtivo.

Para uma gestão eficiente da academia de musculação, serão realizadas reuniões periódicas entre o coordenador e estagiários para discussão de questões administrativas e apresentação de informações que serão utilizadas para a elaboração de relatórios anuais sobre as atividades desenvolvidas no projeto. Essas ações garantirão a transparência, a comunicação efetiva e o acompanhamento das atividades realizadas.

O valor mensal da bolsa R\$ 1.028,16 para a contratação dos estagiários. Esse valor reflete as tarefas desempenhadas pelos estagiários no projeto, além de garantir que tenham auxílio transporte adicionado ao valor da bolsa de estágio.

- **Cópias e serviço gráfico**

No cenário atual, a divulgação das ações desenvolvidas em um projeto de extensão é crucial para o recrutamento de pessoas da comunidade interna e externa à UEMG (Divinópolis) para participarem do projeto. A necessidade de serviços de divulgação e publicidade para o projeto “Musculação no Campus: Prescrição do Treinamento de Força Fundamentada em Evidências Científicas” é, portanto, uma estratégia indispensável para o sucesso e a expansão das atividades a serem desenvolvidas.

Primeiramente, a publicidade eficaz é essencial para aumentar a visibilidade do projeto e destacar as suas competências e conquistas, para demonstrar ao mercado e à comunidade a sua capacidade técnica e confiabilidade. Serviços de divulgação ajudarão a promover os diferenciais dos programas de treinamento elaborados no projeto, que serão baseados em evidências científicas para otimização das adaptações fisiológicas esperadas com exercícios de força muscular. Essa exposição não apenas atrairá somente potenciais participantes para o projeto, mas também posicionará o curso de Educação Física da UEMG (Divinópolis) como uma referência para futuros alunos de graduação e pós-graduação que se identificam com o treinamento de força.

Além disso, será necessária a contratação de serviço de impressão de cópias das fichas para preenchimento dos programas de treinamento de força dos participantes do projeto. Dessa forma, será elaborado um arquivo com as fichas de cada participante, permitindo assim que estagiários acompanhem a progressão dos programas de treinamento realizados ao longo do tempo de participação no projeto. Também, a disponibilização das fichas com os programas de treinamento impressos possibilitará que os participantes tenham fácil acesso aos exercícios que deverão ser realizados por eles no projeto.

- **Materiais de consumo (cabos de aço usados para puxar as placas de pesos nos equipamentos, placas de pesos, halteres, anilhas, colchonetes, steps, desengripante lubrificante, silicone líquido e polias para condução dos cabos / detergente, flanelas, álcool (70%) e toalhas de papel / papel A4, canetas esferográficas, lápis, borracha, fichário para arquivar as fichas com os programas de treinamento dos participantes, clips galvanizados)**

Os materiais de consumo previstos no projeto serão utilizados para permitir o funcionamento adequado, segurança, limpeza e manutenção dos equipamentos instalados na academia de musculação da UEMG (Divinópolis). A qualidade dos programas de treinamento realizados pelos participantes do projeto está intimamente ligada ao bom funcionamento dos equipamentos de musculação. No contexto de uma academia de musculação, que fará uma ponte entre pesquisa, ensino e extensão na universidade, a aquisição de materiais de consumo de boa qualidade para manutenção se torna justificável.

É importante ressaltar que uma academia de musculação deva ser um ambiente que permita a prática de exercícios físicos de forma segura aos praticantes. Portanto, além da capacitação técnica do coordenador e dos estagiários, os equipamentos de musculação devem ser preparados/compostos com materiais de consumo de boa qualidade e regularmente limpos, com manutenções preventivas e troca de peças, quando necessário, para garantir a segurança dos participantes e a confiabilidade dos resultados previstos. Por exemplo, os cabos dos equipamentos de musculação necessitam ser regularmente trocados, para minimizar o risco de rompimento durante a realização de um exercício com os participantes do projeto.

