

03
/

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
Centro de Ciências da Saúde
Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO

**"BASES FISIOLÓGICAS DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO
TREINAMENTO DESPORTIVO"**

Período: setembro de 2008 a fevereiro de 2010

Carga-horária: 420 horas

Vagas: 36

Oferta: Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas
Centro de Ciências da Saúde
Universidade Federal do Espírito Santo

Vitória, ES
Março/2008

I - JUSTIFICATIVA

O estilo de vida moderno tem imposto aos indivíduos a adoção cada vez mais freqüente do sedentarismo. Inúmeros estudos científicos têm demonstrado ser este um fator importante de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, bem como induzem fragilidade crescente do aparelho locomotor. Os indivíduos sedentários tendem a apresentar maior peso corporal, maior percentual de gordura e menor massa muscular, maior valor de pressão arterial, maior resistência às ações metabólicas da insulina e maior fragilidade óssea. Todos estes fatores contribuem para a deterioração da saúde e perda de qualidade de vida. Estes fatos têm sido amplamente discutidos visando estimular os indivíduos a adotarem a prática regular de atividade física como um dos elementos essenciais para a manutenção e/ou recuperação do estado de saúde. A atividade aeróbica tem sido a forma de atividade física mais amplamente recomendada, muito embora estudos recentes também ressaltam o papel do exercício resistido para conservação da higidez corporal. Estudos também demonstram que indivíduos que se exercitam regularmente apresentam melhor estado geral de saúde e oneram menos o sistema de saúde, tanto público como privado. Além disso, a atividade física regular com cargas adequadas de trabalho possibilita a manutenção do estado de saúde por mais tempo, isto é, não há aumento expressivo da longevidade, mas o indivíduo vive mais tempo em melhor estado de saúde.

Apesar dos benefícios inequívocos da atividade física para a manutenção e recuperação do estado de saúde, ainda há poucos indivíduos que podem ser enquadrados na condição de praticantes regulares de atividade aeróbica, isto é, que fazem alguma modalidade de atividade aeróbica com duração mínima de 40 minutos, 3 vezes por semana e a 50-60% do consumo máximo de oxigênio. No Projeto MONICA (Monitoramento das Tendências de Morbidade e Mortalidade Cardiovascular no Município de Vitória), onde 2.268 indivíduos de 25-64 anos, aleatoriamente escolhidos entre os moradores da cidade, tiveram seu estado de saúde cardiovascular determinado, observamos que apenas 17% declararam-se serem praticantes de atividade física. Na verdade, nos sub-grupos populacionais onde o exercício tem melhor efeito na prevenção de doenças, como entre os pré-diabéticos (11,8% da amostra) e portadores de pressão arterial em valores limítrofes (PAS entre 130 e 139 mmHg e/ou PAD entre 85 e 89 mmHg - 13,9% da amostra), a taxa de praticantes de atividade física foi ainda menor. Vários estudos já demonstraram que indivíduos incluídos nestas categorias podem ter o início

05
12

efetivo da doença (diabetes, hipertensão arterial) retardado por até 10 anos mediante adoção de um programa regular e bem conduzido de atividade física aeróbica.

Tais dados demonstram que há necessidade de expandir as oportunidades e as facilidades para a prática de atividade física em nosso meio. Para tanto, há necessidade de se intensificar os esforços de capacitação de profissionais de educação física e fisioterapia para atuarem neste campo. É dentro deste contexto que propomos a realização do curso de especialização em "Bases Fisiológicas do Exercício Físico e do Treinamento Desportivo". Curso com características muito similares já foram oferecidas para duas outras turmas, uma no período de 2004/05 e outra no período de 2007/8. As disciplinas com suas respectivas ementas foram determinadas para atender especificamente a este objetivo, qual seja, a melhor compreensão dos efeitos agudos e crônicos da atividade física sobre o organismo humano sadio ou fragilizado por agravos à sua saúde.

II – ORGANIZAÇÃO ADMINISTRATIVA

O curso de Especialização em "Bases Fisiológicas do Exercício Físico e do Treinamento Desportivo" está organizado de acordo com as diretrizes estabelecidas no Regimento Geral da Ufes, no Regimento Geral da Pós-Graduação e, no que diz respeito ao orçamento, na Resolução 19/2000 do Conselho Universitário da Ufes.

