

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR**

**FORMULÁRIO-SÍNTESE DA PROPOSTA - SIGProj
EDITAL PROEXT 2013**

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO N°:

SIGProj N°: 114709.480.77306.07042012

PARTE I - IDENTIFICAÇÃO

TÍTULO: Academia de Musculação Universitária: atendendo com qualidade de vida a comunidade hipertensa, alunos, professores e técnicos administrativos

TIPO DA PROPOSTA:

Programa Projeto

ÁREA TEMÁTICA PRINCIPAL:

Comunicação Cultura Direitos Humanos e Justiça Educação
 Meio Ambiente Saúde Tecnologia e Produção Trabalho
 Desporto

COORDENADOR: Ferdinando Oliveira Carvalho

E-MAIL: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br

FONE/CONTATO: 87-38610442 / 87-96041916

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

FORMULÁRIO DE CADASTRO DE PROGRAMA DE EXTENSÃO

Uso exclusivo da Pró-Reitoria (Decanato) de Extensão

PROCESSO N°:
SIGProj N°: 114709.480.77306.07042012

1. Introdução

1.1 Identificação da Ação

Título:	Academia de Musculação Universitária: atendendo com qualidade de vida a comunidade hipertensa, alunos, professores e técnicos administrativos
Coordenador:	Ferdinando Oliveira Carvalho / Docente
Tipo da Ação:	Programa
Ações Vinculadas:	Não existem ações vinculadas
Edital:	PROEXT 2013
Faixa de Valor:	Programa de R\$ 0,00 a R\$ 150.000,00
Instituição:	UNIVASF - Universidade Federal do Vale de São Francisco
Unidade Geral:	REI - Campus Petrolina Centro - Reitoria
Unidade de Origem:	CEFIS - Educação Física
Início Previsto:	01/01/2013
Término Previsto:	31/12/2013
Possui Recurso Financeiro:	Sim
Gestor:	Ferdinando Oliveira Carvalho / Docente
Órgão Financeiro:	Conta Única

1.2 Detalhes da Proposta

Carga Horária Total da Ação:	24200 horas
Justificativa da Carga Horária:	18 Bolsistas = Serão 80 horas mensais de cada bolsista por 12 meses: 18x12x80 = 17280 horas

12 bolsistas do curso de Educação Física
2 bolsistas do curso de Medicina
2 bolsistas do curso de Psicologia
2 bolsistas do curso de Enfermagem

8 Professores com as seguintes cargas horárias e cursos:

- Claudia de Aguiar Maia Gomes (Medicina) 1210 horas;
- Ferdinando Oliveira Carvalho (Educação Física) 1480 horas;
- Izaías Francisco de Souza Junior (Medicina) 1210 horas;
- Marina Pereira Gonçalves (Psicologia) 1220 horas;
- Melissa Negro Luciano (Enfermagem) 1210 horas;
- Orlando Laitano Lionello Neto (Educação Física) 210 horas;
- Sérgio Rodrigues Moreira (Educação Física) 360 horas;
- José Fernando Vila Nova de Moraes (Educação Física) 200 horas;

Total: 6920 horas

Periodicidade:	Permanente/Semanal
A Ação é Curricular?	Sim
Abrangência:	Regional
Tem Limite de Vagas?	Sim
Número de Vagas:	240
Local de Realização:	Colegiado de Educação Física - CEFIS (Petrolina-PE)
Período de Realização:	01/01/2013 até 31/12/2013
Tem Inscrição?	Sim
Início das Inscrições:	15/01/2013
Término das Inscrições:	30/01/2013
Contato para Inscrição:	CEFIS - Colegiado de Educação Física (87) 2101-6856 Professor Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho
Tem Custo de Insc./Mensalidade?	Não

1.3 Público-Alvo

O Público alvo da proposta que terá direito ao exercício de musculação e aeróbio será os 394 docentes da UNIVASF, 278 técnicos da UNIVASF e cerca de 5000 mil alunos da UNIVASF. Além desses, ainda serão selecionados pelo colegiado de Medicina, em postos de saúde do NASF (Núcleo de apoio à saúde da Família) mais 40 pessoas hipertensas. No entanto, a academia terá sua lotação 250 pessoas em todos os horários do dia, no qual será dividido nos seguintes horários:

06:00 as 07:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

07:00 as 08:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

10:00 as 11:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

11:00 as 12:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

12:00 as 13:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

13:00 as 14:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

16:00 as 17:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

17:00 as 18:00 = 25 pessoas da UNIVASF + 05 Hipertensos

Cada voluntário deverá ter uma frequência de 75% no treinamento. Das vagas destinadas aos voluntários da UNIVASF, a metade (100 vagas) do quantitativo das vagas será destinado ao professores e técnicos (Todos os campi) e a outra metade (100 vagas) aos alunos da UNIVASF (Todos os campi).