Por fim, a aquisição de materiais de escritório (ex. papel A4, canetas esferográficas, lápis, borracha...) são necessários para a elaboração dos programas de treinamento pelos estagiários. Os fichários e clips galvanizados serão utilizados para arquivar as fichas com os programas de treinamento dos participantes. A aquisição desses materiais permitirá que os estagiários tenham condições adequadas para exercerem a função de prescrição dos programas de treinamento e arquivem as fichas de forma organizada.

- **Aquisição Pacote Office para o Projeto / serviço de manutenção de equipamentos / aquisição de livros / camisas de malha com identificação do projeto**

Para que as ações previstas no projeto de extensão "Musculação no Campus: Prescrição do Treinamento de Força Fundamentada em Evidências Científicas" sejam desenvolvidas é necessária uma boa infraestrutura, incluindo computadores com *software* para a elaboração das planilhas de treinamentos e relatórios técnicos (ex. Office).

Um dos fatores mais importantes para garantir a satisfação dos participantes do projeto é manter os equipamentos da academia sempre em ótimas condições. Dessa forma, além da limpeza e lubrificação dos equipamentos da academia feitos rotineiramente pelo coordenador do projeto e estagiários, serão realizadas manutenções preventivas e corretivas, quando necessário, sendo imprescindível a contratação de serviços de terceiros pessoa jurídica. A realização dessas manutenções possibilitará um ambiente seguro para a prática de exercícios físicos na academia de musculação da UEMG (Divinópolis). Adicionalmente, o fato de manter os equipamentos em bom estado prolongará a vida útil deles, reduzindo (em um curto prazo) gastos adicionais com a compra de novos equipamentos para substituir os avariados.

Além de equipamentos de qualidade e bom estado, o incentivo à leitura científica contribuirá para o aprimoramento das habilidades técnicas dos estagiários e poderá ajudar no desenvolvimento de suas habilidades relacionadas à inteligência emocional, o que reflete na melhoria do relacionamento interpessoal. Portanto, considerando que a atuação como estagiário no projeto de extensão tem o objetivo de preparar o aluno para atuar como futuros professores de Educação Física, a aquisição de livros sobre

Fisiologia do Exercício, Biomecânica do Esporte, Teoria do Treinamento Esportivo, além dos específicos sobre Treinamento da Força Muscular possibilitará que o aluno tenha um aumento significativo do senso crítico. Ademais, permitirá o desenvolvimento de uma visão sistêmica e abrangente, expansão do vocabulário técnico, evolução das habilidades de expressão e oratória, aperfeiçoamento da capacidade de escrita e persuasão, assim como a ampliação da sua capacidade argumentativa e do repertório cultural.

A aquisição de camisas com identificação do projeto servirá para a identificação dos estagiários e será importante para garantir a segurança e o bem-estar dos participantes do projeto e da própria equipe de estagiários. Com a camisa de uniforme, será possível identificar de forma rápida e fácil os estagiários, evitando a presença na academia de pessoas que não fazem parte da equipe técnica do projeto, consequentemente minimizando possíveis riscos de segurança aos participantes. Além disso, o uso do uniforme transmitirá uma imagem de organização e profissionalismo por parte dos estagiários, contribuindo para a construção de uma boa imagem do projeto perante a comunidade. O uniforme para os estagiários auxiliará a diminuir a pressão por uma vestimenta de moda e o julgamento por parte dos seus colegas e participantes do projeto, promovendo um ambiente agradável para que o estagiário desenvolva as suas funções no projeto. Por fim, o uso do uniforme poderá auxiliar a formação de uma equipe técnica coesa e identificada ao projeto, que será capaz de transmitir aos participantes a importância do professor de Educação Física com boa formação acadêmica para prescrição de exercícios físicos.