A estrutura administrativa do curso será composta pelos seguintes elementos:

Colegiado Tutelar:

As atribuições do colegiado tutelar estabelecidas no Regimento Geral da Pós-Graduação da Ufes serão exercidas pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas do Centro de Ciências da Saúde da Ufes.

Colegiado Acadêmico:

Será composto pelo coordenador do curso, a ser indicado pelo Colegiado Tutelar, por um professor do curso de especialização (ver lista na relação do corpo docente) também indicado pelo colegiado tutelar, e pela representação discente de acordo com o que está estabelecido em Lei.

III – ORGANIZAÇÃO ACADÊMICA

A estrutura acadêmica do curso de especialização em “Bases Fisiológicas do Exercício e do Treinamento Desportivo” será constituída de:

- A - disciplinas
- B - trabalho de conclusão de curso

A - Disciplinas:

Todas as disciplinas do curso terão caráter obrigatório e serão ministradas nas instalações do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas (PPGCF) do Centro Biomédico da Ufes, perfazendo um total de 420 horas-aula. As aulas serão ministradas às quintas e sextas-feiras no período de 19 às 22 horas e aos sábados no período de 08-12 horas. As disciplinas serão ministradas através de aulas expositivas, aulas práticas, seminários, discussão de textos distribuídos pelos professores, além de outros instrumentos didáticos escolhidos pelos professores responsáveis pelas disciplinas. Nas aulas práticas os alunos serão divididos em grupos de 10 a 12, de acordo com o tipo de aula. Alguns dos laboratórios do PPGCF poderão ser utilizados nestas aulas, visando facilitar o aprendizado. Poderão auxiliar nas aulas práticas alunos de pós-graduação do PPGCF ou servidores da Ufes com formação pós-graduada que atuarão na condição de monitores, cabendo ao professor responsável pela disciplina a montagem da aula prática e treinamento dos monitores.

A grade curricular do curso será composta pelo seguinte conjunto de disciplinas, respectivas cargas horárias e professores responsáveis:

- | | | |
|----|--|------|
| 1. | Neurofisiologia Aplicada à Motricidade
Prof. Dr. Henrique de Azevedo Futuro Neto
Professor da Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas, CCS/Ufes | 30 h |
| 2. | Metodologia do Ensino Superior e da Pesquisa
Prof. Ms. Wagner dos Santos, Doutorando em Educação/Ufes
Prof. Dr. José Geraldo Mill, Depto. Ciências Fisiol., CCS/Ufes | 60 h |
| 3. | Metabolismo e Energia do Movimento
Prof. Ms. Wagner de Campos Rosário | 30 h |
| 4. | Fisiologia Muscular e Treinamento de Força
Prof. Dr. Miguel Alves dos Santos, Universidade de Vila Velha | 30 h |

5.	Fisiologia Cardiovascular e Respiratória Prof. Dr. Hélder Mauad, Depto. Ciências Fisiológicas, CCS/Ufes	50 h
6.	Adaptações Cardiovasculares ao Esforço Físico Prof. Dr. Sérgio Lamêgo Rodrigues, Depto. de Pediatria, CCS/Ufes	30 h
7.	Métodos de Análise de Dados Biológicos Prof. Ms. Wellington Lunz (doutorando no PPGCF/Ufes)	30 h
8.	Exercício Físico em Crianças e Adolescentes Profa. Dra. Luciana Carletti, Depto. de Desporto, CEFD/Ufes	20 h
9.	Avaliação da Composição Corporal e Flexibilidade Prof. Dr. Fabian T. Amaral, Faculdade Estácio Sá, Vitória	20 h
10.	Prescrição de Exercício Físico para a Saúde Prof. Dr. Anselmo José Peres, Depto. Desporto, CEFD/Ufes	30 h
11.	Otimização do Desempenho Físico no Esporte Prof. Dr. Anselmo José Peres Prof. Ms. Wellington Lunz (em doutoramento no PPGCF)	30 h
12.	Tópicos Especiais em Fisiologia do Exercício Prof. Dr. José Geraldo Mill, Depto. Ciências Fisiológicas, CCS/Ufes	60 h
Carga horária total		420 h

B - Trabalho de Conclusão de Curso:

Após conclusão das disciplinas, os alunos deverão apresentar trabalho de conclusão de curso dentro de uma das modalidades citadas abaixo. O trabalho individual será sempre individual e sua avaliação dependerá do texto escrito e da apresentação oral do trabalho feita pelo aluno em sessão pública convocada para esta finalidade pela coordenação do curso. O trabalho de conclusão poderá ser feito em uma das seguintes modalidades:

08

A – Monografia

Envolve uma revisão bibliográfica sistemática em tema de livre escolha do aluno dentro da área do curso. O texto a ser apresentado deverá representar uma visão atual do conhecimento no tema.