Cada voluntário deverá treinar no seu horário específico.

Nº Estimado de Público: 240

Discriminar Público-Alvo:

	A	B	C	D	E	Total
Público Interno da Universidade/Instituto	60	90	10	40	0	200
Instituições Governamentais Federais	0	0	0	0	0	0
Instituições Governamentais Estaduais	0	0	0	0	0	0
Instituições Governamentais Municipais	0	0	0	0	40	40
Organizações de Iniciativa Privada	0	0	0	0	0	0
Movimentos Sociais	0	0	0	0	0	0
Organizações Não-Governamentais (ONGs/OSCIPs)	0	0	0	0	0	0
Organizações Sindicais	0	0	0	0	0	0
Grupos Comunitários	0	0	0	0	0	0
Outros	0	0	0	0	0	0
Total	60	90	10	40	40	240

Legenda:

(A) Docente

(B) Discentes de Graduação

(C) Discentes de Pós-Graduação

(D) Técnico Administrativo

(E) Outro

1.4 Parcerias

Nome	Sigla	Parceria	Tipo de Instituição/IPES	Participação
Secretaria de Gestão de Pessoas	SGP	Interna à IES	UNIVASF - REI	A secretaria terá a função de estimular os professores e todos os técnicos administrativos a participarem das atividades de musculação.

Colegiado de Medicina	CMED	Interna à IES	UNIVASF - REI - CMED	Deverá selecionar os 40 voluntários(as) hipertensos(as) nos postos de saúde da cidade de Petrolina-PE, junto na rede do NASF. Dois estagiários deverão ajudar nos controles dos treinamento dos Hipertensos.
Colegiado de Psicologia	CPSI	Interna à IES	UNIVASF - REI - CPSI	Por meio de questionário farão o controle da motivação no treinamento. Técnicas de adesão ao exercício físico. Dois estagiários tentarão controlar essas variáveis.
Colegiado de Enfermagem	CENF	Interna à IES	UNIVASF - REI - CENF	Tentaremos fazer o controle das variáveis de pressão arterial, frequência cardíaca, MAPA (Monitoramento Ambulatorial da Pressão Arterial) e variabilidade da frequência cardíaca nos hipertensos (as). Será 1 estagiário para atender essas demandas.

1.5 Caracterização da Ação

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde » Educação Física

Área Temática Principal: Saúde

Área Temática Secundária:

Linha de Extensão: Saúde Humana

Linha Temática: Linha 4: Saúde

Subtema 1: Promoção da saúde

1.6 Descrição da Ação

Resumo da Proposta:

A musculação tem sido uma prática de exercícios físicos bastante freqüente entre indivíduos de ambos os sexos, em diversas faixas etárias e que apresentam diferentes níveis de aptidão física (DIAS et.al., 2005).

Esse fato é plenamente justificável com base nas inúmeras informações positivas relacionadas a esse tipo de exercício físico que vêm sendo disponibilizadas pela literatura ao longo dos últimos anos, tais como: redução dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares e ao diabetes mellitus não-insulino-dependente; prevenção à osteoporose; redução ou manutenção da massa corporal; aumento da massa muscular; manutenção ou aumento da massa óssea; melhoria da estabilidade dinâmica e preservação da capacidade funcional, entre outros(ACSM 1998, 2002, 2004 e 2011; Pollock et.al., 2000).

Portanto terá como objetivos principais:

- Avaliar a situação de cada participante no momento pré-matricula e acompanhar as melhoras por meio de avaliações físicas frequentes (3 meses);
- Promover por meio da musculação hábitos saudáveis de exercícios físicos, melhorando os aspectos musculares, ósseos e adiposo;
- Oportunizar alunos, mas principalmente professores e técnicos administrativos na melhoria da qualidade de vida, além dos hipertensos da comunidade dos postos de saúde.
- Redução da Pressão arterial em hipertensos da comunidade;
- Inter-relação dos aspectos motivacionais e de satisfação ao exercício físico;
- Análise do comportamento hemodinâmico e perfil lipídico em todos os voluntários que treinaram a musculação.