- **Aquisição de equipamentos de informática / equipamentos de musculação**

A gestão do projeto de extensão desenvolvido na academia da UEMG (Divinópolis) necessitará, inicialmente, de um computador ligado à internet para controlar o acesso dos participantes, agendamento dos treinamentos, pagamentos das mensalidades e outras tarefas administrativas. O uso do computador associado aos *softwares* adequados otimizará os processos necessários para um bom funcionamento do projeto, reduzirá erros e oferecerá um melhor atendimento aos participantes. Um dos principais benefícios de ter um sistema de informática para academia de musculação da UEMG é a automatização de processos. Desde o cadastro de novos participantes, a aquisição de equipamentos de informática simplificará e agilizará uma variedade de tarefas administrativas referentes ao projeto de extensão, economizando tempo e recursos (ex. uso excessivo de papel de escritório), mas também reduzirá erros humanos e melhorará a eficiência operacional. Com um sistema de informática para a academia, o coordenador e estagiários do projeto poderão acompanhar facilmente (até de forma remota) informações detalhadas sobre os participantes, incluindo histórico de frequência e de programas de treinamento, assim como as informações de contato. Isso possibilitará que a equipe técnica tenha uma abordagem mais personalizada no atendimento ao participante, aumentando sua satisfação em pertencer ao projeto.

Atualmente, a academia de musculação da UEMG (Divinópolis) apresenta equipamentos e infraestrutura adequada para a realização do projeto de extensão “Musculação no Campus: Prescrição do Treinamento de Força Fundamentada em Evidências Científicas”. Contudo, apesar de equipamentos de musculação serem projetados para ter uma alta durabilidade, o uso contínuo e por longo prazo das instalações da academia poderá fazer com que, no futuro, seja necessário a reposição de determinados equipamentos de musculação. É importante ressaltar que serão realizadas manutenções preventivas e corretivas para permitir um aumento da vida útil dos equipamentos. Adicionalmente, considerando a perspectiva de aumento do número de atividades de ensino, pesquisa e extensão realizadas na academia de musculação da UEMG, ocorrerá um aumento da demanda de utilização dos equipamentos de musculação na academia. Portanto, para que o projeto se desenvolva de forma adequada, quando um equipamento estiver em manutenção, é necessário que tenha outro com as mesmas características em funcionamento. Destaca-se que, quando for necessária a aquisição de equipamentos de musculação para o projeto, serão priorizados itens com alta qualidade para garantir que os participantes possam realizar exercícios de forma segura e eficaz, e para oferecer uma experiência positiva com o projeto. O investimento em equipamentos de alta qualidade será mais atraente para potenciais participantes e permitirá o efetivo desenvolvimento das atividades do projeto.

## **5. Atividades desenvolvidas**

Este projeto é de caráter extensionista a ser oferecido seguindo o calendário letivo da UEMG/Divinópolis.

A prestação de serviço prevista no presente projeto será realizada de forma contínua, sendo feita a renovação do cronograma anual de trabalho. Trata-se da oferta à comunidade do planejamento, prescrição e controle de programas de treinamento de força na musculação, sendo que as atividades serão realizadas na sala de musculação da universidade. O professor coordenador será responsável pelas atividades realizadas no projeto. Os monitores das atividades serão alunos do curso de Educação Física (Bacharelado), tendo como principais funções a elaboração dos programas de treinamento, acompanhamento das práticas dos participantes na academia e realização das avaliações físicas realizadas com os participantes. O processo de planejamento, prescrição e controle dos programas de treinamento será supervisionado pelo professor coordenador do projeto.

## **6. Resultados**

Neste projeto, busca-se possibilitar a aproximação e prática permanente de exercícios físicos para a comunidade, além de entender as possíveis modificações de hábitos, por meio de acompanhamento e informações geradas pelos conhecimentos procedimentais, conceituais e atitudinais promovidos pelas atividades desenvolvidas, entendendo a influência desta oportunidade na saúde e qualidade de vida destes indivíduos.