B – Resenha Crítica

Envolve a elaboração de um texto descritivo e crítico relacionado a determinado número de artigos científicos publicados em periódicos científicos, todos eles relacionados a um tema específico. Preferencialmente o aluno deverá escolher trabalhos que abordam determinado com metodologias diferentes.

C – Artigo Científico Original

Poderão apresentar trabalho de conclusão dentro desta modalidade os alunos que desenvolverem trabalho de pesquisa e que, portanto, disponham de dados originais. O artigo deverá ser redigido segundo as normas da Revista Brasileira de Medicina do Esporte (www.scielo.org.br). Para o aluno concorrer dentro desta modalidade de trabalho de conclusão, deverá apresentar projeto escrito à coordenação do curso com antecedência mínima de 6 (seis) meses antes do término do prazo de conclusão do curso. O projeto deverá ser endossado por um professor orientador, o qual deverá fazer parte do corpo docente do curso ou, se não for docente do curso, possuir, no mínimo o nível de mestrado. Caberá à coordenação avaliar a conveniência do aluno de executar o projeto tendo em vista as condições para coleta de dados, capacidade do aluno de ter a acesso a equipamentos e outros instrumentos de pesquisa e outras condições necessárias à viabilização da pesquisa.

A escolha do professor orientador do trabalho de conclusão deverá ser feita pelo próprio aluno. O orientador poderá ou não pertencer ao corpo docente do curso. Neste último caso, o orientador deverá possuir, no mínimo, o nível de mestrado e a indicação de orientação deverá ser aprovada pelo coordenador do curso de especialização.

09
H

Ementas e Bibliografia das Disciplinas

1. Neurofisiologia Aplicada à Motricidade

A disciplina visa aprofundar no aluno os conhecimentos a respeito do funcionamento básico do sistema nervoso central e periférico e suas influências na geração do movimento, manutenção de posturas e a integração das funções sensoriais e motoras no sistema nervoso. Os conteúdos serão ministrados através de aulas expositivas e de duas aulas práticas.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia, Margarida Aires de Melo, Ed. Guanabara-Koogan,.
- 2) Fisiologia do Esporte e Exercício, JH Wilmore & DL Costill, Ed. Manole
Biomecânica Básica, SJ Hall, Ed. Guanabara Koogan

2. Metodologia do Ensino Superior e da Pesquisa Científica

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas, grupos de discussão e apresentação de artigos científicos. Os assuntos a serem abordados nas atividades envolverão a discussão da práxis pedagógica em educação física e o papel do professor nas diversas instâncias sociais. Situação atual da legislação do ensino nos níveis fundamental, médio e superior e suas implicações na formação didático-pedagógica dos professores de educação física. Didática e prática de ensino na área de educação física e elaboração e de recursos instrucionais na área de educação física. Serão abordados também tópicos que visam melhorar no estudante sua capacidade de entender o processo de aquisição do conhecimento científico, envolvendo explanações e discussões em grupos sobre a fundamentação teórica do método científico, delineamento de projetos de pesquisa na área de saúde e educação física, elaboração de projetos de pesquisa, preparo de materiais de pesquisa para divulgação, organização de protocolos para coleta e análise de dados. Os alunos também terão treinamento em grupos sobre as principais fontes bibliográficas de pesquisa nas áreas de saúde e educação física (medline, scielo, pubmed, etc).

Bibliografia:

A Prática Pedagógica na Área da Educação Física.

Fundamentos de Metodologia Científica, Lakatos & Marconi, Ed. Atlas

3) Metabolismo e Energia do Movimento

Esta disciplina visa aprofundar os conhecimentos a respeito da organização metabólica do organismo em geral, e do músculo esquelético em particular, para fazer frente à demanda energética necessária ao desenvolvimento de diferentes graus de atividade física. Serão discutidos os sistemas aeróbicos e anaeróbicos de geração de energia e a participação relativa dos mesmos em diferentes intensidades e modalidades de atividade física. Organização geral do metabolismo energético em repouso e em atividade. Gasto energético para a realização de diferentes tipos de atividade. Quociente respiratório e seu uso no cálculo de gasto de substratos em diferentes tipos de atividade física.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e do Exercício, JH Wilmore & DL Costil, Ed. Manole
- 2) Nutrição no Exercício e no Esporte, I Wolinsky, 2ª. Edição.