Será feita uma avaliação física, com o tempo estimado de 30 minutos para cada voluntário. Além disso, questionários motivacionais, coleta de sangue para glicemia, triglicerídeos, HDL, LDL e colesterol total.

Palavras-Chave:

Musculação, Pressão Arterial, Avaliação Física, Prescrição de Exercícios, Obesidade.

Informações Relevantes para Avaliação da Proposta:

- Primeiro grande projeto de extensão oferecido para os alunos, professores e técnicos administrativos da UNIVASF;
- A relação com a comunidade externa da Universidade, sobretudo com uma população especial que são os hipertensos (as);
- Realização do estudo em região do semi-árido nordestino (Interior do nordeste) com dificuldades nos aspectos de saúde;
- Utilização e funcionamento do laboratório de musculação e de avaliação física em horários subutilizados;
- Academia MODELO, tendo em vista a capacidade técnica do corpo docente e de alunos que aprenderam as disciplinas de musculação e de medidas/avaliação, psicologia do esporte, exercícios físicos e doenças crônico-degenerativas, fisiologia do exercício, biomecânica, da melhor maneira possível, sem baseado em evidências científicas;
- TRABALHO INTERDISCIPLINAR envolvendo outros colegiados além da Educação Física, tais como, Medicina, Psicologia e Enfermagem;
- Equipe de professores com experiência na área clínica, prática e acadêmica, sendo 4 doutores, 2 doutorandos e 2 especialistas.

1.6.1 Justificativa

A musculação tem sido uma prática de exercícios físicos bastante freqüente entre indivíduos de ambos os sexos, em diversas faixas etárias e que apresentam diferentes níveis de aptidão física (DIAS et.al., 2005).

Esse fato é plenamente justificável com base nas inúmeras informações positivas relacionadas a esse tipo de exercício físico que vêm sendo disponibilizadas pela literatura ao longo dos últimos anos, tais como: redução dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares e ao diabetes mellitus não-insulino-dependente; prevenção à osteoporose; redução ou manutenção da massa corporal; aumento da massa muscular; manutenção ou aumento da massa óssea; melhoria da estabilidade dinâmica e preservação da capacidade funcional, entre outros(ACSM 1998, 2002 e 2004; Pollock et.al., 2000).

Portanto, os benefícios decorrentes dessa prática incluem desde importantes modificações morfológicas, neuromusculares e fisiológicas, até alterações sociais e comportamentais(ACSM 1998, 2002 e 2004; Pollock et.al., 2000).

Considerando as possíveis modificações na composição corporal acarretadas pela prática regular de exercícios físicos, a musculação parece ser aquele de maior impacto, sobretudo, para os tecidos muscular, ósseo e adiposo.

Vale a pena ressaltar que a população brasileira tem aumentado o número de sobrepesados e obesos nos últimos anos, atingindo mais da metade da população adulta (IBGE-POF, 2012).

Com o aumento da obesidade outras doenças provavelmente aparecerão, tais como, a hipertensão. Dessa maneira, são vários os benefícios promovidos pelo exercício físico (musculação) sobre os aspectos hemodinâmicos, como, a redução significativa da pressão arterial (PA) pós exercício físico (FORJAZ et al., 2005; CARDOSO Jr. et al., 2010; SIMÕES et al., 2010), e por até 24 horas subseqüentes a prática (WHELTON et al., 2002; FAGARD et al., 2006).

Tanto o exercício físico agudo quanto o crônico promovem redução da PA, porém o exercício crônico tem demonstrado maior eficiência (GERAGE et al., 2007). Assim, acredita-se que aquele indivíduo mais ativo fisicamente possa ter reduzidos seus riscos de ser acometido por tais doenças crônico-degenerativas.

Whelton et al., (2002) demonstraram que pequenas variações na PA, são capazes de proporcionar um impacto na sobrevida cardiovascular de um indivíduo. Mudanças na PAS de 3 e 5 mmHg podem aumentar o risco de infarto em 8% e 14% e o risco de doença coronariana em 5% e 9%, respectivamente, bem como, aumentar a mortalidade por todas as causas em 4% e 7%, respectivamente. Esses autores ainda descrevem que uma pequena variação de 2 mmHg na PAD pode, ainda, significar em uma variação de prevalência de HAS em 17% na população em geral.

