

ACORDO DE COOPERAÇÃO INSTITUCIONAL

Acordo de Cooperação Institucional que celebram a Universidade Federal de São Carlos - UFSCar e a Fundação de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico – FAI•UFSCar.

Pelo presente instrumento, de um lado, a **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS**, fundação pública federal, com sede na Rodovia Washington Luiz, Km 235, São Carlos, SP, inscrita no CNPJ sob o nº. 45.358.058/0001-40, neste ato representada por sua Magnífica Reitora, a Profa. Dra. Ana Beatriz de Oliveira, inscrita no CPF nº 214.458.668-38, doravante denominada **UFSCar**, e, de outro lado, a **FUNDAÇÃO DE APOIO INSTITUCIONAL AO DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO**, entidade de direito privado, sem fins lucrativos, inscrita no CNPJ-MF sob o nº. 66.991.647/0001-30, com sede na Rodovia Washington Luís, Km 235 - São Carlos, SP, neste ato representada na forma de seu Estatuto por seu representante legal que abaixo assina, ou aquele que vier a substituí-lo, doravante denominada **FAI•UFSCar**, em conformidade com o processo administrativo UFSCar nº 23112.034192/2023-91;

CONSIDERANDO os objetivos comuns e os interesses convergentes da UFSCar e da FAI•UFSCar, em suas diversas áreas de atuação no âmbito do ensino, da pesquisa e da extensão;

CONSIDERANDO que o intercâmbio de experiências e a conjugação de esforços propiciam o desenvolvimento potencial da capacidade de realizar atividades de ensino, pesquisa e extensão, para o progresso e o bem-estar da coletividade;

CONSIDERANDO o interesse convergente da UFSCar e da FAI•UFSCar no desenvolvimento do projeto de extensão denominado “Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD”, sob a coordenação do(a) Prof.(a) Dr.(a) Cleiton Augusto Libardi, do Departamento de Educação Física e Motricidade Humana da UFSCar;

CONSIDERANDO que a FAI•UFSCar é uma fundação de direito privado sem finalidade lucrativa, devidamente credenciada perante os Ministérios da Educação e da Ciência e Tecnologia como instituição de apoio às atividades de ensino, pesquisa, extensão e de desenvolvimento institucional da UFSCar;

CONSIDERANDO que o Convênio de Cooperação Institucional nº 01/2020, celebrado entre a FAI•UFSCar e a UFSCar em 09 de junho de 2020 estabelece as normas, as diretrizes e a metodologia a serem observadas pela FAI•UFSCar para

prestação de apoio aos programas, projetos e atividades de ensino, pesquisa e extensão, e de desenvolvimento institucional da UFSCar, na forma da Lei nº 8.958, de 20 de dezembro de 1994, regulamentada pelo Decreto nº 7.423, de 31 de dezembro de 2010;

CONSIDERANDO a Resolução do ConsUni nº 816, de 26 de junho de 2015, que dispõe sobre as normas para regulamentar o relacionamento entre a UFSCar e a FAI•UFSCar;

CONSIDERANDO o Regimento Geral de Cursos de Pós-Graduação *Lato Sensu* da UFSCar vigente, disponível em: <https://www.proex.ufscar.br/documentos>;

CONSIDERANDO a aprovação do presente ajuste e dos planos de trabalho anexos pelo Conselho de Extensão da UFSCar;

RESOLVEM celebrar o presente Acordo de Cooperação Institucional, nos termos e condições seguintes:

Cláusula Primeira - DO OBJETIVO

I.1- Constitui objetivo deste Acordo o estabelecimento de relações estáveis entre a UFSCar e a FAI•UFSCar que propiciem o desenvolvimento da cooperação técnico-científica nas áreas de ensino, pesquisa e extensão, em especial, a congregação de esforços visando à estruturação e oferecimento do Curso “Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD”, a ser ministrado pela UFSCar com o apoio e gerenciamento administrativo e financeiro da FAI•UFSCar, conforme o processo administrativo UFSCar nº 23112.034192/2023-91, doravante denominado Projeto de Extensão, o Plano de Trabalho UFSCar e o Plano de Trabalho FAI•UFSCar anexos, os quais são partes integrantes e indissociáveis do presente termo.

Cláusula Segunda – DA NATUREZA E DA EXECUÇÃO

II.1- O curso “Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD”, em nível de pós-graduação *lato sensu*, aberto a candidatos diplomados em curso superior, reconhecido pelo Ministério da Educação, nas áreas de conhecimento que preencham os requisitos para inscrição e acompanhamento do Curso, conforme definido no projeto pedagógico (PPC) aprovado e constante do Projeto de Extensão, objetivando proporcionar a complementação da formação profissional do aluno participante, observadas a legislação aplicável e os regimentos internos da UFSCar.

II.2- O Curso será desenvolvido por meio das atividades, disciplinas, carga horária, critérios de avaliação e requisitos de aprovação, conforme definidos no projeto pedagógico (PPC) aprovado e constante do Projeto de Extensão.

II.3- O Curso será ministrado pelos meios, período e instalações conforme aprovado no Projeto de Extensão.

II.4- O Coordenador designado pela UFSCar indicará no projeto pedagógico (PPC) os docentes que ministrarão as disciplinas do Curso, podendo ser convidados docentes de instituições de ensino superior que não da UFSCar, os regimentos internos desta Universidade.

II.5- A UFSCar emitirá certificado de conclusão do curso “Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD”, em nível de pós-graduação *lato sensu*, ao aluno que atender aos critérios de aprovação definidos no projeto pedagógico (PPC).

II.6- Ao aluno que não alcançar aprovação em quaisquer disciplinas ministradas ou que não apresentar ou obter aprovação nos termos do plano pedagógico (PPC) proposto e aprovado na UFSCar terá direito apenas a um certificado de curso de extensão universitária.

Cláusula Terceira – DA COORDENAÇÃO E FISCALIZAÇÃO

III.1- A coordenação e supervisão das atividades pertinentes ao presente acordo serão de responsabilidade do(a) servidor(a) da UFSCar, indicado no Plano de Trabalho UFSCar, doravante denominado Coordenador.

III.1.1- Ao Coordenador das atividades competirá elaborar relatório de execução do objeto deste termo, o qual integrará o relatório de prestação de contas da FAI•UFSCar, a serem apresentados à Pró-Reitoria de Extensão da UFSCar.

III.2- A fiscalização das atividades e da execução financeira pertinentes ao presente acordo serão de responsabilidade do servidor designado pelo Conselho do Departamento ou da Unidade Multidisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFSCar, que não seja o Coordenador ou membro da equipe executora da atividade de Extensão, doravante denominado Fiscal.

III.2.1- Ao Fiscal competirá fiscalizar, analisar e emitir parecer sobre a execução das atividades e o relatório de execução deste termo, bem como sobre o relatório de prestação de contas a ser elaborado pela FAI•UFSCar, e apresentados à Pró-Reitoria de Extensão da UFSCar.

Cláusula Quarta - DAS OBRIGAÇÕES

IV.1- São Obrigações da UFSCar:

IV.1.1- Executar todas as atividades sob sua responsabilidade para a consecução do objeto deste acordo, por meio do Coordenador e sua equipe

designada, de modo diligente e eficiente, em conformidade com o previsto no Projeto de Extensão;

IV.1.2- Autorizar a participação do Coordenador e de outros docentes designados nas atividades pertinentes ao Projeto de Extensão “Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD”, conforme a programação estabelecida no projeto pedagógico (PPC), aos quais competirá:

a) Responsabilizar-se pela elaboração do material didático, requisições de material de apoio didático e textos adicionais necessários ao oferecimento do Curso;

b) Responsabilizar-se pela seleção dos candidatos à participação no Curso;

c) Ministras as disciplinas e orientar trabalhos e/ou avaliações pertinentes;

d) Assegurar a avaliação criteriosa nas disciplinas e no Trabalho Final, quando este fizer parte da proposta pedagógica do Curso, que habilite os alunos à obtenção do certificado de conclusão do Curso, conforme definido no projeto pedagógico (PPC).

IV.1.3- Emitir os certificados de conclusão de Curso aos alunos que atenderem aos requisitos estabelecidos no projeto pedagógico (PPC);

IV.1.4- Prestar orientação técnica à FAI•UFSCar para as atividades de apoio e gerenciamento financeiro do presente acordo;

IV.1.5- Informar à FAI•UFSCar todas as alterações ocorridas após a assinatura do presente acordo, relacionadas ao período de vigência, planilha de orçamento ou mudança no escopo do Projeto de Extensão;

Parágrafo único – Em razão do caráter estimado de receitas e despesas previstas no Plano de trabalho UFSCar, integram o presente ajuste, independente de transcrição, as alterações que sobrevierem ao Plano de Trabalho UFSCar anexo, quando expressamente aprovadas pelas instâncias competentes da UFSCar, desde que estas não impliquem na necessidade de modificações das disposições deste acordo, hipótese em que tal alteração deverá ser formalizada por meio de termo aditivo.

IV.1.6- Supervisionar, acompanhar e fiscalizar a execução do Projeto de Extensão e a gestão financeira do presente acordo pela FAI•UFSCar, através da Pró-Reitoria de Extensão;

IV.1.7- Designar um servidor para o exercício da fiscalização das atividades e da execução financeira pertinentes ao presente acordo, nos termos da cláusula III.2;

IV.1.8- Estabelecer os valores a serem pagos pela **FAI•UFSCar** à **UFSCar** a título de **retribuição** pelo uso de seu patrimônio, tangível ou intangível, nome e imagem, redes de tecnologia de informação, conhecimento e documentação acadêmicos e **ressarcimento** pela utilização da infraestrutura, laboratórios, salas de aula, recursos humanos, materiais de apoio e de escritório, conforme definido na Cláusula Quinta;

IV.1.9- Definir a destinação do saldo de recursos do Projeto eventualmente apurado, para outro projeto de extensão, **ou** recolhimento à Conta Única do Tesouro Nacional em nome da UFSCar, mediante deliberação expressa do Conselho de Extensão da UFSCar;

IV.1.10- Submeter à análise e aprovação do Conselho de Extensão da UFSCar, o relatório de execução do Projeto de Extensão, elaborado pelo Coordenador, e o relatório de prestação de contas, elaborado pela FAI•UFSCar, acompanhados do parecer final de avaliação da execução do objeto do presente acordo elaborado pela Pró-Reitoria de Extensão;

IV.1.11- Incorporar ao seu patrimônio, no final da execução deste acordo, os eventuais bens adquiridos com recursos provenientes deste ajuste;

IV.1.12- Divulgar em seu sítio na Internet informações sobre este acordo, os relatórios de execução físico-financeira e as respectivas prestações de contas;

IV.1.13- Outras previstas neste instrumento.

IV.2- São Obrigações da FAI•UFSCar:

IV.2.1- Executar todas as atividades sob sua responsabilidade para a consecução do objeto deste acordo, de modo diligente e eficiente, com rigorosa observância dos padrões técnicos vigentes e conforme previsto no Projeto de Extensão;

IV.2.2- Captar os recursos financeiros pertinentes ao presente termo advindos dos participantes do Curso, gerenciá-los e aplicá-los exclusivamente na execução de seu objeto, observando a planilha orçamentária e a classificação das despesas, conforme aprovadas pelo Conselho de Extensão da UFSCar, inclusive recolhendo os tributos eventualmente devidos;

IV.2.3- Os recursos financeiros recebidos para execução deste acordo serão movimentados exclusivamente por meio eletrônico, mediante crédito em conta corrente de titularidade dos fornecedores e prestadores de serviços devidamente identificados, observadas as exceções do § 1º do art. 4ºD da Lei nº 8.958, de 20 de dezembro de 1994;

IV.2.4- Desenvolver as atividades necessárias ao gerenciamento deste acordo exclusivamente com pessoal próprio ou contratado, observando estritamente os seus termos, a legislação pertinente, as normas editadas pela UFSCar e as instruções da Pró-Reitoria de Extensão;

IV.2.5- Responsabilizar-se pela divulgação do Curso através dos meios de comunicação disponíveis, observadas as diretrizes da UFSCar;

IV.2.6- Responder pelas obrigações fiscais, trabalhistas e previdenciárias incidentes sobre os bens e serviços, fornecidos ou prestados por pessoas físicas ou jurídicas, quando necessários à execução das atividades previstas neste acordo;

IV.2.7- Não utilizar pessoal contratado para a prestação de serviços ou atendimento às necessidades de caráter permanente da UFSCar;

IV.2.8- Garantir o controle contábil/financeiro específicos dos recursos geridos no âmbito deste acordo, mantendo os registros acessíveis e disponíveis para o controle da UFSCar, pelo prazo legal;

IV.2.9- Apresentar à UFSCar relatório de prestação de contas e de execução, referentes à utilização dos recursos geridos no âmbito deste acordo, compreendendo aspectos contábeis, de legalidade, efetividade e economicidade, conforme estabelecido na Cláusula Sexta;

IV.2.10- Manter à disposição da UFSCar e dos órgãos de controle interno e externo, pelo prazo de 5 (cinco) anos, contados da data de aprovação da prestação de contas pela UFSCar, os documentos comprobatórios e registros contábeis das despesas realizadas na execução do presente acordo;

IV.2.11- Efetuar o pagamento à UFSCar, em **até 30 (trinta) dias contados do término do presente Acordo** e mediante recolhimento à Conta Única do Tesouro, dos valores devidos a título de **retribuição** pelo uso de seu patrimônio, tangível ou intangível, nome e imagem, redes de tecnologia de informação, conhecimento e documentação acadêmicos e **ressarcimento** pela utilização da infraestrutura, laboratórios, salas de aula, recursos humanos, materiais de apoio e de escritório, conforme definido na Cláusula Quinta e especificado na planilha orçamentária do Projeto aprovado pelo Conselho de Extensão da UFSCar.