A presente proposta leva em consideração a interação entre as pesquisas desenvolvidas no Laboratório do Treinamento de Força para a Saúde e Condicionamento Físico (LAPEF), o conhecimento adquirido pelos discentes monitores ao longo da graduação e as ações desenvolvidas no projeto de extensão proposto. Dessa forma, a apresentação dos resultados das pesquisas realizadas em laboratório em eventos científicos locais e regionais, e artigos científicos em periódicos especializado, darão suporte científico para os monitores prescreverem os programas de treinamento dos participantes do projeto. Também, será feita a divulgação das ações desenvolvidas no projeto nas mídias e redes sociais oficiais da UEMG/Divinópolis, para acesso de profissionais de Educação Física da cidade de Divinópolis e região Centro oeste de Minas Gerais. Por fim, o coordenador do projeto elaborará palestras e minicursos para apresentação do conhecimento desenvolvido e resultados adquiridos com as pesquisas desenvolvidas em laboratório e a aplicação prática nos programas de treinamento prescritos no projeto de extensão.

## **7. Metodologia de Trabalho**

### **Público alvo**

Serão atendidos indivíduos da comunidade interna da UEMG/Divinópolis (discentes, docentes e servidores técnico/administrativos), assim como a comunidade externa da cidade de Divinópolis. Poderão participar do projeto indivíduos com idade mínima de 18 anos, que não possuam impedimento para a realização de atividades físicas. Dessa forma, antes de iniciar a sua participação no projeto, será necessário que o indivíduo preencha o questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q 93195767). Somente os indivíduos que responderem negativamente todas as questões do questionário PAR-Q poderão participar do projeto, sendo essa uma certificação de que não haverá impedimentos físicos para a realização dos programas de treinamento da musculação. Os participantes serão recrutados de maneira voluntária, através de divulgações do projeto em folders e redes sociais.

Antes do início das atividades no projeto, os participantes serão informados sobre as regras para a participação no projeto, em que serão explicitados os seus direitos e deveres como participante do projeto. Caso estejam de acordo com as normas, deverão assinar do termo afirmando terem ciência e estarem de acordo com normas de conduta para a participação no projeto.

Conforme apresentado na “Resolução CONUN/UEMG N° 593, de 19 de maio de 2023” o projeto será cadastrado no sistema de projeto de Extensão (SIGA) da UEMG.

### **Caracterização do projeto**

Este projeto é de caráter extensionista a ser oferecido seguindo o calendário letivo da UEMG/Divinópolis. A prestação de serviço prevista no presente projeto será realizada de forma contínua, sendo feita a renovação do cronograma anual de trabalho. Trata-se da oferta à comunidade do planejamento, prescrição e controle de programas de treinamento de força na musculação, sendo que as atividades serão realizadas na sala de musculação da universidade. O professor coordenador será responsável pelas atividades

realizadas no projeto. Os monitores das atividades serão alunos do curso de Educação Física (Bacharelado), tendo como principais funções a elaboração dos programas de treinamento, acompanhamento das práticas dos participantes na academia e realização das avaliações físicas realizadas com os participantes. O processo de planejamento, prescrição e controle dos programas de treinamento será supervisionado pelo professor coordenador do projeto.

### **Procedimentos para realização do projeto**

O projeto será desenvolvido em três etapas:

1ª Etapa: Divulgação e captação de discentes monitores:

O coordenador do presente projeto irá divulgar o projeto entre os alunos do curso de Educação Física da UEMG/Divinópolis com o intuito de selecionar quatro discentes monitores para auxiliarem nas atividades desenvolvidas no projeto. Caso haja mais do que quatro alunos interessados, os critérios utilizados na entrevista para seleção dos monitores serão:

1 - Rendimento acadêmico.

2 - Disponibilidade para realizar as atividades nos horários em que o projeto será desenvolvido (12:00 às 14:00 e 17:00 às 19:00).

3 - Nível de conhecimento na área do treinamento de força apresentado durante a entrevista de seleção.

Ressalta-se que as atividades práticas do projeto serão iniciadas assim que as 60 vagas forem preenchidas com o pagamento dos participantes. Antes disso, somente será feito o acolhimento dos possíveis participantes, com o preenchimento do questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q) e a apresentação das regras para a participação no projeto. Após essa fase inicial de triagem, os participantes deverão realizar o pagamento da matrícula para iniciar as suas atividades. Os participantes terão até 10 dias após o vencimento de cada mensalidade para realizarem o pagamento. Caso contrário, será disponibilizada uma vaga para o próximo participante da lista de espera.