Dessa maneira, parece que a musculação é uma modalidade de exercício físico bastante importante para melhorar os componentes supracitados. Além do que, nenhum outro programa dessa natureza é ofertado na nossa instituição e região de maneira GRATUITA.

1.6.2 Fundamentação Teórica

A musculação vem sendo utilizado por diversas populações para o desenvolvimento e/ou manutenção de vários componentes morfológicos, fisiológicos e neuromotores. Adicionalmente, a prática regular de exercícios de musculação, de forma sistematizada, pode trazer uma série de benefícios à saúde, tais como: redução dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares e ao diabetes mellitus não-insulino dependente; prevenção à osteoporose; redução ou manutenção da massa corporal; melhoria da estabilidade dinâmica e preservação da capacidade funcional (ACSM, 2002; ACSM, 2011).

Considerando a grande dificuldade de interpretação dos resultados de estudos envolvendo a musculação, devido a sua complexibilidade na estruturação quanto a volume (número de exercícios, séries e repetições, frequência semanal) e à intensidade (carga, velocidade de execução dos movimentos, intervalos de recuperação entre as séries e os exercícios), parece fundamental abordar alguns desses aspectos de maneira mais detalhada.

Musculação e a composição corporal

A musculação pode contribuir favoravelmente para o controle ponderal, para a redução ou manutenção dos depósitos de gordura e para o aumento ou preservação da massa muscular, em indivíduos de ambos os sexos, em diferentes faixas etárias, com níveis de aptidão física variados (ABE et al., 2003; FLECK et al., 2006; CYRINO, 2002; VOLEK et al., 2004; CRIBB et al., 2006). Adicionalmente, alguns estudos têm indicado que a musculação pode auxiliar, também, na preservação ou aumento da densidade e do conteúdo mineral ósseo (MARTYN-ST JAMES et al., 2006a; MARTYN-ST JAMES et al., 2006b).

As modificações induzidas nos diferentes componentes da composição corporal pela musculação parecem estar atreladas à intensidade e ao volume do programa de treinamento. Assim, programas com intensidade moderadamente elevada (70-85% de 1-RM) e de alto volume (4-6 séries, 6-12 RM, 4-6 dias na semana, rotinas parceladas) parecem ser mais indicados para hipertrofia muscular em indivíduos moderadamente treinados (> quatro meses) ou muito treinados (> dois anos), ao passo que indivíduos não-treinados respondem positivamente até mesmo a intensidades e volumes menores (1-3 séries, 8-12 RM, 60-70% de 1-RM, 2-3 dias na semana) (ACSM, 2002).

Alguns pesquisadores acreditam que uma suposta redução nos depósitos de gordura, induzida pela

musculação, possa ocorrer em maior magnitude mediante a execução de programas de treinamento estruturados em forma de circuito(HARBER et. al., 2004; TAKESHIMA et. al., 2004).

Dessa forma, o primeiro estudo(GETTMAN et.al., 1978) que verificou a eficiência da musculação, em forma de circuito, para a redução dos depósitos de gordura corporal encontrou uma redução estatisticamente significativa na massa gorda de 1,3 kg (~6%), após 20 semanas de intervenção. Contudo, esse e muitos outros estudos que têm indicado redução nos depósitos de gordura corporal, durante e após a musculação, têm sido alvo de muitas críticas, sobretudo, pela falta de controle de variáveis importantes, como os hábitos nutricionais dos participantes.

A magnitude das modificações na composição corporal aparentemente depende de muitos fatores, direta ou indiretamente, relacionados ao treinamento físico. Assim, muitas das diferenças observadas na comparação entre os estudos disponíveis na literatura que têm investigado a prática de musculação podem estar atreladas ao período de duração do estudo, aos diferentes protocolos de treinamento empregados, à intensidade e ao volume aplicados, aos grupos amostrais utilizados, ao sexo e à faixa etária estudada, à existência ou não de controle nutricional, entre outros.