IV.2.12- Permitir aos representantes da UFSCar o livre acesso e as inspeções cabíveis e necessárias aos bens, serviços e aos documentos relacionados com o presente acordo, apresentando todas as informações sobre a gestão financeira deste acordo que a UFSCar solicitar;

IV.2.13- Informar à UFSCar, ao final deste acordo, a aquisição dos bens e equipamentos com recursos deste acordo, encaminhando ao Setor de Patrimônio da UFSCar a documentação pertinente para a devida incorporação ao seu patrimônio;

IV.2.14- Divulgar em seu sítio na Internet informações sobre este instrumento, nos termos do art. 4ºA da Lei nº 8.958, de 20 de dezembro de 1994.

IV.2.15- Colaborar administrativamente, de todas as maneiras a seu alcance, para a consecução das atividades objeto deste acordo;

IV.2.16- Outras previstas neste instrumento.

Cláusula Quinta – DOS RECURSOS FINANCEIROS

V.1- Os recursos financeiros necessários à realização do Projeto de Extensão objeto deste acordo, estimados em R\$ 290.400,70 (duzentos e noventa mil e quatrocentos reais e setenta centavos), serão advindos das inscrições e mensalidades dos alunos participantes do Curso e serão aportados à FAI•UFSCar, conforme previsto na subcláusula IV.2.2 deste acordo.

V.2- A FAI•UFSCar gerenciará os recursos financeiros recebidos no âmbito deste acordo, garantindo o controle contábil/financeiro específico destes recursos, conforme estabelecido no Projeto de Extensão.

V.3- Do valor total estimado na subcláusula V.1 acima, a FAI•UFSCar deverá destinar os recursos financeiros, conforme especificado na planilha orçamentária do Projeto aprovado pelo Conselho de Extensão da UFSCar da seguinte forma:

V.3.1- A importância estimada de R\$ 243.907,54 (duzentos e quarenta e três mil, novecentos e sete reais e cinquenta e quatro centavos) para cobertura das despesas relativas à execução do Projeto de Extensão;

V.3.2- A importância estimada a título de ressarcimento das Despesas Operacionais Administrativas (DOA) da FAI•UFSCar, será paga conforme disposto no Plano de Despesas Operacionais e Administrativas aprovado pelo Conselho de Extensão;

V.3.3- As importâncias estimadas como retribuição pelo uso de seu patrimônio, tangível ou intangível, nome e imagem, redes de tecnologia de informação, conhecimento e documentação acadêmicos, a ser incorporada ao Fundo de Apoio das Atividades de Extensão – FAEX, gerido pela Pró-Reitoria de Extensão da UFSCar, e como ressarcimento pela utilização da infraestrutura, laboratórios, salas de aula, recursos humanos, materiais de apoio e de escritório, a ser incorporada ao Fundo de Apoio às Atividades de Extensão do Departamento ou Unidade Executora – FAED, gerido pela Pró-Reitoria de Administração da UFSCar,

serão recolhidas à Conta Única do Tesouro Nacional, em nome da UFSCar; conforme percentual aprovado pelo Conselho de Extensão.

V.3.3.1. Em sendo de interesse da coordenação do Projeto a implementação da Reserva Técnica Institucional – RTI, a mesma deverá ser promovida nos moldes da Resolução CoEx n.º 006, de 21 de setembro de 2017.

Cláusula Sexta – DA PRESTAÇÃO DE CONTAS

VI.1- A FAI•UFSCar deverá contabilizar a utilização dos recursos e os dispêndios correspondentes, mantendo os registros e comprovantes acessíveis e disponíveis para a UFSCar e para os órgãos de controle interno e externo, pelo prazo legal.

VI.2- A FAI•UFSCar deverá apresentar à UFSCar relatório de prestação de contas referentes à utilização dos recursos recebidos no âmbito deste acordo, dentro do prazo estabelecido e composto dos seguintes documentos:

a) relatório de execução do Projeto de Extensão, a ser elaborado pelo Coordenador do Projeto e deste acordo;

b) demonstrativo de controle contábil/financeiro específico, discriminando as receitas e despesas;

c) relação de pagamentos realizados;

d) relação de bens adquiridos, produzidos ou construídos;

e) Comprovante de destinação de saldo eventualmente apurado, para outro projeto de extensão, **ou** comprovante de recolhimento do saldo de recursos à Conta Única do Tesouro Nacional em nome da UFSCar, conforme deliberação do Conselho de Extensão da UFSCar.

VI.3- A FAI•UFSCar deverá manter os documentos fiscais originais ou equivalentes, relativos as despesas realizadas, pelo prazo de 5 (cinco) anos, contados da aprovação da prestação de contas da UFSCar, na forma prevista na cláusula IV.2.10.

VI.4- A prestação de contas deve ser apresentada à Pró-Reitoria de Extensão da UFSCar, no prazo de 60 (sessenta) dias a contar do término do prazo de vigência deste acordo.

VI.5- Competirá à Pró-Reitoria de Extensão da UFSCar analisar e emitir parecer sobre o relatório de execução, a ser apreciado juntamente do relatório de prestação de contas, pelo Conselho de Extensão da UFSCar, no prazo de 60 (sessenta) dias.

Cláusula Sétima – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

VII.1- As atividades desenvolvidas no âmbito deste acordo, inerentes à carreira do magistério superior, não geram quaisquer vínculos de natureza laboral ou empregatícia entre o pessoal de uma parte e da outra.

VII.2- O não exercício por qualquer das partes de direito a ela conferido pelo presente acordo ou tolerância em impor estritamente seus direitos, incluída a eventual aceitação de uma das partes, do atraso ou não cumprimento de quaisquer das obrigações da outra parte, serão considerados como mera liberalidade não implicando em novação, renúncia ou perda dos direitos oriundos desse inadimplemento.

VII.3- Observado o disposto no parágrafo único da cláusula IV.1.5, as alterações das disposições presentes neste instrumento deverão ser obrigatoriamente descritas em termo aditivo assinado entre as partes.

VII.4- Este instrumento vincula as partes e seus sucessores a qualquer título, os quais não terão direito de transferir o mesmo ou quaisquer de seus poderes, funções ou obrigações sem o consentimento prévio, por escrito, da outra parte.

VII.5- O presente instrumento, devidamente rubricado em todas as laudas e assinado ao final, constitui um único documento, contendo o acordo integral entre as partes e substituirá todo e qualquer entendimento feito anteriormente.

VII.6- Se qualquer disposição do presente acordo for considerada inválida, inexecutável, nula ou sem efeito por qualquer órgão administrativo ou judicial competente, ou se, por força da legislação aplicável, qualquer disposição se tornar inválida, inexecutável, nula ou sem efeito, as demais disposições permanecerão válidas, em pleno vigor e efeito, e as partes deverão substituir a disposição inválida, inexecutável ou nula por outra válida e executável que corresponda, tanto quanto possível, ao espírito e objetivo da disposição substituída.

VII.7- Na hipótese de utilização de pessoal de qualquer uma das partes, estas se obrigam a assumir a responsabilidade por todos os encargos previdenciários e obrigações sociais previstos na legislação social e trabalhista em vigor, obrigando-se a saldá-los na época própria, vez que não haverá nenhum vínculo empregatício com a outra parte, bem como assumir, também, a responsabilidade por todas as providências e obrigações estabelecidas na legislação específica de acidentes do trabalho, quando, em ocorrência da espécie, forem vítimas os seus empregados

durante a eventual prestação de serviços ou em conexão com eles e assumir todos os encargos de possível demanda trabalhista, cível ou penal, relacionadas a esse compromisso.

VII.8- As partes respondem pelos danos porventura causados, dolosa ou culposamente, por seus docentes, funcionários ou prepostos, ao patrimônio uma da outra, bem como a terceiros, em consequência da execução deste acordo, ressalvadas as hipóteses de caso fortuito e força maior, devidamente caracterizadas e comprovadas.

VII.9- A divulgação, o material didático, os certificados, a publicação de resultados, bem como qualquer outro meio de registro das atividades desenvolvidas no âmbito deste devem conter referência expressa à UFSCar.

Cláusula Oitava – DA VIGÊNCIA, DA DENÚNCIA E DA RESCISÃO

VIII.1- Este acordo vigorará a partir da data de sua assinatura até **30 de setembro de 2025**, retroagindo os seus efeitos a 24/11/2023, podendo a sua vigência ser prorrogada, mediante termo aditivo, conforme necessidade de prorrogação do Projeto de Extensão, observadas as normativas internas que regulam as atividades de extensão na UFSCar.

VIII.2- Este acordo poderá ser denunciado por qualquer das partes mediante notificação escrita, com aviso de recebimento, com antecedência mínima de 60 (sessenta) dias, sendo assegurada a continuidade e conclusão das atividades porventura em desenvolvimento.

VIII.3- Este acordo poderá ser rescindido pela parte prejudicada, na hipótese de inadimplemento de quaisquer das obrigações assumidas ou infração de suas disposições, mediante notificação escrita, com aviso de recebimento, que terá efeito a partir da data do recebimento da notificação.

VIII.4- A parte que der causa à rescisão por inadimplência de obrigações ou infração de disposições deste acordo responderá pela indenização das perdas e danos decorrentes da rescisão, ressalvadas as hipóteses de caso fortuito e força maior, devidamente caracterizadas e comprovadas.

Cláusula Nona – DA PROTEÇÃO DE DADOS

IX.1 Pelo presente termo, as partes declaram que cumprem e seguirão cumprindo com todas as obrigações oriundas da legislação vigente que trate da privacidade e da proteção de dados relativos à pessoa física identificada ou identificável (“Dados Pessoais”), em especial, a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados - LGPD) com a redação dada pela Lei nº 13.583/2019, a Lei nº 12.965/2014 (Marco Civil da Internet), o Decreto Federal nº 8.771/2016 e demais leis

e regulamentos aplicáveis, bem como as determinações de órgãos reguladores/fiscalizadores sobre a matéria.

IX.1.1 As partes, compreendendo os seus servidores, prepostos, colaboradores, empregados e/ou contratados envolvidos na execução deste acordo, obrigam-se a tratar todos os Dados Pessoais a que tiverem acesso em estrito cumprimento de sua finalidade específica e observância aos termos da LGPD, ainda que este acordo venha a ser resolvido e independentemente dos motivos que derem causa ao seu término ou resolução.

IX.1.2 Cada uma das partes deverá, por seus próprios meios, adotar medidas e instrumentos de proteção dos Dados Pessoais junto aos seus servidores, prepostos, colaboradores, empregados e/ou contratados envolvidos, de forma a preservar o sigilo dos Dados Pessoais relacionados à outra parte, assim como de quaisquer Dados Pessoais a que tiverem acesso em função do presente acordo.

IX.1.3 Cada uma das partes se obriga a manter registro das operações de tratamento de Dados Pessoais que realizar no âmbito deste acordo, bem como a implementar medidas técnicas e organizativas necessárias para proteger os dados contra a destruição total, acidental ou ilícita, a perda, a alteração, a difusão ou o acesso não autorizado, garantindo que os ambientes (sejam eles físicos ou lógicos) utilizados para o tratamento de Dados Pessoais são e permanecerão estruturados de forma a atender aos requisitos de segurança, aos padrões de boas práticas e aos princípios gerais previstos em Lei e às demais normas regulamentares aplicáveis.

IX.1.4 As partes se obrigam a notificar uma à outra, no prazo determinado em regulamento da Autoridade Nacional, ou em sua falta, em até 48h (quarenta e oito horas) da ciência, sobre a ocorrência de qualquer não cumprimento das disposições legais ou contratuais relacionadas aos Dados Pessoais que afete a outra parte, assim como de qualquer violação de Dados Pessoais a que teve acesso em função do presente acordo.

IX.1.5 Em cumprimento aos requisitos da Lei nº 13.709/18 (LGPD), os **signatários** presentes, individualmente, **autorizam** as partes para o tratamento de seus Dados Pessoais disponibilizados no âmbito deste acordo, para fins exclusivos do cumprimento de seu objeto, declarando-se **cientes** de que, a qualquer momento, cada um poderá revogar este consentimento, optar pela anonimização, bloqueio, retificação ou eliminação de dados desnecessários, excessivos ou tratados em desconformidade com a LGPD.

Cláusula Décima – DO FORO E DO REGIME LEGAL

X.1- Fica eleito o Foro da Justiça Federal, Seção Judiciária de São Carlos - SP, com exclusão de qualquer outro, para dirimir as questões oriundas deste acordo,

o qual é celebrado sob a égide da Lei nº 8.958, de 20 de dezembro de 1994 e ainda pelos regimentos e regulamentos próprios de cada uma das partes.

E POR ESTAREM ASSIM JUSTAS E ACORDADAS, as partes assinam eletronicamente o presente termo, na presença das testemunhas abaixo identificadas.