4) Fisiologia Muscular e Treinamento de Força

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas e seminários. Serão ministrados conteúdos visando capacitar os alunos sobre a bioquímica da contração muscular, organização morfo-funcional dos diferentes tipos de músculo e a biomecânica da contração muscular. Serão abordados ainda os diversos métodos de treinamento visando melhorar a resistência anaeróbica e aeróbica dos músculos esqueléticos.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e do Exercício. Wilmore & Costil, Ed. Manole
- 2) Biomecânica Básica, JS Hall, Ed. Guanabara-Koogan

5) Fisiologia Cardiovascular e Respiratória

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas, aulas práticas em animais de laboratório e em humanos e seminários. Serão ministrados conteúdos que visam capacitar o aluno na compreensão do funcionamento dos aparelhos cardiovascular e respiratório em repouso e as adaptações que ocorrem na ventilação alveolar, débito cardíaco, distribuição de fluxo sanguíneo periférico que ocorrem durante diferentes modalidades de exercício aeróbico e anaeróbico.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Exercício, McArdle, 5ª. Edição, Editora Guanabara Koogan
- 2) Fisiologia Médica, Guyton, 10ª. Edição, Editora Guanabara Koogan

6) Adaptações Cardiovasculares ao Esforço Físico

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas, aulas práticas demonstrativas e práticas executadas pelos próprios alunos em grupos, utilizando-se indivíduos do próprio grupo no trabalho. Serão analisados o funcionamento dos aparelhos cardiovascular e respiratório em repouso e suas alterações de funcionamento em diferentes graus e modalidades de atividade física. As aulas práticas visam explorar as variações de pressão arterial, trabalho cardíaco, participação dos sistemas simpático e parassimpático no controle da frequência cardíaca e avaliação da capacidade aeróbica em diferentes fases da atividade física e nos exercícios dinâmicos e estáticos. Serão também discutidas as modificações cardíacas e vasculares produzidas pelo exercício dinâmico e estático de longa duração.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e Exercício, JH Wilmore & DL Costill, Editora Manole
- 2) Human Cardiovascular Control, LB Rowell, Oxford University Press
- 3) Cardiovascular Response to Exercise, GF Fletcher, Am Heart Association

7) Métodos de Análise de Dados Biológicos

Esta disciplina tem como função instrumentar os alunos para a coleta, organização e análise de dados obtidos em trabalho de pesquisa em estudos observacionais e experimentais, conteúdos estes necessários para a elaboração do trabalho de final de curso. Os assuntos serão apresentados através de aulas expositivas e exercícios de coleta, organização e análise de dados. Serão discutidos problemas ligados à amostragem, classificação e modelos de distribuição de variáveis (distribuição de Gauss e binomial) bem como os elementos essenciais da estatística descritiva (distribuição de quantis, medidas de tendência central e de dispersão). Serão discutidos ainda os elementos elementares da estatística inferencial aplicada na análise de dados biológicos.

Bibliografia básica:

Introdução à Estatística Médica, JF Soares e AL Siqueira, Editoria Coopmed

8) Avaliação da Composição Corporal e da Flexibilidade

A disciplina será ministrada de aulas expositivas e aulas práticas visando capacitar o aluno na obtenção dos principais dados antropométricos permitindo cálculo da composição corporal. Distribuição da água e gordura no organismo. Fórmulas de cálculo

de massa magra e massa gorda. Aferição da flexibilidade. Métodos de treinamento para melhoria de flexibilidade.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e do Exercício. Wilmore & Costil, Ed. Manole

9) Exercício Físico em Crianças e Adolescentes

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas envolvendo aspectos do crescimento e desenvolvimento e suas influências sobre a capacidade de realização de trabalho aeróbico e anaeróbico. Aspectos particulares da atividade física direcionada em escolas e academias para crianças e adolescentes.

Bibliografia:

- 1) Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. *Revista Paulista de Educação Física*. 12(1): 71-94, 1998.