Adaptações neurais e hipertrofia

A hipertrofia muscular nada mais é do que o produto do acúmulo de proteínas, provocado pelo aumento na síntese e/ou redução da degradação protéica. Alguns estudos têm demonstrado elevação na síntese protéica após 2-3 horas do encerramento de uma sessão de musculação de alta intensidade. A partir daí, a síntese protéica permanece elevada até cerca de 36-48 horas pós-esforço, sendo os valores de pico alcançados em aproximadamente 24 horas(KRAEMER et.al., 2005; KRAEMER et.al., 2002; STEWART et.al., 2006; GABRIEL et.al., 2006).

Conjuntamente com as adaptações neurais, tais como aumento do recrutamento de unidades motoras de alto limiar, melhoria da coordenação dos grupos musculares antagonistas, aumento da frequência de estimulação e melhoria na sincronização das unidades motoras estimuladas, a hipertrofia muscular é o principal processo modulador dos níveis de força muscular(GABRIEL et.al., 2006).

A musculação pode desencadear hipertrofia muscular tanto nas fibras de contração lenta (tipo I) quanto nas fibras de contração rápida (tipo II). A intensidade e o volume do treinamento são os principais parâmetros moduladores desse processo.

Dessa forma, o grau da lesão muscular depende da duração e intensidade do exercício. Quando realizados de forma exaustiva, ambos provocam danos celulares, rompimento das fibras musculares ocorrendo um processo inflamatório e a degeneração ocorre segundo níveis crescentes, a partir das miofibrilas ou miofibrilas e sarcoplasma e segue para sarcolema, atinge células miosatélites, chegando ao endomísio e capilares (DAL PAI V, 1994).

Porém, as adaptações no sistema nervoso são fatores determinantes para o desenvolvimento da hipertrofia muscular, em indivíduos de diversas faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física individual diferenciados (GABRIEL et.al., 2006).

1.6.3 Objetivos

- Avaliar a situação de cada participante no momento pré-matricula e acompanhar as melhoras por meio de avaliações físicas frequentes (3 meses);
- Promover por meio da musculação hábitos saudáveis de exercícios físicos, melhorando os aspectos musculares, ósseos e adiposo;
- Oportunizar alunos, mas principalmente professores e técnicos administrativos na melhoria da qualidade de vida, além dos hipertensos da comunidade dos postos de saúde.
- Redução da Pressão arterial em hipertensos da comunidade;
- Inter-relação dos aspectos motivacionais e de satisfação ao exercício físico;
- Análise do comportamento hemodinâmico e perfil lipídico em todos os voluntários que treinaram a musculação.

1.6.4 Metodologia e Avaliação

Serão analisados 200 indivíduos (Alunos, professores e técnicos administrativos) que pretendiam adentrarem em academia de musculação, tendo como objetivo aumentar o nível de atividade física, bem como, melhorar a qualidade de vida e aptidão física relacionada à saúde. Além disso, serão recrutados pela equipe médica da UNIVASF que atende nos NASF de Petrolina para recrutarem 40 hipertensos diagnosticados, de ambos os sexos, porém que não sejam diabéticos.

Antes de qualquer análise todos os indivíduos assinarão um termo de responsabilidade. Todos os indivíduos passarão por uma avaliação física e deverão estar munidos de um atestado médico de aptidão física como APTO. Além disso, responderão um questionário de nível de atividade física, chamado IPAQ versão curta (MATSUDO et.al., 2001) e um questionário de risco cardíaco. Ainda, no ato da avaliação física serão indagados em uma anamnese.

Procedimento da coleta de dados

Inicialmente os indivíduos serão submetidos a medidas de massa corporal, estatura, pressão arterial de repouso, frequência cardíaca de repouso, circunferências, dobras cutâneas, teste de sentar e alcançar (Indicador de Flexibilidade), abdominal modificado de 1 minuto, avaliação postural e por último um teste submáximo em bicicleta para determinar o VO₂ máx e a Velocidade máxima (V_{máx}). O tempo estimado para cada voluntário será de 30 minutos.

Massa Corporal e Estatura

A massa corporal (MC) será mensurada em uma balança de plataforma digital, da marca Urano (modelo PS 180A), com precisão de 0,1 kg, e a estatura em um estadiômetro de madeira com precisão de 0,1 cm, de acordo com os procedimentos descritos por Gordon et. al., (1988). O índice de massa corporal (IMC) será determinado pelo quociente massa corporal/estatura², sendo a MC expressa em quilogramas e a estatura em metros.