São Carlos, assinado e datado eletronicamente.

Ana Beatriz de Oliveira
Reitora - UFSCar

Targino de Araújo Filho
Diretor Executivo - FAI•UFSCar

Ciente e de Acordo:

Cleiton Augusto Libardi
Coordenador(a)

Testemunhas:

1- _____
Nome: Eike Matheus Campanini
CPF: 405.949.298-14

2- _____
Nome: Luan Ariel de Oliveira
CPF: 360.063.238-85

1. Nome do Curso

Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD

2. Resumo

O Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força tem como objetivo capacitar e atualizar os profissionais envolvidos com o treinamento de força para melhoria da qualidade do exercício profissional. O profissional concluinte deste curso estará habilitado a interpretar evidências científicas e utilizá-las como base para sua prática profissional, impactando positivamente a saúde e o rendimento de seus alunos e pacientes. O curso será na modalidade Ensino à Distância (EaD), no formato e-learning, composto de 10 módulos obrigatórios, organizados em atividades síncronas e assíncronas, totalizando 420 horas.

3. Apresentação do Curso: definição, justificativa e relevância

A evolução dos conhecimentos científicos aplicados ao treinamento de força (musculação) para a melhoria da saúde e do rendimento esportivo vem sendo muito acentuada nas últimas décadas. Apesar de tais avanços, nota-se que a conduta profissional nesta área é norteada sobretudo por experiências prévias e relatos pessoais, em detrimento de uma atuação cientificamente embasada. Dentre os obstáculos a uma prática baseada em evidências científicas destacam-se a dificuldade de acesso aos estudos e habilidades limitadas de leitura, compreensão e avaliação crítica das evidências por parte dos profissionais.

Assim, no ano de 2018, sob a Coordenação do Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi, foi realizada a primeira oferta do Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força, com o objetivo de atualizar a formação dos profissionais envolvidos com o treinamento de força a partir das evidências mais recentes produzidas na área, bem como capacitá-los para a leitura crítica e autônoma de estudos científicos. A proposta do Curso está alinhada à missão do Laboratório de Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força (MuscuLab – UFSCar), sob coordenação do Prof. Dr. Cleiton Libardi, de atuar de forma integrada na pesquisa científica, no ensino e na extensão, com ética e competência, contribuindo para o amplo acesso público ao conhecimento científico. Em especial, a proposta se vale da notoriedade da Universidade Federal de São Carlos e do reconhecimento alcançado pelos estudos desenvolvidos pelos pesquisadores do MuscuLab e em parceria com outros pesquisadores renomados de instituições brasileiras e estrangeiras para reforçar a importância da prática baseada em evidências com o intuito de aprimorar a qualidade, segurança e eficiência da atuação profissional.

Diante da avaliação positiva dos primeiros alunos egressos e do crescente interesse pela abertura de novas inscrições, o curso foi oferecido novamente nos anos de 2019 e 2020, mantendo o formato presencial. Em 2021 e 2023, com o objetivo de nacionalizar e facilitar o acesso ao Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força, propôs-se a oferta em formato e-learning, conforme sugerido pela Secretaria Geral de Educação à Distância (SEaD-UFSCar). Esse formato se insere na modalidade EaD e é caracterizado principalmente pela partilha, colaboração e disponibilização

de conteúdo e recursos de aprendizagem, por meio de tecnologias em rede (internet ou intranet) (MONTEIRO; MOREIRA, 2018)¹. Esta proposta contemplou integralmente os componentes curriculares e a qualidade técnico-científica ofertados no formato presencial, porém adequando as técnicas e estratégias de ensino-aprendizagem ao ambiente virtual, com a realização de encontros síncronos, online, mediados pela plataforma Google Meet, bem como atividades assíncronas oferecidas no ambiente virtual de aprendizagem Google Classroom. A opção por estes sistemas de mediação tecnológica baseou-se na acessibilidade e integração de funcionalidades e ferramentas Google, cujo uso gratuito foi disponibilizado pela Secretaria de Informática (SIn-UFSCar) da UFSCar aos docentes e alunos, com suporte pedagógico da Secretaria Geral de Educação à Distância (SEaD-UFSCar).

Dada a grande aceitação do da modalidade EaD, propõe-se a reoferta do Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força em formato e-learning no ano de 2024. Assim como no ano anterior, os alunos contarão com uma equipe de professores e tutores capacitados para orientá-los e oferecer suporte à utilização das tecnologias selecionadas. Além disso, serão disponibilizadas somente 60 vagas, permitindo que os tutores realizem atendimentos individuais ou em pequenos grupos, via chat, fórum, e-mail ou agendamento de encontros online.

4. Público-alvo

Profissionais da área da saúde (educação física, fisioterapia, gerontologia, terapia ocupacional, nutrição, medicina etc.) e demais interessados na temática do curso.

Requisitos desejados para o melhor aproveitamento no curso

- Disponibilidade e interesse para pesquisar e aprender sobre Treinamento de Força;
- Disponibilidade para realizar cursos no formato *e-learning*, com equipamentos e rede de internet adequados;
- Disponibilidade de 4 horas quinzenais para participar das atividades assíncronas e 8 horas quinzenais para participar das atividades síncronas.

Critério de Seleção: Por ordem de inscrição, mediante apresentação dos documentos abaixo:

- Cópia do diploma de graduação. Se documento impresso, necessário cópia autenticada. Se documento digital com mecanismo de rastreabilidade, não é necessário autenticação. Para diplomas de graduação emitidos no exterior: o diploma deve ter veracidade reconhecida por Consulado Brasileiro sediado no País onde o mesmo foi expedido;

¹ MONTEIRO, Angélica; MOREIRA, Jose Antônio. E-learning. In: MILL, Daniel (Org.). **Dicionário crítico de educação e tecnologias e de educação a distância**. Campinas, SP: Papirus, 2018. p. 211-14.

- Cópia simples dos documentos pessoais do aluno: CPF e RG para alunos brasileiros e/ou residentes no Brasil; RNE ou Passaporte para estudantes estrangeiros não residentes no país.

5. Concepção, finalidades e objetivos

- Compartilhar conhecimentos necessários à capacitação e atualização de profissionais para atuarem no âmbito do treinamento de força;
- Dialogar com os profissionais sobre métodos e técnicas para a realização de diagnósticos e o uso do treinamento de força como intervenção segura e eficaz para a promoção da saúde e melhoria de desempenho;
- Apresentar elementos que permitam acessar, avaliar e produzir conhecimento científico na área de treinamento de força;
- Democratizar e ampliar o acesso ao conhecimento científico e formação profissional de alta qualidade às pessoas que não podem frequentar cursos presenciais.

6. Perfil Profissional Pretendido (egresso)

O profissional concluinte deste curso estará habilitado a aplicar o treinamento de força na saúde, estética e alto rendimento. Além disso, terá autonomia para continuar se atualizando, pois estará capacitado para interpretar artigos científicos e utilizá-los como base para sua prática profissional, impactando positivamente a saúde e o rendimento de seus alunos e pacientes.

7. Cronograma de execução do projeto

Fase / etapa	Início (mês/ano) de realização	Término (mês/ano) de realização
Execução da Atividade de Extensão	Janeiro/2024	Setembro/2025
Divulgação	Novembro/2023	Fevereiro/2024
Inscrição dos alunos	Janeiro/2024	Fevereiro/2024
Oferta das disciplinas (aulas)	Fevereiro/2024	Julho/2025
Orientação de TCC	Não se aplica	Não se aplica
Apresentação de TCC	Não se aplica	Não se aplica
Elaboração de Relatório, incluindo certificações para futura expedição da ProEx e Prestação de Contas	Julho/2025	Setembro/2025

8. Equipe de trabalho**8.1. Membros da equipe de trabalho internos à UFSCar:**

Nome	Maior titulação	Vinculação (Docente/TA / Discente) e Depto./ Unidade	N.º no SIAPE ou N.º de Registro Acadêmico	Link para o Currículo Lattes	Atividades a serem realizadas / função no projeto	Meses de bolsas	Carga horária total no período de vigência da Atividade de Extensão	Valor Unitário da Bolsa (em R\$)	Valor Total da Bolsa (em R\$)
Cleiton Augusto Libardi	Doutor	Docente DEFMH	705632	http://lattes.cnpq.br/8953409094842074	Coordenador e Docente	18	240h	3.214,13	57.854,34
Daniela Godoi Jacomassi	Doutora	Docente DEFMH	705742	http://lattes.cnpq.br/7699007812483790	Docente e Tutor	2	30h	3.214,13	6.428,26
Thais Brogna Bertuzzi*	TA	TA DEFMH	713519	http://lattes.cnpq.br/2503806493937153	Assistência à Coordenação	12	150h	1.489,03	17.868,36
Deivid Gomes da Silva	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	390518	http://lattes.cnpq.br/5086441110418562	Docente e Tutor	18	120h	1.489,03	26.802,54

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Diego Bittencourt Fernandes	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	390526	http://lattes.cnpq.br/5363175699392901	Docente e Tutor	3	80h	2.142,75	12.856,50
João Guilherme Almeida Bergamasco	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	383538	http://lattes.cnpq.br/9746229265588551	Docente e Tutor	3	80h	2.142,75	12.856,50
Julio Benvenuti Bueno de Camargo	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	764719	http://lattes.cnpq.br/6219423554125445	Docente e Tutor	3	80h	2.142,75	12.856,50
Maíra Camargo Scarpelli	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	592196	http://lattes.cnpq.br/9745220657552014	Docente e Assistência à Coordenação	18	120h	1.489,03	26.802,54
Nathalia Fernanda Dias	Mestre	Discente PIPGCF-DCF	727031	http://lattes.cnpq.br/6901117134684357	Docente e Tutor	3	80h	2.142,75	12.856,50
Enya Tiemi*	Especialista	Discente PIPGCF-DCF	758094	http://lattes.cnpq.br/3328020991326761	Tutoria e estágio docente	12	80h	1.489,03	17.868,36
Ricardo Alessandro Medalha Junior*	Aluno de graduação	Discente DEFMH	771102	http://lattes.cnpq.br/9630605329179147	Apoio às atividades de tutoria	12	80h	800,10	9.601,20

* Plano de trabalho anexo.

8.2. Membros da equipe de trabalho externos à UFSCar:**8.2.1. Autônomos:**

Nome	CPF	Link para o Currículo Lattes	Atividades a serem realizadas / função no projeto	Quantidade de pagamentos	Valor Unitário dos pagamentos# (em R\$)	Valor Total dos pagamentos# (em R\$)
Felipe Cassaro Vechin	311.706.148-76	http://lattes.cnpq.br/6705760159092881	Docente	6	2.482,76	14.896,56
Felipe Romano Damas Nogueira	337.929.248-62	http://lattes.cnpq.br/0722370434370419	Docente	4	1.655,17	6.620,68
Talisson Santos Chaves	057.935.755-45	http://lattes.cnpq.br/8763654450242923	Docente	4	1.655,17	6.620,68
Vitor Angleri	418.514.888-71	http://lattes.cnpq.br/7516265500891144	Docente	6	1.655,17	9.931,02

#Os valores referem-se ao Custo Total (Valor Final) dos pagamentos, já incluídos os encargos, conforme detalhado abaixo:

Nome	Valor Líquido	ISSQN	INSS Pessoal	IRRF	INSS Patronal	Custo Total Unitário dos pagamentos# (em R\$)	Quantidade de pagamentos	Custo Total dos pagamentos# (em R\$)
Felipe Cassaro Vechin	1.800,00	41,38	227,59	0,00	413,79	2.482,76	6	14.896,56
Felipe Romano Damas Nogueira	1.200,00	27,59	151,72	0,00	275,86	1.655,17	4	6.620,68
Talisson Santos Chaves	1.200,00	27,59	151,72	0,00	275,86	1.655,17	4	6.620,68
Vitor Angleri	1.200,00	27,59	151,72	0,00	275,86	1.655,17	6	9.931,02

9. Currículo pleno adotado: carga horária total, ciclos de estudo e fundamentação teórica

O Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força está organizado em 10 módulos curriculares obrigatórios, listados abaixo. Somados, os módulos totalizam 420 horas-aula, das quais 276 horas dedicadas a atividades síncronas e 144 horas atribuídas a atividades assíncronas.