10) Prescrição de Exercício Físico para a Saúde

Os conteúdos desta disciplina serão abordados através de aulas expositivas e de exercícios de interpretação de avaliação funcional em sala de aula. Serão discutidos os principais instrumentos disponíveis para a avaliação funcional da atividade cardiorrespiratória, da flexibilidade, da coordenação motora e da força muscular. Com base nestes testes serão discutidos os diferentes protocolos de atividade física voltados para a conservação do estado de higidez do organismo.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e do Exercício, JH Wilmore e DL Costill, Manole Editora
- 2) Condicionamento Físico e Saúde, BJ Sharkey, Artmed Editora

11) Otimização do Desempenho Físico no Esporte

A disciplina será ministrada sob a forma de aulas expositivas e visa discutir os padrões de treinamento e o uso de ergogênicos nutricionais que podem levar a ganhos de performance necessários para a prática desportiva. Serão ainda discutidas formas específicas de treinamento que possibilitam ganhos específicos de endurance e força.

Bibliografia:

- 1) Fisiologia do Esporte e do Exercício, JH Gilmore & DL Costil, Manole Editora
- 2) Biologia do Esporte, J. Weineck, Manole Editora

12) Tópicos Especiais em Fisiologia do Exercício

A disciplina está organizada de modo a fornecer aos alunos conhecimentos em relação a situações específicas de aplicação de exercícios físicos, particularmente na hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Também serão abordadas as interferências de modificações ambientais (temperatura, umidade relativa do ar, pressão atmosférica, pressão exercida por líquidos, etc) sobre o organismo humano em repouso e atividade. Finalmente será abordado o papel do educador físico na estruturação e implementação de projetos e programas na área da reabilitação cárdio-metabólica.

Bibliografia:

- 1) Exercício e coração, VF Froelicher et al., Editora Revinter
- 2) Fisiologia do Exercício, WD McArdle et al., Editora EBPDA
- 3) Cardiologia do Exercício, CE Negrão e ACP Barreto, Manole Editora
- 4) Cardiovascular response to exercise. GF Fletcher, Am Heart Association.

IV – AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO ESCOLAR

O rendimento escolar será avaliado em função da frequência às atividades presenciais programadas no curso e do desempenho obtido nas disciplinas e no trabalho de conclusão de curso.

A aprovação nas disciplinas exigirá:

- comparecimento mínimo de 75%
- nota igual ou superior a 6,0 (seis)

O método de avaliação será da livre escolha do professor responsável pela disciplina, podendo constituir-se de um ou mais dos seguintes componentes:

- prova
- realização de trabalhos escolares individuais ou em grupo
- apresentação de seminários
- participação de atividades didáticas em sala de aula

A avaliação do trabalho de conclusão do curso será feita com base no texto escrito entregue ao aluno à coordenação do curso e a apresentação pública do trabalho. Neste último caso será levado em consideração a qualidade científica do trabalho bem como a capacidade do aluno em fazer sua exposição oral e responder aos

questionamentos feitos por comissão julgadora dos trabalhos. Esta será formada pela coordenação dentre os professores do curso. A nota mínima de aprovação no trabalho de curso será igual a 7,0 (sete).

Portanto, fará jus à obtenção do certificado de Especialização em "Bases Fisiológicas do Exercício Físico e do Treinamento Desportivo" os alunos que preencherem as seguintes condições, além de outras estabelecidas nos regimentos internos da Ufes:

- Ter sido aprovado em todas as disciplinas do curso
- Ter sido aprovado no trabalho de conclusão do curso

V- Corpo Docente (dados sumarizados)

1. Henrique de Azevedo Futuro Neto
Médico Veterinário e PhD em Neurofisiologia (Birmingham University, Reino Unido)
Coordenador do Laboratório de Neurofisiologia do Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas ✓
2. Wagner dos Santos
Graduado em Educação Física pela Ufes (2002)
Mestre em Educação pela Ufes (2004)
Fazendo doutorado em Educação no PPGE/Ufes ✓
3. Wagner de Campos do Rosário
Graduado em Educação Física
Mestrado em Educação Física na UnB (Nutrição Esportiva) ✓
4. Miguel Ângelo Alves dos Santos
Graduado em Educação Física (UFBA)
Mestre em Ciências Fisiológicas (Ufes) e doutorando do PPGCF ✓
Professor do Curso de Educação Física da UVV
Coordenador do Núcleo de Biodinâmica das Atividades Corporais (UVV)
5. Hélder Mauad ✓
Farmacêutico e Doutor em Fisiologia Cardiovascular, USP-Ribeirão Preto,
Coordenador do Laboratório de Regulação Central da Circulação do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas da Ufes
6. Fabian Tadeu do Amaral ✓
Graduado em Educação Física (USP), com especialização em Fisiologia do Exercício pela Unifesp. Doutor em Ciências Fisiológicas pela Ufes e
Coordenador do curso de graduação em Educação Física da Faculdade Estácio de Sá de Vitória.
7. José Geraldo Mill ✓
Médico e Doutor em Farmacologia e Coordenador da Clínica de Investigação Cardiovascular do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas da Ufes. Professor Associado do Departamento de Ciências Fisiológicas do CCS/Ufes.