Circunferências

As medidas de circunferências foram realizadas por meio de uma fita métrica metálica inextensível, com precisão de 0,1 cm, da marca SANNY®. A circunferência de cintura, quadril, braço relaxado direito e esquerdo, antebraço direito e esquerdo, perna direita e esquerda, coxa direita e esquerda, além disso, peitoral relaxado, inspirado e expirado, conforme as técnicas descritas por Callaway et. al., (1988). As medidas serão feitas em duplicata pelo mesmo avaliador e com um erro de medida de no máximo ± 0,5 cm.

Dobras cutâneas

A gordura corporal relativa (%G) será determinada pela técnica de espessura de dobras cutâneas. Três medidas serão obtidas em cada ponto anatômico, em sequência rotacional, no hemitórax direito, sendo considerado o valor mediano obtido. Para tanto, serão mensuradas as espessuras das dobras cutâneas abdominal, peitoral e coxa medial nos homens, e coxa medial, tríptica e supra-iliaca nas mulheres. Tais medidas serão realizadas por um único avaliador, com um adipômetro da marca Lange®, de acordo com as técnicas descritas por Slaughter et. al., (1984). O erro intra-avaliador para cada um dos pontos anatômicos será de no máximo ± 1,0 mm. De posse dessas medidas, será calculada a densidade corporal por meio das equações propostas por Jackson & Pollock (1978) para homens e Jackson, Pollock & Ward (1980) para mulheres. A densidade corporal será convertida em percentual de gordura pela equação de Siri (1961).

Avaliação Postural

No início do estudo e a cada reavaliação será feita a mensuração postural, realizada somente por um mensurador. Durante a medida, as voluntárias permanecerão em uma área determinada (0,30 X 0,30m) pelo mensurador, atrás do simétrógrafo, mantendo a cabeça no plano de Frankfurt. Para a observação da

postura será utilizado o método de Nova Iorque, que é um método objetivo de mensuração, baseado no uso de um gráfico especial, o New York Posture Rating Chart (ADAMS et al., 1985).

No plano dorsal, serão observados os seguintes segmentos: cabeça, ombros, coluna, quadril, joelhos, calcânhares e pés. Já no plano sagital, os segmentos observados serão: pescoço, peito, escápulas, coluna torácica, tronco, coluna lombar, abdômen e joelhos. Para cada segmento será atribuído um dos seguintes valores: 1= desvio acentuado, 3= desvio leve e 5= ausência de desvio. A partir dos valores apurados em cada momento de mensuração, considerou-se como melhora da postura o aumento na pontuação e, piora, o seu decréscimo. De posse desta informação, calculará o percentual de voluntários que melhoraram/pioraram a postura entre as avaliações.

Para padronizar e facilitar a mensuração, os voluntários serão observados descalços e trajando top e shorts (mulheres) e sunga (homens).

Pressão Arterial

Para a mensuração da Pressão Arterial (PA) em repouso será empregado o aparelho automático da Microlife. Para tanto, os participantes permanecerão sentados em uma cadeira, em repouso, durante 10 minutos, antes do início da coleta de dados. Será adotado o braço esquerdo sendo elevado até a altura do ponto médio do esterno e apoiado sobre uma mesa.

Vale ressaltar que os participantes serão orientados previamente para que não realizassem nenhum tipo de atividade física vigorosa nas 24h anteriores aos dias de coleta de dados, não ingerissem bebidas alcoólicas, não fizessem uso de bebidas cafeinadas e para que não estivessem em continência urinária no momento da realização das medidas de PA. Será recomendado a todos que tivessem uma boa noite de sono (mínimo de 6 horas).

Frequência cardíaca

Será avaliada a frequência cardíaca de repouso por meio de frequencímetro da marca Polar. Durante os treinamentos as intensidades dos exercícios físicos serão controlados pelo frequencímetro.

Perfil Lipídico e Glicêmico

Para a determinação de perfil lipídico dos jovens serão medidos os níveis séricos de colesterol total (CT), triglicérides (TRI), LDL, HDL e glicemia. As medidas das variáveis lipídicas serão realizadas em um laboratório de análises clínicas através de procedimento padrão, estando em jejum de no mínimo 8 horas. Será coletado 5 ml de cada paciente.