- 1) Letramento digital e familiarização ao ambiente virtual (6h)
- 2) Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força (24h)
- 3) Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força (60h)
- 4) Estatística e Metodologia da Pesquisa (36h)
- 5) Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força (24h)
- 6) Métodos de Treinamento de Força (96h)
- 7) Treinamento de Força no Esporte (36h)
- 8) Nutrição Aplicada ao Treinamento de Força (36h)
- 9) Treinamento de Força para Grupos Especiais (84h)
- 10) Prática Baseada em Evidências (18h)

Estrutura Curricular (tabela) / Docentes Responsáveis

Módulo/Disciplina	Carga horária	Docente responsável	Data Inicial	Data Final
Módulo: Letramento digital e familiarização ao ambiente virtual	6			
Disciplina: Letramento digital e familiarização ao ambiente virtual	6	Cleiton Augusto Libardi	03/02/2024	03/02/2024
Módulo: Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força	24			

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo/Disciplina	Carga horária	Docente responsável	Data Inicial	Data Final
Disciplina: Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força – 1	12	Julio Benvenutti B. Camargo	17/02/2024	17/02/2024
Disciplina: Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força – 2	12	Julio Benvenutti B. Camargo	02/03/2024	02/03/2024
Módulo: Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força	60			
Disciplina: Adaptação e avaliação Neural ao Treinamento de Força	12	Felipe Cassaro Vechin	16/03/2024	16/03/2024
Disciplina: Avaliação da Adaptação Muscular ao Treinamento de Força	12	Deivid Gomes da Silva	06/04/2023	06/04/2023
Disciplina: Adaptação Muscular ao Treinamento de Força – 1	12	Maira Camargo Scarpelli	20/04/2023	20/04/2023
Disciplina: Adaptação Muscular ao Treinamento de Força – 2	12	Felipe Romano Damas Nogueira	04/05/2024	04/05/2024
Disciplina: Adaptação Muscular ao Treinamento de Força – 3	12	Cleiton Augusto Libardi	18/05/2023	18/05/2023
Módulo: Estatística e Metodologia da Pesquisa	36			
Disciplina: Estatística Aplicada ao Treinamento de Força	12	Maíra Camargo Scarpelli	08/06/2024	08/06/2024
Disciplina: Metodologia da Pesquisa – 1	12	Maíra Camargo Scarpelli	27/07/2024	27/07/2024
Disciplina: Metodologia da Pesquisa – 2	12	Talisson Santos Chaves	10/08/2024	10/08/2024
Módulo: Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força	24			
Disciplina: Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força – 1	12	Deivid Gomes da Silva	29/06/2024	29/06/2024
Disciplina: Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força – 2	12	Deivid Gomes da Silva	13/07/2024	13/07/2024
Módulo: Métodos de Treinamento de Força	96			

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo/Disciplina	Carga horária	Docente responsável	Data Inicial	Data Final
Disciplina: Métodos de TF: Variáveis do Treinamento de Força	12	Cleiton Augusto Libardi	24/08/2024	24/08/2024
Disciplina: Métodos de TF: Sistemas de Treinamento	12	Vitor Angleri	14/09/2024	14/09/2024
Disciplina: Métodos de TF: High Intensity Interval Training	12	Vitor Angleri	28/09/2024	28/09/2024
Disciplina: Métodos de TF: Treinamento Concorrente	12	Vitor Angleri	19/10/2024	19/10/2024
Disciplina: Métodos de TF: Treinamento Funcional	12	João Guilherme A. Bergamasco	26/10/2024	26/10/2024
Disciplina: Métodos de TF: Restrição do Fluxo Sanguíneo	12	Cleiton Augusto Libardi	09/11/2024	09/11/2024
Disciplina: Métodos de TF: Levantamento de Peso Olímpico	12	Maíra Camargo Scarpelli	23/11/2024	23/11/2024
Disciplina: Elaboração/Periodização de Programas de TF para Saúde e Estética	12	Cleiton Augusto Libardi	07/12/2024	07/12/2024
Módulo: Treinamento de Força no Esporte	36			
Disciplina: Treinamento de Força no Esporte – 1	12	Deivid Gomes da Silva	11/01/2025	11/01/2025
Disciplina: Treinamento de Força no Esporte – 2	12	Talisson Santos Chaves	25/01/2025	25/01/2025
Disciplina: Treinamento de Força em Modalidades de Combate	12	Cleiton Augusto Libardi	08/02/2025	08/02/2025
Módulo: Nutrição Aplicada ao Treinamento de Força	36			
Disciplina: Nutrição aplicada ao Treinamento de Força – 1	12	Diego Bittencourt Fernandes	22/02/2025	22/02/2025
Disciplina: Nutrição aplicada ao Treinamento de Força – 2	12	Diego Bittencourt Fernandes	08/03/2025	08/03/2025
Disciplina: Recursos Ergogênicos Farmacológicos	12	Felipe Cassaro Vechin	22/03/2025	22/03/2025

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo/Disciplina	Carga horária	Docente responsável	Data Inicial	Data Final
Módulo: Treinamento de força para grupos especiais	84			
Disciplina: Dor e Exercício Físico	12	Daniela Godoi Jacomassi	12/04/2025	12/04/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Idosos	12	Felipe Cassaro Vechin	26/04/2025	26/04/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: RI e Diabetes	12	Nathalia Fernanda Dias	10/05/2025	10/05/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Hipertensos e Cardiopatas	12	Felipe Romano Damas Nogueira	24/05/2025	24/05/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Crianças e Gestantes	12	João Guilherme A. Bergamasco	07/06/2025	07/06/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Câncer	12	Felipe Cassaro Vechin	28/06/2025	28/06/2025
Disciplina: Treinamento de força para grupos especiais: Emagrecimento	12	Nathalia Fernanda Dias	12/07/2025	12/07/2025
Módulo: Prática Baseada em Evidências	18			
Disciplina: Prática Baseada em Evidências – Discussão de Casos Clínicos	18	Cleiton Augusto Libardi	26/07/2025	26/07/2025

Ementário dos Módulos

Módulo: Letramento digital e familiarização ao ambiente virtual	
Data Inicial: 03/02/2024	Data Final: 03/02/2024
Modalidade de oferta: A distância	Carga Horária: 6
Ementa: Apresentação e familiarização ao ambiente virtual de aprendizagem e suas diferentes funcionalidades. O processo de ensino aprendizagem virtual e hábitos salutareos para o bom desempenho do aluno de Elearning. Normas gerais para a boa comunicação e convivência online.	
Bibliografia: MILL, D.; MACIEL, C. (Orgs.). Educação a Distância: elementos para pensar o ensino aprendizagem contemporâneo. Cuiabá: EdUFMT, 2013. MILL, D. R. S; PIMENTEL, N. M. (Orgs.). Educação a Distância: desafios contemporâneos. São Carlos: EduFSCAR, 2010. OTSUKA, J. et al. Educação a Distância - formação do estudante virtual. Coleção UAB-UFSCar, Pedagogia. São Carlos: UAB-UFSCar, 2011 (Coleção UAB – UFSCar). Secretaria Geral de Educação a Distância (SEaD-UFSCar). Tutoriais INOVAEH - Espaço de Apoio ao Ensino Híbrido. Disponível em: https://inovaeh.sead.ufscar.br/material-de-apoio/tutoriais/ .	
Forma de Avaliação: Leituras e questionários disponibilizados no ambiente virtual de aprendizagem.	
Conteúdo Programático: - Apresentação, contextualização e descrição do regimento do curso; - Detalhamento das ferramentas, recursos e aplicativos utilizados; - Adequação da fluência tecnológica nas ferramentas, recursos e aplicativos utilizados; - Comunicação e interação baseados no conceito de Netiqueta.	
Docente Responsável: Cleiton Augusto Libardi	

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo: Bioenergética aplicada ao Treinamento de Força	
Data Inicial: 17/02/2024	Data Final: 02/03/2024
Modalidade de oferta: A distância	Carga Horária: 24
Ementa: Apresentação de um corpo de conhecimento para melhor entender as respostas fisiológicas mediante a um estresse, considerando este, o treinamento de força e entender os processos que suportam as demandas energéticas e adaptações ao treinamento de força.	
Bibliografia: Wilmore, J.H. e Costill, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Editora Manole, 5 ed, São Paulo, 2013. Foss, M.L. e Keteyian, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. Editora Guanabara Koogan, 6 ed, Rio de Janeiro, 2000. McArdle, W., Katch, F.I., Katch, V.L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício. Editora Guanabara Koogan, 2ed, Rio de Janeiro, 2002. Robergs, R. A. e Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: Para Aptidão, Desempenho e Saúde. Editora Phorte, 1 ed, São Paulo, 2002.	
Forma de Avaliação: Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).	
Conteúdo Programático: - Aspectos básicos de fisiologia celular e molecular; - Metabolismo aeróbio; - Metabolismo anaeróbio; - Dinâmica da geração/consumo de energia e remoção de resíduos; - Aplicação e fixação dos tópicos anteriores no contexto do treinamento de força.	
Docente Responsável: Julio Benvenuti B. Camargo	

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo: Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força	
Data Inicial: 16/03/2024	Data Final: 18/05/2024
Modalidade de oferta: A distância	Carga Horária: 60
Ementa: 1. Ajustes do sistema nervoso para a aquisição de habilidades e ativação máxima do músculo esquelético (maior recrutamento de unidades motoras, aumento da taxa de disparo das unidades motoras, diminuição da co-ativação dos músculos antagonistas) durante do treinamento de força. 2. Métodos de avaliação dos mecanismos neurais responsáveis pelas adaptações ao treinamento de força como atividade eletromiográfica do músculo esquelético e testes para avaliação da força máxima. 3. Mecanismos fisiológicos (síntese proteica, células satélites, hormônios anabólicos, microlesões) responsáveis pelo aumento da massa muscular, força, potência e resistência muscular decorrentes do treinamento de força. 4. Introdução ao conhecimento sobre medidas e avaliação mais utilizados para quantificar o aumento da massa muscular. Avaliação da composição corporal realizada por meio de métodos considerados indiretos: densitometria radiológica de dupla energia, imagem de ressonância magnética, ultrassonografia e biópsias musculares. Adicionalmente, entender os conceitos, métodos e técnicas da avaliação da composição corporal no campo prático de intervenção, utilizando-se de métodos como dobras cutâneas, bioimpedância e circunferência.	
Bibliografia: AAGAARD, P. et al. A mechanism for increased contractile strength of human pennate muscle in response to strength training: changes in muscle architecture. J Physiol 534: 613-623., 2001. ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para Avaliação da Aptidão Física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. ADAM, A.; DE LUCA, C. J. Recruitment order of motor units in human vastus lateralis muscle is maintained during fatiguing contractions. J Neurophysiol 90: 2919-2927, 2003. FERNANDES FILHO, J. A Prática da Avaliação Física. 2ªed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. FOSS, M.L. e KETEVIAN, S.J. Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. Editora Guanabara Koogan, 6ed, Rio de Janeiro, 2000.	

GABRIEL, D. A.; KAMEN, G.; FROST, G. Neural Adaptations to Resistive Exercise Mechanisms and Recommendations for Training Practices. *Sports Med* 2006; 36 (2): 133-149.

MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fundamentos de Fisiologia do Exercício. Ed. Guanabara Koogan, 2ed, Rio de Janeiro, 2002.

Robergs, R. A. e Roberts, S.O. Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: Para Aptidão, Desempenho e Saúde. Editora Phorte, 1 ed, São Paulo, 2002.

SCHOENFELD, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res*, v. 24, n. 10, p. 2857-72, Oct 2010.

TRITSCHLER, K. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes. 5ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

VIERCK, J.; O'REILLY, B.; HOSSNER, K.; ANTONIO, J.; BYRNE, K.; BUCCI, L.; DODSON, M. Satellite cell regulation following myotrauma caused by resistance exercise. *Cell Biol Int*, v. 24, n. 5, p. 263-72, 2000.

WEST, D. W.; BURD, N. A.; STAPLES, A. W.; PHILLIPS, S. M. Human exercise-mediated skeletal muscle hypertrophy is an intrinsic process. *Int J Biochem Cell Biol*, v. 42, n. 9, p. 1371-5, Sep 2010.

WEST, D. W.; BURD, N. A.; TANG, J. E.; MOORE, D. R.; STAPLES, A. W.; HOLWERDA, A. M.; BAKER, S. K.; PHILLIPS, S. M. Elevations in ostensibly anabolic hormones with resistance exercise enhance neither training induced muscle hypertrophy nor strength of the elbow flexors. *J Appl Physiol*, v. 108, n. 1, p. 60-7, Jan 2010.

WILMORE, J.H. e COSTILL, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Editora Manole, 5 ed, São Paulo, 2013.

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

- Organização do sistema nervoso;
- Aspectos neurais que afetam a produção de força: 1) ativação do agonista, 2) ativação apropriada dos sinergistas;
- Macro e microestrutura do músculo esquelético;
- Síntese de proteínas: 1) miofibrilar, 2) sarcoplasmática;
- Células satélites e mionúcleos;

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

- Tensão mecânica;
- Estresse metabólico.

Docentes Responsáveis:

Cleiton Augusto Libardi
Deivid Gomes da Silva
Felipe Cassaro Vechin
Felipe R. Damas Nogueira
Maíra Camargo Scarpelli

Módulo:

Estatística e Metodologia da Pesquisa

Data Inicial:

08/06/2024

Data Final:

10/08/2024

Modalidade de oferta:

A distância

Carga Horária:

36

Ementa:

1. Conceitos básicos de Estatística. Análise descritiva de dados. Modelos probabilísticos e aplicações. Inferência estatística. Testes de significância para comparar dois ou mais grupos após um período de intervenção. Noções sobre técnicas estatísticas extensivamente usadas em estudos de treinamento de força.
2. Embasamento teórico e estímulo à visão crítica dos alunos sobre a produção científica. Desenvolvimento de habilidades para a leitura, compreensão e elaboração de pesquisas científicas e trabalhos acadêmicos, inclusive trabalho de conclusão do curso.

Bibliografia:

ALMEIDA FILHO, N.; ROUQUAYROL, M. Z. Introdução à Epidemiologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
ALTMAN, D. G. Practical Statistics for Medical Research. New York: Chapman & Hall, 1991.
HULLEY, S. B. et al. Delineando a Pesquisa Clínica: uma abordagem epidemiológica. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
JEWELL, N. P. Statistics for Epidemiology. New York: Chapman & Hall/CRC, 2004.
RIFFENBURFH, R. H. Statistics in Medicine. 2. ed. San Diego: Elsevier Academic, 2006.
ROSNER, B. Fundamentals of Biostatistics. 6. ed. Belmont: Duxbury, 2006.