- 15
8. Sérgio Lamêgo Rodrigues
Médico com especialização em Medicina Desportiva ✓
Doutor em Fisiologia Cardiovascular (Ufes)
Professor Associado do Departamento de Pediatria, CCS, Ufes
9. Anselmo José Peres ✓
Graduado em Educação Física
Doutor em Fisiologia Cardiovascular (Ufes) e Professor do Departamento de Desporto do CEFD/Ufes
10. Luciana Carletti ✓
Graduada em Educação Física (Ufes)
Doutora em Fisiologia Cardiovascular (Ufes)
Professora do Departamento de Desporto do CEFD da Ufes

11. Wellington Luiz - Graduado em Ed. Física e Desporto -
ronda do 3º GCF. ✓
Obs. Todos os professores responsáveis pelas disciplinas têm seus *curricula vitarum* disponibilizados na Plataforma Lattes (www.cnpq.br).

VI – PÚBLICO ALVO E INSCRIÇÕES

O curso de especialização está aberto para graduados em:

- Educação Física (licenciatura ou bacharelado)
- Fisioterapia
- Medicina
- Nutrição
- Farmácia e Bioquímica
- Áreas afins (cursos de graduação que tenham a disciplina de Fisiologia)

As inscrições serão feitas na Secretaria do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas, mediante entrega dos seguintes documentos:

- a) Ficha de inscrição padronizada
- b) Cópia do diploma de graduação (frente e verso)
- c) Cópia da certidão de nascimento ou casamento
- d) Cópia do documento de identidade
- e) Cópia do CPF
- f) Cópia do título de eleitor
- g) 1 foto 3 x 4
- h) curriculum vitae (não há necessidade de documentação)

Observação:

- a) Os alunos do último período de graduação poderão apresentar documento comprobatório desta condição, mas deverão apresentar o devido certificado ou diploma de conclusão da graduação até o início das atividades do curso.

16
b) Havendo número de inscritos maior do que o de vagas, será feita seleção com base no curriculum vitae. A pontuação dos itens do curriculum vitae será feita pela coordenação do curso e terá como base as pontuações adotadas nos concursos para professor substituto.

VII – VAGAS

Serão abertas 36 vagas, sendo 32 para alunos pagantes e 4 para alunos bolsistas. As bolsas são destinadas, em ordem de prioridade, para:

- a) Professores da Ufes, incluindo substitutos.
- b) Servidores técnico-administrativos da Ufes.
- c) Alunos do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas interessados em realizar a especialização.

Obs. Não havendo preenchimento das vagas pelos itens acima, estas poderão ser alocados a alunos, sob a forma de redução na mensalidade, com base em critérios de desempenho no curso.

VIII – CRONOGRAMA

Inscrições: 01 a 30 de agosto

Aula inaugural: 03 de setembro (4ª feira), 19:00 h

Período letivo 1: 04 de setembro a 20 de dezembro/2008

Disciplinas previstas

Neurofisiologia Aplicada à Motricidade
Metabolismo Energético
Metodologia do Ensino Superior e da Pesquisa
Fisiologia Muscular

Recesso de aulas: 21 de dezembro/2008 a 04 de fevereiro/2009

Período letivo 2: 05 de fevereiro a 27 de junho/2009

Disciplinas previstas:

Fisiologia Cardiovascular e Respiratória
Adaptações Cardiovasculares no Exercício
Exercício em Crianças e Adolescentes
Métodos de Análise de Dados Biológicos
Métodos de Medida e Avaliação Física
Tópicos Especiais em Fisiologia do Exercício

Recesso de aulas: 01 a 30 de julho/2009

Período letivo 3: 03 de agosto/2009 a 30 de outubro/2009

Disciplinas previstas:

Tópicos Especiais em Fisiologia do Exercício
Prescrição de Exercício para a Saúde
Otimização de Desempenho no Esporte

Elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC):
Novembro/2009 a janeiro/2010
Apresentação do TCC e encerramento do curso: fevereiro/2010

IX – Orçamento

O curso será custeado através do pagamento de 18 mensalidades, com valor igual a R\$ 280,00/mês, a primeira vencendo em 10 de setembro de 2008 e a última em 10 de fevereiro de 2010.