O valor da mensalidade será de R\$ 30,00 para alunos e servidores da UEMG/Divinópolis e R\$ 50,00 para a comunidade externa. Inicialmente, serão abertas 60 vagas, sendo 35 vagas para a comunidade interna e 25 vagas para a comunidade externa. Dessa forma, há a previsão de uma arrecadação inicial de R\$ 2.300,00 mensalmente e anualmente R\$ 27.600,00 com o pagamento das mensalidades. Esse valor será administrado pela Fundação Arthur Bernardes (FUNARBE) e poderá ser utilizado. O valor do projeto será gerenciado pela FUNARBE com os gastos estimados na planilha de custos e plano de trabalho. Nesse sentido, será atendido o objetivo de fomentar o desenvolvimento de pesquisas para colocar em prática no projeto de extensão o conhecimento desenvolvido no laboratório, promovendo a interação do ensino, pesquisa e extensão.

Além das 60 vagas ofertadas para a comunidade interna e externa, serão disponibilizadas 06 bolsas de 100%, para atender os discentes que apresentarem comprovação alegada de hipossuficiência econômica.

2ª Etapa: Divulgação interna e externa

Para captação de participantes, o projeto será divulgado por meio das mídias e redes sociais oficiais da UEMG/Divinópolis. Estarão explícitos nos meios de divulgação telefone e e-mail de contato do responsável para a inscrição e acolhimento dos possíveis participantes do projeto.

3ª Etapa: Inscrição dos participantes

O projeto, inicialmente, contará com 60 vagas participantes, sendo 35 vagas para a comunidade interna (discentes, docentes e demais servidores) e 25 vagas para a comunidade externa à UEMG/ Divinópolis.

As inscrições poderão ser realizadas a qualquer momento a partir da aprovação deste projeto até o preenchimento das 60 vagas disponíveis. Os candidatos poderão se dirigir aos responsáveis, munidos de carteira de identidade e comprovante de endereço, para que seja avaliada a sua aptidão para participação no projeto e apresentada as regras para a participação no projeto. Caso esteja tudo certo nessa fase de acolhimento aos possíveis participantes, esses deverão realizar a matrícula no projeto. Tanto a matrícula quanto o pagamento das mensalidades deverão ser realizadas com o pagamento do boleto gerado pela Fundação Arthur Bernardes (FUNARBE).

## 8. Duração do Projeto

Este projeto é de caráter extensionista a ser oferecido seguindo o calendário letivo da UEMG/Divinópolis. A prestação de serviço prevista no presente projeto será realizada de forma contínua, sendo feita a renovação do cronograma anual de trabalho nos próximos cinco anos.

## 10. Cronograma de atividades anual

1 - META	2 - ESPECIFICAÇÃO	3 - ETAPA	4 - INDICADOR FÍSICO (Unidade de Medida/Quantidade)		5 - DURAÇÃO (mês início / mês fim)		
1	Oferta da prestação de serviços	1	Reuniões com a equipe para o desenvolvimento do projeto	Unidade	12	10/2024	09/2025
		2	Treinamento da equipe para o desenvolvimento do projeto	Unidade	1	10/2024	09/2025
		3	Divulgação do projeto	Unidade	1	10/2024	09/2025
		4	Planejamento, prescrição e controle do treinamento dos participantes do projeto	Unidade	1	10/2024	09/2025
		5	Participações de congressos e Seminário de Extensão da UEMG	Unidade	1	10/2024	12/2024
		6	Escrita de relatórios	Unidade	1	08/2025	09/2025
2	Planejamento e Execução das atividades acadêmicas, pedagógicas, administrativa e finanças	1	Cobrança dos serviços prestados	Unidade	1	10/2024	09/2025
		2	Início das atividades da prestação de serviços	Unidade	1	10/2024	10/2024