TRIOLA, M. F. Introdução à Estatística. 10. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.
FACHIN, O. Fundamentos de metodologia. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2001.
FERRARI, A. F. Metodologia da pesquisa científica. São Paulo: McGraw - Hill, 1982.
GALLIANO, A. G. O. Método científico: teoria e prática. São Paulo: Harbra, 1979.
LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: 1996.
LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. DE A. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Atlas, 1996.
_____. Técnicas de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1996.
THOMAS, J. R.; NELSON, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. - Edição 5, 2007.

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

1) Estatística

- Fundamentos estatísticos básicos para interpretação de evidências científicas relacionadas ao treinamento de Força;
- Conceitos e Terminologias estatísticas;
- Medidas de Tendência Central e Dispersão;
- Testes de Hipótese;
- Testes Estatísticos e Desenhos Experimentais no Treinamento de Força.

2) Metodologia da pesquisa

- O que é Ciência;
- Métodos científicos;
- Publicação científica;
- Buscas de artigos científicos;
- Níveis de evidência;
- Prática baseada em evidências;
- Tipos de estudos (Revisão narrativa e sistemática, metátese, controlados randomizados e observacionais);
- Delineamentos experimentais;
- Controles metodológicos em pesquisas com treinamento de força;
- Redação científica;
- Tipos de trabalhos científicos (TCC, Dissertação, Tese e Artigo Científico);
- Introdução;

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

- Revisão Bibliográfica;
- Métodos;
- Resultados;
- Discussão;
- Conclusão;
- Autoria do trabalho científico.

Docentes Responsáveis:

Maíra Camargo Scarpelli

Talisson Santos Chaves

Módulo:

Biomecânica aplicada ao Treinamento de Força

Data Inicial:

29/06/2024

Data Final:

13/07/2024

Modalidade de oferta:

A distância

Carga Horária:

24

Ementa:

Fundamentos de Biomecânica aplicados ao Treinamento de Força – Conceito, Análise e Aplicação de Força, Momento e Deslocamento (cinética e cinemática). Análise do movimento humano pela ótica de elementos mecânicos. Correção de padrões de movimentos e prescrição de movimentos com segurança e eficiência.

Bibliografia:

NORDIN, M.; FRANKEL, V.H. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. 3ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

WHITING, W. C.; ZERNICKE, R. F. Biomecânica funcional e das lesões musculoesqueléticas. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

NIGG, B.; HERZOG, W. Biomechanics of the Musculo-Skeletal System. 2ª edição, Wiley, 1999.

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

- Contexto histórico da Biomecânica, contextualização com o treinamento de força;

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

- Cinemática Linear, Cinemática Angular e cinética;
- Forças externas, internas e cadeia cinética de movimentos;
- Métodos de mensuração da variável força no âmbito do treinamento de força;
- Dinâmica com análise crítica de movimentos, aplicação e fixação dos itens anteriores.

Docente Responsável:

Deivid Gomes da Silva

Módulo:

Métodos de Treinamento de Força

Data Inicial:

24/08/2024

Data Final:

23/11/2024

Modalidade de oferta:

A distância

Carga Horária:

96

Ementa:

1. Manipulação das variáveis do treinamento de força (intensidade, volume, pausa, frequência, exercícios, velocidade e ação muscular) para maximizar/otimizar a hipertrofia e ganhos de força muscular.
2. Sistemas de treinamento de força (drop set, piramidal, super set, circuito, bi-set, triset, etc) para maximizar/otimizar a hipertrofia e ganhos de força muscular.
3. Treinamento de força associado a restrição do fluxo sanguíneo na hipertrofia e força muscular
- Variáveis do método: 1) pressão de oclusão; 2) largura do manguito; 3) intensidade; 4) tempo de restrição.
4. Treinamento Funcional - Métodos de treinamento de força para aprimoramento da funcionalidade dos diferentes sistemas orgânicos e sua aplicação nas diferentes situações da prática da atividade física.
5. High Intensity Interval Training (HIIT) - Conceitos e definições, respostas fisiológicas, efeitos na aptidão física e planejamento do treinamento.
6. Treinamento Concorrente - Efeito de interferência na hipertrofia e ganhos de força muscular causado pela associação do treinamento de força e aeróbio. Principais mecanismos responsáveis.
7. Levantamento de Peso Olímpico - (i) caracterização do levantamento de peso olímpico (regras da modalidade), (ii) aspectos biomecânicos para a melhora dos exercícios arranco e arremesso e

(iii) utilização do levantamento de peso olímpico para a melhora do salto vertical e velocidade de corrida.

8. Elaboração/Periodização de Programas de Treinamento de Força para Saúde e Estética – Conceitos e definições, modelos de periodização, efeitos da periodização na força e massa muscular.

Bibliografia:

D' ELIA, L. O. Guia Completo de Treinamento Funcional - 2ª edição, Editora Phorte, 2016.

Del VECHIO, F. Exercício Intermitente: Estado da arte e aplicações práticas. 1ª edição, Ed. OMP, 2014.

DIAS, K. Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para idosos. Cooperativa do Fitness.

DOCHERTY, D.; SPORER, B. A proposed model for examining the interference phenomenon between concurrent aerobic and strength training. Sports Medicine, v. 30, n. 6, p. 385-394, 2000.

DRIVER, J. HIIT: High Intensity Interval Training Explained, Editora Createspace, 2012.

EVERETT, G. Levantamento de Peso Olímpico nos Esportes, Editora Phorte, 2015.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força. Porto Alegre, Artmed, 2ª Ed., 1999.

FLECK, S.J.; FIGUEIRA JR, A. Treinamento de para fitness e saúde. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Força: Princípios metodológicos para o treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.

HACKETT D, Davies T, Soomro N, Halaki M (2016) Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: a systematic review with meta-analysis. Br J Sports Med 50: 865-872.

LIBARDI, CLEITON A.; CATAI, A.; MIQUELINI, M.; BORGHI-SILVA, A.; MINATEL, V.; ALVAREZ, I.; MILAN MATTOS, J.; ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Hemodynamic Responses to Blood Flow Restriction and Resistance Exercise to Muscular Failure. International Journal of Sports Medicine (JCR: 2.528), v. 15, p. 1-8, 2016.

LIXANDRÃO, M. E; UGRINOWITSCH, C. LAURENTINO, G.; LIBARDI, CLEITON. A. AYHARA, A. Y.; CARDOSO, F.; TRICOLI, V. ROSCHEL, H. Effects of exercise intensity and occlusion pressure after 12 weeks of resistance training with blood flow restriction, European Journal Applied Physiology (JCR: 2.328) 2015.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVAGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento Funcional: Uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010.

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

SCHOENFELD, B. Science and Development of Muscle Hypertrophy, 2016.
TRICOLI V, Lamas L, Carnevale R, Ugrinowitsch C (2005) Short-term effects on lower-body functional power development: weightlifting vs. vertical jump training programs. J Strength Cond Res 19: 433-437.

VECHIN, F. C.; LIBARDI, CLEITON A.; CONCEIÇÃO, M. S.; NOGUEIRA, F. R. D.; LIXANDRAO, M.; BERTON, R.; TRICOLI, V. ROSCHEL, H.; CAVAGLIERI, C.R.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T.; UGRINOWITSCH, C. Comparisons between low-intensity resistance training with blood flow restriction and high-intensity resistance training on quadriceps muscle mass and strength in elderly. Journal of Strength and Conditioning Research. (JCR: 1.978), 26, 2015.

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

1- Apresentação, contextualização e manipulação das variáveis do treinamento de força:

- 1.1- Intensidade;
- 1.2- Volume;
- 1.3- Pausa;
- 1.4- Frequência;
- 1.5- Exercícios;
- 1.6- Velocidade de execução;
- 1.7- Ação muscular.

2- Sistemas de treinamento de força:

- 2.1- Contextualização histórica dos sistemas de treino;
- 2.2- Sistemas de treinamento de força com ênfase na tensão mecânica (e.g., sistema piramidal, repetições forçadas e excêntrico acentuado) e seus desfechos;
- 2.3- Sistemas de treinamento de força com ênfase no estresse metabólico (e.g., drop-set, super-set, bi-set e super-set) e seus desfechos;
- 2.4- Sistemas de treinamento de força aplicados na prática profissional, mas sem comprovação científica.

3- Treinamento de força com restrição do fluxo sanguíneo:

- 3.1- Contextualização histórico e conceitual do treinamento com restrição do fluxo sanguíneo;
- 3.2- Determinação da pressão de oclusão e sua aplicação em diferentes exercícios;
- 3.3- Equipamentos para aplicação da restrição do fluxo;

3.4- Aplicações da restrição do fluxo sanguíneo em diferentes exercícios (e.g., máquinas, pesos livres, cicloergômetro e esteira) e populações (e.g., jovens, idosos e atletas).

4- Treinamento funcional:

4.1- Contextualização;

4.2- Meios e métodos para melhora do desempenho funcional;

4.3- Aplicação do treinamento funcional para melhora da saúde e desempenho físico.

5- High Intensity Interval Training (HIIT):

5.1- Contextualização;

5.2- Bases fisiológicas para aplicação do HIIT;

5.3- Bases metodológicas para aplicação do HIIT;

5.4- Variações do HIIT (HIIT longo, HIIT curto, sprints repetidos e sprints interval training [SIT]);

5.5. Aplicações do HIIT para promoção da saúde, estética e desempenho.

6- Treinamento Concorrente:

6.1- Conceitos e aspectos históricos;

6.2- Efeito de interferência na força, potência e massa muscular;

6.3- Aplicações na saúde e alto rendimento.

7- Levantamento de Peso Olímpico:

7.1- Contextualização;

7.2- Regimentos e Categorias;

7.3- Aspectos cinéticos e elementos técnicos;

7.4- Aplicação do método na saúde e alto rendimento.

8- Elaboração/Periodização de Programas de Treinamento de Força para Saúde e Estética:

8.1 Conceito e aspectos históricos da periodização do treinamento.

8.2 Periodização linear;

8.3. Periodização ondulatória;

8.4. Efeitos de programas de treinamento de força periodizados e não periodizados na força e massa muscular.

Docentes Responsáveis:

Cleiton Augusto Libardi

João G. A. Bergamasco

Maíra Camargo Scarpelli

Vitor Angleri

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Módulo: Treinamento de Força no Esporte	
Data Inicial: 07/12/2024	Data Final: 08/02/2024
Modalidade de oferta: A distância	Carga Horária: 36
Ementa: Modelos de periodização do treinamento e formas de elaboração de programas de treinamento de força para modalidades esportivas individuais e coletivas.	
Bibliografia: PLATONOV, V. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008. VERKHOSHANSKI, V. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001. ZAKHAROV, A. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.	
Forma de Avaliação: Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).	
Conteúdo Programático: - Contextualização do treino de força no esporte; - Implicações da força e potência no esporte; - Treinamento de força sobre a ótica da especificidade da modalidade; - Aplicações específicas e benefícios do treinamento de força em modalidades esportivas; - Periodização do treinamento para o esporte.	
Docentes Responsáveis: Cleiton Augusto Libardi Deivid Gomes da Silva Talisson Santos Chaves	

Módulo: Nutrição aplicada ao Treinamento de Força	
Data Inicial: 22/02/2025	Data Final: 22/03/2025
Modalidade de oferta:	Carga Horária:

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

A distância	36
Ementa: 1. Aplicação de estratégias nutricionais adaptadas ao treinamento de força; recomendações nutricionais para pessoas que buscam saúde e estética, bem como atletas de diferentes modalidades esportivas. 2. Fundamentações científicas sobre a utilização de suplementos alimentares e recursos Ergogênicos farmacológicos no treinamento de força.	
Bibliografia: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION DIETITIANS OF CANADA - Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. Mar;41(3):709-31.2009. DASKAL, M.; HIRSCHBRUCH, J.R.C. Nutrição Esportiva: uma visão prática. Barueri, Manole, 2º ed. 2008, 448p. MAUGHAN, R.J.; BURKE, L.M. Nutrição Esportiva: manual de ciência e medicina esportiva. Porto Alegre, Editora Artmed, 2004, 190p. SOUZA JR., T. P.; PEREIRA, B. Suplementação Esportiva. Auxílios Ergogênicos Nutricionais no Esporte e Exercício. Editora Phorte, 2012. KATZUNG, B. G.; TREVOR, A. J. Farmacologia Básica e Clínica - 13ª Ed. Editora Art Med, 2017.	
Forma de Avaliação: Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).	
Conteúdo Programático: - Contextualização histórica da suplementação no âmbito do treinamento de força; - Mitos e verdades em torno dos suplementos mais utilizados no treinamento de força; - Desenhos experimentais adequados para estudos com suplementação; - Principais suplementos relacionados ao aumento de força e massa muscular; - Implicações fisiológicas do uso de ergogênicos farmacológicos no treinamento de força.	
Docentes Responsáveis: Diego Bittencourt Fernandes Felipe Cassaro Vechin	
Módulo:	

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Treinamento de Força para Grupos Especiais	
Data Inicial: 12/04/2025	Data Final: 12/07/2025
Modalidade de oferta: A distância	Carga Horária: 84
Ementa: 1. Treinamento de Força para Idosos - Estudo do processo de envelhecimento, elaboração e desenvolvimento de programas de treinamento de força específicos para essa fase da vida. 2. Treinamento de força para Obesidade, Resistência à Insulina e Diabetes. O treinamento de força como fator de prevenção e coadjuvante terapêutico da Obesidade e Diabetes Mellitus. 3. Treinamento de força para Hipertensos e Cardiopatas. Principais diretrizes relacionadas à prescrição do treinamento de força em hipertensos e cardiopatas. 4. Treinamento de força para Crianças e Gestantes - Principais etapas do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, identificando as principais características físicas, motoras, afetivas, sociais e cognitivas de cada etapa e os efeitos do treinamento de força sobre o processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano. O processo gestacional e a prescrição do treinamento de força com segurança, tanto para a mãe quanto para o bebê. 5. Dor e Exercício Físico 6. Câncer e exercício físico – da prevenção à prescrição durante e após o tratamento.	
Bibliografia: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Programa de Condicionamento Físico da ACSM. Editora Manole, 2a Edição, 1999. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006. BOUDREAU, S.A.; FALLA, D. Chronic neck pain alters muscle activation patterns to sudden movements, Experimental Brain Research, v.232, p.2011-2020, 2014. BOUDREAU, S.A.; FARINA, D.; FALLA, D. The role of motor learning and neuroplasticity in designing rehabilitation approaches for musculoskeletal pain disorders. Manual Therapy, v.15, p.410-414, 2010. BRAY, F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. CA: a cancer journal for clinicians. 2018;68(6):394-424. doi: 10.3322/caac.21492. PubMed PMID: 30207593.	