O gerenciamento do curso será feito pela Fundação de Apoio ao Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes – FAHUCAM. A escolha desta fundação foi feita pelas seguintes razões:

- a) A FAHUCAM é entidade idônea e constituída explicitamente para apoiar projetos de ensino, pesquisa e extensão desenvolvidos no Hucam e no Centro de Ciências de Saúde da Ufes;
- b) A FAHUCAM vem apoiando de forma sistemática e eficiente vários projetos de pesquisa vinculados ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas, bem como a realização de eventos;
- c) A FAHUCAM tem sua sede próxima ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas, o que facilita o fluxo de informações,
- d) A FAHUCAM gerencia os projetos vinculados ao Hucam, Centro de Ciências da Saúde e PPGCF cobrando taxas menores que as fundações congêneres.

Planilha Orçamenária (de acordo com a Resolução 19/2000)

*Curso de Pós Graduação em Bases Fisiológicas do Exercício Físico e Treinamento Desportivo -
Turma III (2008/09)*

RECEITAS	PREVISTO
1. Mensalidade (32 alunos x 18 meses x R\$ 280,00)	161.280,00
2. Outras receitas (multas, aplicação financeira, etc)	720,00
TOTAL DA RECEITA	162.000,00
DESPESAS	

18

4 - PESSOA FÍSICA (SEM VÍNCULO)	
4.1 - Atividades Didáticas (420 h x R\$ 100,00 h/aula)+Monitores(120 h xR\$40,00)	46.800,00
4.2 - Coordenação Geral (15 meses x R\$1200,00 mensal)	18.000,00
4.3 - Orientação de Monografias (36 monografias x R\$ 300,00 por monografia)	10.800,00
4.4 - Assistente Administrativo (15 meses x R\$ 600,00 mensal)	9.000,00
4.5 - Palestrantes-Conferências (10horas x R\$150,00 hora/aula)	1.500,00
4.6 - Serviços de Terceiros (Pessoa Física)	2.000,00
4.7 - Diárias	-
4.8 - Estagiários (nº de estagiários x R\$ x meses)	
SUB - TOTAL	88.100,00

5 - PESSOA FÍSICA (COM VÍNCULO)	
5.1 - Pessoal Celetista (meses x R\$ mensal)	
5.2 - Encargos Sociais (37,10% sobre 6.1)	-
5.3 - Fundo de Rescisão (40,40% sobre 6.1)	-
5.4 - Vale Transporte	
5.5 - Vale Alimentação	
SUB - TOTAL	-

6 - PESSOA JURÍDICA	
6.1 - Material de Consumo	10.372,96
6.2 - Aquisição de Equipamentos e Material Permanente	6.000,00
6.3 - Alimentação e Hospedagens	900,00
6.4 - Passagens Aéreas	2.800,00
6.5 - Divulgação e Publicidade	
6.6 - Outros Serviços de Terceiros (Pessoa Jurídica)	
6.7 - Seguro Estágio	
6.8 - Custo Operacional da Fundação (FAHUCAM - documento anexo)	6.341,54
6.9 - Ressarcimento UFES (3%)	4.860,00
6.10 - ISS-QN (5%)	
6.11 - CPMF	
6.12 - Despesas Bancárias	705,50
6.13 - INSS s/vinculo (20% s/soma das rubricas 4.1 a 4.6)	17.620,00
SUB - TOTAL	49.600,00

7 - OUTRAS DESPESAS	
7.1 - Desenvolvimento do Ensino, da Pesquisa e da Extensão (10%) - (§ 6º do Art.3º)	16.200,00
7.2 - Reserva Técnica de Contigência (5 a 10%)	8.100,00
SUB TOTAL	24.300,00

8 - RESUMO DAS DESPESAS	
8.1 - PESSOA FÍSICA (SEM VÍNCULO)	88.100,00
8.2 - PESSOA FÍSICA (COM VÍNCULO)	-
8.3 - PESSOA JURÍDICA	49.600,00
8.4 - OUTRAS DESPESAS	24.300,00
TOTAL DA DESPESA	162.000,00