3	Monitoramento e avaliação das atividades acadêmicas, pedagógicas, administrativa e finanças	1	Monitoramento e avaliação das atividades da prestação de serviços	Mês	12	10/2024	09/2025
4	Encerramento das atividades acadêmicas, pedagógicas, administrativa e finanças	1	Encerramento da prestação de serviços	Unidade	1	09/2025	09/2025
5	Prestação de contas	1	Prestação de contas parcial	Unidade	1	03/2025	04/2025
		2	Prestação de contas final	Unidade	1	09/2025	09/2025
		3	Encerramento do Acordo de Cooperação	Unidade	1	09/2025	09/2025

## 9. Equipamentos e instalações do setor

Como apresentado anteriormente, o projeto extensionista em questão tem a finalidade de oferecer a prescrição de programas de treinamento de força na musculação à comunidade interna e externa da Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis (UEMG/Divinópolis). Seguem abaixo os detalhes sobre as propostas a serem ofertadas:

Descrição das ações: Trata-se da realização da prática da musculação por discentes, docentes e demais servidores da UEMG/Divinópolis, bem como pela comunidade geral da cidade de Divinópolis, MG.

Local: Academia de musculação da UEMG/Divinópolis.

Materiais e equipamentos:

- Equipamentos isoinerciais de musculação;
- Barras;
- Halteres;
- Anilhas;
- Esteiras;
- Bicicletas horizontais;
- Colchonetes;
- Steps;
- Cordas;
- Fitas de suspensão.

*Obs: Todos os materiais necessários para a realização das atividades no projeto já se encontram disponíveis na UEMG/Divinópolis.*

## 10. Plano de aplicação de recurso

1 - PLANO DE APLICAÇÃO DE DESPESAS	
RESUMO DO DEMONSTRATIVO DE RECURSOS (conforme planilha em anexo)	
Descrição	Valor Total (R\$)
Deduções na receita	R\$ 2.760,00
Estágios	R\$ 12.337,92
Material de consumo	R\$ 2.110,00
Investimentos	R\$ 2.400,00
Serviços terceiros pessoa jurídica	R\$ 4.735,28
Provisão para Contingências	R\$ 496,80
<b>TOTAL DOS CUSTOS</b>	<b>R\$ 24.840,00</b>
Despesas Operacionais (DOA) – FUNARBE	R\$ 2.760,00
Taxas UEMG	R\$ 0,00
<b>TOTAL DO PROJETO</b>	<b>R\$ 27.600,00</b>

### 11. Coordenador deste Plano de Trabalho.

Prof. Lucas Túlio de Lacerda

Unidade Divinópolis

Endereço: Avenida Paraná, 3001 - Jardim Belvedere I, Divinópolis - MG, 35501-170.

E-mail: lucas.lacerda@uemg.br

Telefone: (31) 98832-0283

### 12. Membros da equipe.

a) Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão

Cargo: Professor

Unidade Divinópolis

Endereço: Avenida Paraná, 3001 - Jardim Belvedere I, Divinópolis - MG, 35501-170.

E-mail: camila.brandao@uemg.br

Telefone: (37) 99826-5641

b) Prof. Diego de Alcantara Borba

Cargo: Professor

Unidade Divinópolis

Endereço: Avenida Paraná, 3001 - Jardim Belvedere I, Divinópolis - MG, 35501-170.

E-mail: [diego.alcantara@uemg.br](mailto:diego.alcantara@uemg.br)

Telefone: (31) 99156-8555

c) Lucas Rios Drummond

Cargo: Professor

Unidade Divinópolis

Endereço: Avenida Paraná, 3001 - Jardim Belvedere I, Divinópolis - MG, 35501-170.

E-mail: [lucas.drummond@uemg.br](mailto:lucas.drummond@uemg.br)

Telefone: (31) 99725-4425



Documento assinado eletronicamente por **Lucas Túlio de Lacerda, Professor de ensino Superior**, em 09/10/2024, às 18:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.mg.gov.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.mg.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **96943572** e o código CRC **38BFF3DF**.

Referência: Processo nº 2350.01.0004454/2024-27

SEI nº 96943572