CAMPBELL, KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(11):2375-90. Epub 2019/10/19. doi: 10.1249/MSS.0000000000002116. PubMed PMID: 31626055.

CHIMENTI, R.L.; FREY-LAW, L.A.; SLUKA, K.A. A mechanism-based approach to physical therapist management of pain. *Physical Therapy*, v.98, p.302-314, 2018.

CLINICAL PRACTICE OBSTETRICS GUIDELINES. Exercise in pregnancy and the post partum period. *J Obstet Gynaecol Can* 2003;25(6):516–22.

EWER, MS, Ewer SM. Cardiotoxicity of anticancer treatments. *Nat Rev Cardiol.* 2015;12(9):547-58. Epub 2015/05/13. doi: 10.1038/nrcardio.2015.65. PubMed PMID: 25962976.

FALKNER, F.; TANNER, J.M. Human growth: New York, Plenum Press, 1986.

FALLAHUE, D.L. Compreendendo o desenvolvimento motor. Editora Phorte, 2005.

FARINATTI, P. T. V. Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. *Rev. Bras. Med Esporte*, v.8, n.4, p.129-138 – jul/ago, 2002.

FARINATTI, P.T.V. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício. São Paulo, Manole, 2008.

FRANCO, K.F.M. et al. Prescription of exercises for the treatment of chronic pain along the continuum of nociplastic pain: A systematic review with meta-analysis. *European Journal of Pain*, v.25, n.1, p.51-70, 2021.

GENEEN, L.J. et al. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017.

GONÇALVES, A. C. C. L. et al. Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática. *Fisioter. Mov.* 2012 jan/mar;25(1):195-205.

HAYES SC, Newton RU, Spence RR, Galvao DA. The Exercise and Sports Science Australia position statement: Exercise medicine in cancer management. *J Sci Med Sport.* 2019;22(11):1175-99. Epub 2019/07/07. doi: 10.1016/j.jsams.2019.05.003. PubMed PMID: 31277921.

HODGES, P.W.; TUCKER, K. Moving differently in pain: a new theory to explain the adaptation to pain. *Pain*, v.152, p.S90-S98, 2011.

JONES LW, Fels DR, West M, Allen JD, Broadwater G, Barry WT, et al. Modulation of circulating angiogenic factors and tumor biology by aerobic training in breast cancer patients receiving neoadjuvant chemotherapy. *Cancer prevention research.* 2013;6(9):925-37. doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-12-0416. PubMed PMID: 23842792; PubMed Central PMCID: 3800005.

LEE K, Kang I, Mack WJ, Mortimer J, Sattler F, Salem G, et al. Feasibility of high intensity interval training in patients with breast Cancer undergoing anthracycline chemotherapy: a randomized

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

pilot trial. BMC cancer. 2019;19(1):653. Epub 2019/07/05. doi: 10.1186/s12885-019-5887-7. PubMed PMID: 31269914; PubMed Central PMCID: PMC6610838.

LIMA, F. R. Gravidez e Exercício. Rev Bras Reumatol, v. 45, n. 3, p. 188-90, mai./jun., 2005.

LOUW, A. et al. Pain neuroscience education. Teaching people about pain. 2.ed. Minnwapolis: OPTP, 2018.

MALINA R, BOUCHARD C. Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação. São Paulo, Roca, 2002.

MATSUDO, S. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. Londrina/Paraná, Ed. Midiograf, 2000.

MATSUDO, S. Envelhecimento e Atividade Física, Ed. Midiograf, 2001.

MIJWEL S, Backman M, Bolam KA, Olofsson E, Norrbom J, Bergh J, et al. Highly favorable physiological responses to concurrent resistance and high-intensity interval training during chemotherapy: the OptiTrain breast cancer trial. Breast cancer research and treatment. 2018. doi: 10.1007/s10549-018-4663-8. PubMed PMID: 29349712.

MIJWEL S, Cardinale DA, Norrbom J, Chapman M, Ivarsson N, Wengstrom Y, et al. Exercise training during chemotherapy preserves skeletal muscle fiber area, capillarization, and mitochondrial content in patients with breast cancer. FASEB J. 2018;32(10):5495-505. doi: 10.1096/fj.201700968R. PubMed PMID: 29750574.

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993. 718p. ISBN 8571990719.

RAJA, S.N. et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain, v.161, n.9, p.1976-1982, 2020.

RICE et al. Exercise-induced hypoalgesia in pain-free and chronic pain populations: state of the art and future directions. The Journal of Pain, v.20, n.11, p.1249-1266, 2019.

SCHMITZ KH, Courneya KS, Matthews C, Demark-Wahnefried W, Galvao DA, Pinto BM, et al. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. Med Sci Sports Exerc. 2010;42(7):1409-26. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181e0c112. PubMed PMID: 20559064.

SLUKA, K.A.; FREY-LAW, L.A.; BEMENT, M.H. Exercise-induced pain and analgesia? Underlying mechanisms and clinical translation. Pain, v.159, n.9, p.S91-S97, 2018.

UPADHYAY M, Samal J, Kandpal M, Singh OV, Vivekanandan P. The Warburg effect: insights from the past decade. Pharmacology & therapeutics. 2013;137(3):318-30. doi: 10.1016/j.pharmthera.2012.11.003. PubMed PMID: 23159371.

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

- 1- Treinamento de Força para Idosos:
 - 1.1- Contextualização do tema;
 - 1.2- Envelhecimento e aspectos fisiológicos;
 - 1.3- Especificidades do treinamento de força para idosos;
 - 1.4- Estratégias de treinamento de força para mitigar as alterações fisiológica associadas ao envelhecimento.
- 2- Treinamento de força para Obesidade, Resistência à Insulina e Diabetes.
 - 2.1- Definição e aspectos epidemiológicos;
 - 2.2- Implicações fisiológicas da manutenção da massa muscular e gasto energético;
 - 2.3- Riscos e cuidados na aplicação treinamento de força em obesos e diabéticos;
 - 2.4- Protocolos de treinamento de força indicados para aumentar o gasto calórico da sessão.
- 3- Treinamento de força para Hipertensos e Cardiopatas
 - 3.1- Definição de hipertensão arterial e aspectos relacionados ao seu desenvolvimento;
 - 3.2- Tipos de cardiopatias;
 - 3.3- Riscos e cuidados na aplicação treinamento de força em cardiopatas e hipertensos;
 - 3.4- Protocolos de treinamento que podem auxiliar no tratamento da hipertensão de doenças cardíacas;
- 4- Treinamento de força para Crianças e Gestantes
 - 4.1- Crescimento e desenvolvimento humano;
 - 4.2- Fases do crescimento e suas especificidades;
 - 4.3- Treinamento de força e crescimento:, mitos e verdades;
 - 4.4- Riscos e cuidados na aplicação treinamento de força em crianças;
 - 4.5- Alterações fisiológicas associadas a gravidez
 - 4.6- Treinamento de força e gestantes, mitos e verdades;
 - 4.7- Riscos e cuidados na aplicação treinamento de força em gestantes;
 - 4.8- Protocolos de treinamento de força para crianças e gestantes.
- 5- Exercício Físico e Dor
 - 5.1- Definição de Dor;
 - 5.2- Prevalência de Dor Crônica;

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

5.3- Dor crônica e sintomas associados;
5.4- Exercício Física e Dor Crônica;
5.5- Mecanismos envolvidos;
5.6- Exercícios na redução da dor e dos sintomas associados;
5.7- Considerações para elaboração de um programa de exercícios.
6- Exercício Físico e Câncer
6.1- Incidência dos diferentes tipos de câncer;
6.2 - Prevenção do câncer;
6.3- Importância da massa muscular no tratamento do câncer;
6.4- Importância da capacidade cardiorrespiratória para pacientes/sobreviventes com câncer;
6.5- Prescrição do treinamento físico para pacientes oncológicos;
6.6- Efeitos do treinamento físico no tumor.

Docentes Responsáveis:

Daniela Godoi Jacomassi
Felipe Cassaro Vechin
Felipe Romano Damas Nogueira
João G. A. Bergamasco
Nathalia Fernanda Dias

Módulo:

Prática Baseada em Evidências

Data Inicial:

26/07/2025

Data Final:

26/07/2025

Modalidade de oferta:

A distância

Carga Horária:

18

Ementa:

Fornecer fundamentações científicas e metodológicas necessárias para a resolução de casos clínicos a partir da prática baseada em evidências.

Bibliografia:

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. - Edição 5, 2007.
ACSM/American College of Sports Medicine. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à Saúde. Editora Guanabara Koogan, 2006.

PLANO DE TRABALHO ACADÊMICO (PTA) PARA CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO

Forma de Avaliação:

Atividades avaliativas disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem (leituras, questões discursivas, testes de múltipla escolha, produção de textos, entre outros).

Conteúdo Programático:

- Apresentações de casos que os alunos do curso se deparam em suas práticas profissionais;
- Discussão desses casos com a equipe do MuscuLab;
- Aplicação do conceito de prática baseada em evidências visto na disciplina de metodologia da pesquisa para definição das estratégias que serão aplicadas em cada caso;
- Encaminhamento para cada caso apresentado.

Docente Responsável:

Cleiton Augusto Libardi

Tutores de atividades:

Daniela Godoi Jacomassi
Deivid Gomes da Silva
Diego Bittencourt Fernandes
João G. A. Bergamasco
Julio Benvenutti B. Camargo
Maíra Camargo Scarpelli
Nathalia Fernanda Dias

10. Metodologia de Ensino: modelo conceitual (presencial, EaD, híbrido), estratégias de ensino e recursos a serem utilizados, atividades a serem desenvolvidas no modelo proposto e formas e critérios de avaliação e frequência

O Curso será ofertado na modalidade “a distância”, em formato e-learning. Os docentes serão orientados a adotar estratégias de ensino que promovam a participação e dialoguem com a experiência profissional dos alunos. Os materiais de apoio e métodos adotados devem visar o desenvolvimento da autonomia para a interpretação de evidências científicas e confiança para a sua aplicação prática na resolução de problemas.

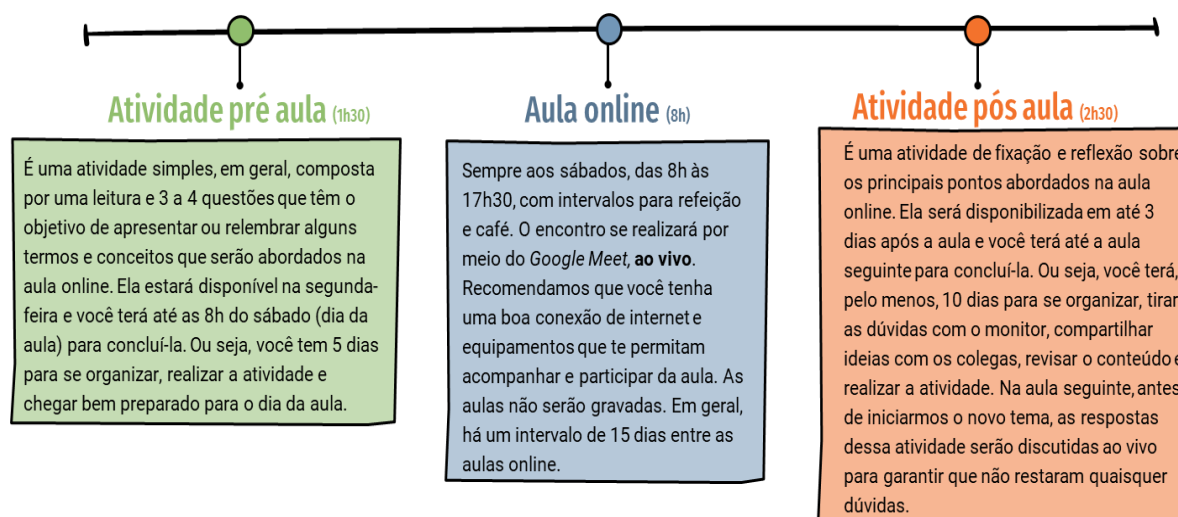
Serão realizados encontros síncronos, online, mediados pelo docente responsável via plataforma Google Meet, bem como atividades assíncronas oferecidas no ambiente virtual de aprendizagem Google Classroom. A opção por estes sistemas de mediação tecnológica baseou-se na acessibilidade e integração de funcionalidades e ferramentas Google, cujo uso gratuito foi disponibilizado pela Secretaria de Informática (SIn-UFSCar) da UFSCar aos docentes e alunos, com suporte pedagógico da Secretaria Geral de Educação à Distância (SEaD-UFSCar). Com a devida ciência e anuência de docentes e discentes, os encontros síncronos serão gravados utilizando a própria ferramenta nativa da plataforma Google Meet. As gravações serão armazenadas e estarão à disposição dos discentes durante toda a duração do curso para que possam revisar o conteúdo posteriormente.

As atividades síncronas seguirão calendário previamente divulgados aos alunos e serão realizadas aos sábados, geralmente duas vezes ao mês, em intervalos quinzenais. Cada encontro terá duração de 8 horas e intervalos definidos em comum acordo entre docentes e discentes. A cada encontro online estarão associados 2 (dois) tipos de atividades assíncronas (Figura 1):

- **Atividade pré-aula:** tem o objetivo de apresentar ou retomar conhecimentos introdutórios buscando o nivelamento e preparação dos estudantes para o melhor aproveitamento do tema a ser abordado no encontro online. As atividades pré-aula serão disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem, Google Classroom, 5 (cinco) dias antes de cada encontro online e estima-se que o aluno conclua cada uma delas em aproximadamente 1 (uma) hora e 30 (trinta) minutos.
- **Atividade pós-aula:** tem o objetivo de absorção e fixação do conteúdo abordado no encontro online. Estas atividades serão disponibilizadas no ambiente virtual de aprendizagem, Google Classroom, em até 3 (três) dias após cada encontro online e estima-se que o aluno conclua em aproximadamente 2 (duas) horas e 30 (trinta) minutos. O prazo para conclusão de cada atividade será de no mínimo 5 (cinco) dias, sendo o limite máximo estipulado pelos docentes e tutores a cada encontro.

No ambiente virtual, o aluno contará com o suporte de 2 (dois) tutores e terá acesso a funcionalidades para esclarecimento de dúvidas e troca de experiências com os demais colegas. Neste mesmo ambiente também serão disponibilizados materiais de estudo, sugestões de bibliografia e outras informações necessárias sobre o curso, tais como cronograma e avisos gerais. Além disso, serão disponibilizadas somente 60 vagas, permitindo que os tutores realizem atendimentos individuais ou em pequenos grupos, via chat, fórum, email ou agendamento de encontros online.

EXEMPLO DE QUINZENA PADRÃO - 3 ETAPAS (12 horas)



Dependendo de seu interesse e/ou condições, você poderá dedicar um tempo maior às atividades. Evite perder os prazos, tire todas as suas dúvidas e aproveite ao máximo os encontros online. Equilibre o tempo de estudo com momentos de descanso.

Figura 1 – Diagrama ilustrativo para orientação quanto às atividades quinzenais

Forma de Avaliação

O processo de avaliação será composto por atividades avaliativas em ambiente virtual (testes de múltipla escolha, questões discursivas, participação em fóruns etc.), participação em aula online, trabalhos escritos, seminários online. Será atribuída uma nota a cada encontro online (atividade síncrona). Essa nota será resultado das duas atividades associadas a cada encontro: atividade assíncrona prévia (40% da nota) e atividade assíncrona posterior (60% da nota). Ambas as atividades possuem caráter obrigatório e a soma ponderada das notas destas atividades deve atingir no mínimo 7,0. Caso o aluno não atinja a nota mínima, lhe será disponibilizada uma atividade de recuperação para a qual o aproveitamento mínimo exigido também será de 70%. A avaliação final de cada módulo curricular corresponderá à média aritmética simples das notas obtidas nas atividades associadas aos encontros que o compõem.

11. Resultado Final

Em acordo com o Regimento Geral de Cursos de Pós-Graduação Lato Sensu da UFSCar, serão aprovados e estarão aptos para a obtenção de certificado de conclusão de curso de Pós-Graduação Lato sensu, desde que todos os compromissos acadêmicos e administrativos tenham sido cumpridos, os alunos que obtiverem:

- 1) Frequência mínima de 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária atribuída às atividades síncronas;
- 2) Frequência mínima de 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária atribuída às atividades assíncronas, aferida por meio da conclusão/entrega das atividades;
- 3) Aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) em cada um dos módulos, aferido por meio das atividades avaliativas;
- 4) Apresentação de Certidão negativa de pendências com a Biblioteca UFSCar.

12. Infraestrutura institucional para a realização do curso (incluindo-se a necessidade de ambientes virtuais de aprendizagem e o apoio da Secretaria Geral de Informática - SIn ou da Secretaria Geral de Educação a Distância - SEaD)

O esclarecimento de dúvidas sobre o processo de inscrição, bem como dúvidas ou problemas no decorrer do curso, poderá ser realizado presencialmente no Laboratório de Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força (MUSCULAB), Departamento de Educação Física e Motricidade Humana (DEFMH), mediante agendamento prévio, ou pelos canais:

- Site: <http://www.musculab.ufscar.br>
- E-mail: musculab@ufscar.br
- Telefone: +55 (16) 3351-9574

O MUSCULAB também possui perfil nas redes sociais Facebook (<https://www.facebook.com/musculab>) e Instagram (@musculab.ufscar), as quais também serão utilizadas como canal de atendimento para o esclarecimento de dúvidas, em especial ao longo do período de inscrições.

A realização do Curso não envolverá o uso de salas de aula da UFSCar. O serviço de tutoria será realizado utilizando-se a infraestrutura do Laboratório de Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força (MUSCULAB), localizado no Departamento de Educação Física e Motricidade Humana (DEFMH).

Os sistemas de mediação tecnológica que serão utilizados (Google Meet e Google Classroom) são disponibilizados gratuitamente pela Secretaria de Informática (SIn-UFSCar) da UFSCar aos docentes e alunos, com suporte pedagógico da Secretaria Geral de Educação à Distância (SEaD-UFSCar).

13. Detalhamento das despesas previstas, por alínea:

Item de Despesa	Especificar cada tipo de despesa por alínea	Qtde. (se aplicável)	Valor Unitário (em R\$)	Valor Total (em R\$)	Justificativa da despesa / atividade a ser realizada
Serviços de Terceiros – PJ	Serviços de manutenção de equipamentos e de infraestrutura	-	-	3.000,00	Manutenção de computadores e equipamentos da equipe de suporte do curso, bem como dos equipamentos utilizados para as atividades práticas gravadas ou ao vivo.
Serviços de Terceiros – PJ	Publicidade, marketing e propaganda	-	-	3.000,00	Serão realizados impulsionamentos em redes sociais, bem como em outros meios de divulgação.
Serviços de Terceiros – PJ	Despesas bancárias estimadas	-	-	5.000,00	Emissão de boletos bancários, taxas de manutenção de conta e taxas sobre transações financeiras.
Material de consumo – Nacional	Material de consumo de práticas didáticas e laboratoriais	-	-	2.900,00	Material de consumo de práticas didáticas, as quais serão transmitidas ao vivo ou enviadas posteriormente aos alunos.
Material permanente – Nacional	Material permanente para práticas didáticas e laboratoriais	-	-	3.000,00	Aparelhos e acessórios de tecnologia de informação e equipamentos para apoio técnico e de infraestrutura; como, por exemplo, fones de ouvido, microfones, câmeras, entre outros.
TOTAL		-	-	16.900,00	

14. Plano de Aplicação dos Recursos Financeiros (unificar as despesas apresentadas nas tabelas 8 e 13):

Natureza da Despesa / Especificação	Total por Item (em R\$)
Bolsas PIDICT	188.938,60
Trabalhadores CLT / Estagiários – Equipe de trabalho	0,00
Serviços de Terceiros – Pessoa Física (equipe e outros)	38.068,94
Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica (inclusive despesas bancárias)	11.000,00
Material Permanente (nacional e/ou importado)	3.000,00
Material de Consumo	2.900,00
Ressarcimento	0,00
Retribuição	17.453,09
Despesas Operacionais e Administrativas (DOA) – FAI•UFSCar	29.040,07
Total R\$	290.400,70

15. Origem dos Recursos e Cronograma de Desembolso:

Os recursos financeiros necessários à realização do projeto de extensão objeto do acordo de cooperação serão provenientes das inscrições (nº estimado de estudantes: **40**) e de mensalidades (1 matrícula, no valor de **R\$ 150,00** e 18 mensalidades no valor de **R\$ 395,00**, por inscrito) dos alunos, aportados diretamente à FAI•UFSCar, no valor total estimado de **R\$ 290.400,00 (Duzentos e noventa mil e quatrocentos reais)**.

Dos recursos totais, o valor estimado em **R\$ 0,00 (Zero reais)** será destinado a título de ressarcimento para a UFSCar.

Dos recursos totais, o valor estimado em **R\$ 17.453,09 (Dezessete mil quatrocentos e cinquenta e três reais e nove centavos)** será destinado a título de retribuição para a UFSCar.

Considerando o estabelecido pelo Capítulo VIII, Art. 45, § 1º da Resolução CoEx n.º 03/2016, de 17 de março de 2016, onde se lê: “o ressarcimento dos custos e despesas da fundação de apoio não poderá ser superior a 10% (dez por cento) dos recursos totais aplicados no projeto ou atividade de

extensão”, bem como o disposto no Art. 2º da Resolução CD-FAI n.º 08/2019, de 29 de outubro de 2019, as Despesas Operacionais e Administrativas (DOA) estão estimadas em **R\$ 29.040,07 (Vinte e nove mil e quarenta reais e sete centavos)**.

16. Informações complementares

Em acordo com a Deliberação da Câmara de Extensão nº 016/2002, o curso disponibilizará 5 (cinco) vagas gratuitas para os servidores da UFSCar (técnicos administrativos e docentes) interessados, observado o processo de seleção do curso.

São Carlos, 31 de outubro de 2023.



Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi

ANEXO 1

PLANO DE TRABALHO PARA COLABORADOR MESTRANDO

Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força

1. Identificação

Nome: Enya Tiemi de Almeida Nacafucasaco

Registro acadêmico: 758094

Vinculação: Mestranda em Ciências Fisiológicas (PIPGCF/DCF/CCBS)

Link para o Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3328020991326761>

2. Justificativa

A colaboração com base na monitoria acadêmica consiste em atividades de ensino e aprendizagem desenvolvidas pelo estudante-monitor sempre sob a orientação e supervisão de um professor competente (Coordenador). O estudante monitor desta categoria auxilia outros estudantes ao longo do processo de aprendizado; esclarece dúvidas e estimula a troca de conhecimentos; desenvolve e aplica estratégias avaliativas; fomenta o processo de ensino e aprendizagem, mediando participações e discussões enquanto ministra aula de revisão das atividades avaliativas. Além de enriquecer a sua formação, a modalidade é uma experiência interessante para o currículo acadêmico/profissional promovendo o seu desenvolvimento aplicado às práticas docentes.

3. Objetivos

O objetivo da monitoria é melhorar a qualidade do ensino e estimular a troca de conhecimentos entre os discentes. Promover ao estudante colaborador o contato direto com a prática docente no âmbito acadêmico, enriquecer sua formação e desenvolvimento docente, fomentar experiências para o currículo acadêmico e profissional.

4. Detalhamento das atividades a serem desenvolvidas

É de responsabilidade do monitor desta categoria, auxiliar/acompanhar o professor durante aulas teóricas e práticas; tirar dúvidas dos estudantes e ajudar na realização de exercícios e demais estratégias avaliativas através do ambiente virtual de ensino e aprendizagem; desenvolver e aplicar estratégias e atividades avaliativas antes, durante e depois da aula; disponibilizar materiais de estudos sugeridos/utilizados pelos professores; ministrar aula de revisões/correções das atividades avaliativas; promover/mediar discussões e participações dos discentes durante as revisões/correções.

5. Cronograma de participação na atividade

Início: 03/02/2024
Fim: 26/07/2025
Carga horária semanal máxima: 04h
Carga horária total estimada no período de vigência da atividade de extensão: 80h

ANEXO 2

PLANO DE TRABALHO PARA COLABORADOR GRADUANDO Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD

1. Identificação

Nome: Ricardo Alessandro Medalha Junior

Registro acadêmico: 771102

Vinculação: Estudante de graduação Bacharelado em Educação Física (DEFMH/CCBS)

Link para o Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9630605329179147>

2. Justificativa

A colaboração com base na monitoria acadêmica consiste em atividades de ensino desenvolvidas pelo estudante-monitor. Sempre sob a orientação e supervisão de um professor competente (Coordenador) o estudante monitor desta categoria auxilia outros estudantes ao longo do processo de aprendizado, esclarece dúvidas e estimula a troca de conhecimentos. Além de enriquecer a sua formação, a modalidade é uma experiência interessante para o currículo acadêmico e profissional.

3. Objetivos

O objetivo da monitoria é melhorar a qualidade do ensino e estimular a troca de conhecimentos entre os discentes. Promover ao estudante colaborador o contato com as atividades relacionadas a prática docente, enriquecer sua formação, fomentar experiências para o currículo acadêmico e profissional.

4. Detalhamento das atividades a serem desenvolvidas

É de responsabilidade do monitor auxiliar o professor durante aulas teóricas e práticas. Tirar dúvidas dos estudantes, e ajudar na realização de exercícios e demais estratégias avaliativas através do ambiente virtual de ensino e aprendizagem.

5. Cronograma de participação na atividade

Início: 03/02/2024

Fim: 26/07/2025

Carga horária semanal máxima: 04h

Carga horária total estimada no período de vigência da atividade de extensão: 80h

ANEXO 3

PLANO DE TRABALHO PARA COLABORADOR SERVIDOR TÉCNICO-ADMINISTRATIVO

Curso de Especialização Ciência do Treinamento de Força

1. Identificação

Nome: Thais Brogna Bertuzzi

Registro acadêmico: 713519 (número UFSCar)

Vinculação: Servidora Técnica-Administrativa (DEFMH/CCBS)

Link para o Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2503806493937153>

2. Justificativa

A inclusão da servidora técnico-administrativa no curso de especialização lato senso da UFSCar é justificada devido à necessidade de suporte nas áreas administrativas, logísticas, de comunicação, assistência ao coordenador e garantia de conformidade. Essa profissional desempenhará um papel vital na organização eficiente do curso, na comunicação com alunos e professores, no apoio ao coordenador e na avaliação contínua da qualidade, assegurando o sucesso do programa e a satisfação de todos os envolvidos. A servidora técnico-administrativa também apoiará na organização de reuniões, elaboração de relatórios e acompanhamento das decisões, proporcionando ao coordenador uma equipe de suporte confiável. A inclusão da servidora técnico-administrativa visa também aliviar a carga administrativa do coordenador, permitindo que ele se concentre mais nas questões acadêmicas e pedagógicas do curso.

Reforça-se ainda que, em atendimento ao previsto no Art. 16, § 2º e Art. 19, § Único, inciso I e Art. 38 da Resolução CoEx nº 03/2016; na Instrução Normativa ProEx nº 01/2023 (Anexo) de 21 de março de 2023; e, no Parecer n. 00121/2022/CONS/PFFUFSCAR/PGF/AGU da Procuradoria Federal (documento SEI 0960944), a chefia do Departamento de Educação Física e Motricidade Humana declara sua anuência para a participação da servidora técnica-administrativa Thaís Brogna Bertuzzi nesta atividade, que a participação da servidora foi solicitada pela mesma, e que suas atividades serão realizadas fora do horário de sua jornada regular e estão relacionadas à sua especialidade de atuação. Estas informações foram enviadas à Pró-Reitoria de Extensão por meio de Ofício anexado ao Processo SEI no. 23112.009264/2023-61.

3. Objetivos

Este plano de trabalho tem como objetivo definir as atividades e responsabilidades da colaboradora servidora técnico-administrativa no suporte ao coordenador do curso de especialização lato senso Ciência do Treinamento de Força da UFSCar, garantindo o sucesso do programa e a satisfação dos alunos.

4. Detalhamento das atividades a serem desenvolvidas

Apoio Logístico e Administrativo:

- Auxiliar no gerenciamento das matrículas e registros dos alunos, mantendo um banco de dados atualizado.
- Auxiliar na organização de eventos acadêmicos, como seminários e palestras.
- Auxiliar no gerenciamento dos recursos financeiros alocados para o curso, incluindo orçamento e prestação de contas.

Comunicação e Atendimento:

- Servir como ponto de contato para alunos, professores e demais colaboradores.
- Manter uma comunicação regular com os alunos, fornecendo informações e orientações relevantes.
- Gerenciar a divulgação do curso, incluindo o uso de mídias sociais, website e e-mail marketing.

Assistência ao Coordenador:

- Apoiar o coordenador do curso na gestão administrativa, incluindo a organização de reuniões, elaboração de relatórios e acompanhamento de decisões.
- Coletar dados e informações relevantes para auxiliar nas tomadas de decisão do coordenador.

- Auxiliar na elaboração e execução de planos de ação para aprimorar o curso.

Avaliação e Melhoria Contínua:

- Coletar feedback dos alunos e professores para avaliar a qualidade do curso.
- Participar na elaboração de relatórios de desempenho e propor melhorias.
- Garantir a conformidade com as normas e regulamentos acadêmicos.

5. Cronograma de participação na atividade

Início: 03/02/2024

Fim: 26/07/2025

Carga horária semanal máxima: 04h

Carga horária total estimada no período de vigência da atividade de extensão: 150h

PLANO DE TRABALHO DA FAI-UFSCar - PROJETOS COM ACI							
Projeto nº FAI:	15724	ProEx nº:	23112.034192/2023-91	Data Início:	24/11/2023	Data Final:	30/09/2025
Título:	Ciência do Treinamento de Força 2024 – EAD						

- Identificação do Objeto a Ser Executado:** Realização da gestão financeira e administrativa do Projeto de Extensão acima citado, em parceria entre a Universidade Federal de São Carlos - UFSCar, propiciando o desenvolvimento da cooperação técnico-científica nas áreas de ensino, pesquisa e extensão, em especial, a congregação de esforços visando à estruturação e oferecimento do curso.
- Metas a Serem Atingidas:** Cumprir com todas as obrigações e atividades descritas no Cronograma a seguir, visando o cumprimento do Objeto, obedecendo os dispositivos legais a que a Fundação de Apoio está vinculada.
- Etapas ou Fases de Execução:** O Cronograma abaixo apresentado informa a previsão de início e fim da execução do objeto, assim como as etapas programadas. O cronograma de atividades se altera de um ano para outro. Apresentamos a seguir, além das atividades mostradas no Cronograma e suas respectivas datas de ocorrência, as atividades de suporte(*), executadas pela FAI, dentro do escopo deste Plano de trabalho, porém sob demanda do Coordenador do Projeto, a qualquer momento, durante toda a vigência do projeto:
 - Manter as plataformas VP e BOX atualizadas durante todo o período de inscrições (*)
 - Liberar e/ou encerrar inscrições mediante autorização do Coordenador (*)
 - Realizar as rotinas de cobrança aos alunos inadimplentes (*)
 - Acionar a Assessoria Jurídica da FAI para cobrança judicial em casos excepcionais (*)
 - Realizar negociações com alunos inadimplentes até o recebimento dos débitos (*)
 - Emitir e encaminhar boletos sob demanda (*) Emitir termo de rescisão contratual para os casos de alunos desistentes (*)
 - Emitir termo de aditivo de parcelas adicionais mediante solicitação do Coordenador (*)
 - Acompanhar os processos de ressarcimentos a alunos por meio da área de Coordenadores (*)
 - Manter atendimento constante à coordenadores, alunos e a outros agentes (*)
 - Apoio jurídico junto a demandas de aditivos e solução de questões específicas (*)
 - Apoio Financeiro e Contábil quando necessárias (*)
- Dos Resultados Esperados e Indicadores:** Cumprimento dos prazos estabelecidos no Cronograma a seguir, bem como a aprovação da prestação de contas final, sem restrições.
- Da Equipe de Trabalho:** Colaboradores integrantes dos setores da Fundação: Projetos, Cursos e Eventos, Compras e Importação, Assessoria Jurídica, Financeiro e Contabilidade, Gestão de Pessoas, Secretaria da Diretoria e Tecnologia da Informação e Comunicação.

Atividades - 1º ano (início)		(1º ano - Atividades)																																																	
		nov-23				dez-23				jan-24				fev-24				mar-24				abr-24				mai-24				jun-24				jul-24				ago-24				set-24				out-24					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	Cadastrar o projeto - SAPIENS (geração do nº projeto FAI)																																																		
2	Solicitar abertura da conta do corrente ao Financeiro																																																		
3	Cadastrar a conta corrente e o centro de custo e liberar o projeto no SAPIENS																																																		
4	Elaborar o Instrumento Jurídico (ACI) e encaminhamento para parecer e aprovação da UFSCar																																																		
5	Encaminhar formulário ao coordenador solicitando dados específicos do curso																																																		
6	Cadastrar e parametrizar o curso na plataforma VP para gerenciamento financeiro do curso																																																		
7	Customizar o curso na plataforma BOX para divulgação e recebimento de inscrições																																																		
8	Liberar ao Coordenador seu acesso à plataforma VP para acompanhamento de inscrições																																																		
9	Elaborar a Prestação de Contas Final																																																		

Demais períodos		Demais Períodos - Atividades																																																	
		nov-24 a set-25																																																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	Cadastrar o projeto - SAPIENS (geração do nº projeto FAI)																																																		
2	Solicitar abertura da conta do corrente ao Financeiro																																																		
3	Cadastrar a conta corrente e o centro de custo e liberar o projeto no SAPIENS																																																		
4	Elaborar o Instrumento Jurídico (ACI) e encaminhamento para parecer e aprovação da UFSCar																																																		
5	Encaminhar formulário ao coordenador solicitando dados específicos do curso																																																		
6	Cadastrar e parametrizar o curso na plataforma VP para gerenciamento financeiro do curso																																																		
7	Customizar o curso na plataforma BOX para divulgação e recebimento de inscrições																																																		
8	Liberar ao Coordenador seu acesso à plataforma VP para acompanhamento de inscrições																																																		
9	Elaborar a Prestação de Contas Final																																																		

Targino de Araújo Filho
Diretor Executivo

Documento

15724_UFSCar_ACI_CleitonALibardi

Arquivo:

Volume_000016\65bf920b0fbd4c8fb5ea98c278c79dfd.pdf

Data de envio para o processo de assinatura digital:

14/08/2024 10:32:32 (BRT/UTC-3)

Código de verificação:

5BB5-73F9-0104

Validação e status atual do documento:

<https://assina.fai.ufscar.br/app/Documento/Protocolo/5BB5-73F9-0104>



Status

Processo de assinatura do documento finalizado em **21/08/2024 16:58:40 (BRT/UTC-3)**

Sincronizado com a Horal Legal Brasileira - Projeto NTP.br
Observatório Nacional e NIC.br

Este processo de assinatura de documento
está em consonância com a MP 2.200-2, de
24 de agosto de 2001, garantindo sua
validade jurídica em todo território brasileiro.



Assinaturas



[214.458.668-38] Ana Beatriz de oliveira
biaoliveira@ufscar.br

Assinou Eletrônico em: 14/08/2024 12:09:18 (BRT/UTC-3)



[405.949.298-14] Eike Matheus Campanini
eike.campanini@fai.ufscar.br

Assinou Eletrônico em: 14/08/2024 13:59:03 (BRT/UTC-3)



[360.063.238-85] Luan Ariel de Oliveira
luan.oliveira@fai.ufscar.br

Assinou Eletrônico em: 14/08/2024 14:58:24 (BRT/UTC-3)



[268.408.598-60] Prof. Dr. Cleiton Libardi
c.libardi@ufscar.br

Assinou Eletrônico em: 21/08/2024 09:15:15 (BRT/UTC-3)



[020.111.718-57] Targino de Araújo Filho
targino.araujo@fai.ufscar.br

Assinou Eletrônico em: 21/08/2024 16:58:40 (BRT/UTC-3)

Eventos

14/08/2024 10:32:32 [405.949.298-14] Eike Matheus Campanini **publicou.**

[] MARIA ANGELA COELHO DE MELLO **não visualizou.**

[375.779.688-89] Juliana Nayara Aguiar dos Santos **não visualizou.**

[412.087.698-55] Ingrid Suellen Blanco **não visualizou.**

[218.243.888-29] Marcio Henrique Okusu **não visualizou.**

14/08/2024 10:36:34 [265.616.338-22] Juliana Visioli Canto (IP: 200.133.233.101) **autorizou** o processo de assinatura. Visualizou em 14/08/2024 10:36:28.

14/08/2024 12:07:25 [218.555.388-73] Marcelo Ferro Garzon (IP: 187.43.211.10) **autorizou** o processo de assinatura. Não visualizou.

14/08/2024 12:09:18 [214.458.668-38] Ana Beatriz de oliveira (IP: 143.107.88.11) **assinou**. Visualizou em 14/08/2024 12:08:59.

14/08/2024 13:59:03 [405.949.298-14] Eike Matheus Campanini (IP: 200.133.233.101) **assinou**. Visualizou em 23/08/2024 09:03:35.

14/08/2024 14:58:24 [360.063.238-85] Luan Ariel de Oliveira (IP: 200.133.233.101) **assinou**. Visualizou em 20/08/2024 08:22:55.

21/08/2024 09:15:15 [268.408.598-60] Prof. Dr. Cleiton Libardi (IP: 186.219.85.4) **assinou**. Visualizou em 21/08/2024 09:15:01.

21/08/2024 16:58:40 [020.111.718-57] Targino de Araújo Filho (IP: 200.133.233.101) **assinou**. Visualizou em 21/08/2024 16:58:31.