Testes motores

Flexibilidade

Para a medida da flexibilidade utilizará o teste de sentar-e-alcançar em um equipamento da marca WCS (Cardiomed, Curitiba/Brasil) e o protocolo adotado seguiu os procedimentos descritos por (Guedes & Guedes, 2002). O avaliado realizará 3 tentativas no aparelho de medição e a maior medida obtida foi considerada.

Abdominal modificado de 1 minuto

O aluno irá posicionar-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixa os pés do avaliado ao solo. Ao sinal o avaliado inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O avaliador realiza a contagem em voz alta. O avaliado deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Resistência Cardiorespiratória

O teste ergométrico submáximo de Astrand & Rodahl (1986) será utilizado como indicador de resistência cardiorrespiratória. O teste será realizado em cicloergômetro da marca Movement Biocycle Eletromagnetic.

Treinamento

Será realizado 3 vezes na semana, sempre com acompanhamento dos estagiários de educação física e de 1 professor. Será adotado todos os procedimentos de segurança em relação ao treinamento de musculação aos voluntários acima de 50 anos. No final do projeto será entregue um relatório individual de cada participante com resultados individuais de todos os momentos.

1.6.5 Relação Ensino, Pesquisa e Extensão

O projeto se caracteriza como de extensão por dar a oportunidade de quase 6.000 pessoas (Alunos, professores e técnicos administrativos da UNIVASF) se beneficiarem do exercício físico (nesse caso a musculação) para melhorar a sua qualidade de vida. No entanto, por questões de espaço e logística poderemos atender somente 200 pessoas, sendo 100 alunos (Graduação e pós-graduação) e 100 professores e/ou técnicos. Por outro lado, recrutaremos 40 hipertensos da rede dos postos de saúde dos NASF de Petrolina-PE para observarmos o comportamento das pessoas que tem problemas de pressão arterial e quais suas respostas ao exercício físico. Ou seja, selecionaremos pessoas de todas as idades de aparentemente saudáveis até os hipertensos, mostrando aos estagiários todas as facetas que encontrarão no cotidiano.

Entretanto, está extremamente relacionado com a pesquisa e também com o ensino. Nesse sentido, com a pesquisa porque faremos todas as coletas de avaliação física, hemodinâmicas, perfil lipídico, perfil glicêmico, análises motivacionais e das reavaliações físicas sempre utilizando as metodologias padrões nos artigos científicos da área e faremos as comparações se houve melhoras ou não dos exercícios físicos nos aspectos de força muscular, hemodinâmicos, composição corporal e nível de atividade física.

Ainda nessa direção, está intimamente ligado ao ensino pelo fato dos estagiários vivenciarem na prática o que já cursaram e está na grade curricular do cursos, tais como as disciplinas de musculação, exercício físico e doenças crônico-degenerativas, fisiologia do exercício, biomecânica e medidas e avaliação. Além disso, terão constantes palestras e treinamentos.

1.6.6 Avaliação Pelo Público

Será disponibilizado a cada 3 meses um questionário para a comunidade avaliar alguns aspectos como:

- Qualidade do serviço prestado;
- Atendimento dos estagiários;
- Qualidade das palestras;
- Limpeza e organização do ambiente;
- Relatórios trimestrais;
- Se perceberam alguma mudança no seu estilo de vida.

Pela Equipe

A equipe de execução terá o direito de avaliar os seguintes aspectos:

- Se o seu aprendizado melhorou;
- Avaliar os coordenadores;
- Avaliar os colegas que trabalhou no mesmo horário;
- Avaliar a equipe como um todo;
- Avaliar o sistema de avaliação, reavaliação e prescrição dos exercícios.

1.6.7 Referências Bibliográficas

Abe T, Kojima K, Kearns CF, Yohena H, Fukuda J. Whole body muscle hypertrophy from resistance training: distribution and total mass. *Br J Sports Med.* 2003;37(6):543-5.

Adams CR et. al. *Jogos, Esportes e Exercícios para o Deficiente Físico.* São Paulo: Manole, 1985.

American College of Sports Medicine. Position stand: The Recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(6):975-91.

American College of Sports Medicine. Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(2):364-80.

American College of Sports Medicine. Position stand: exercise and physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(11):1985-96.

American College of Sports Medicine. Position stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(7):1334-59.

Astrand PO, Rodahl K. *Textbook of work physiology.* New York: Mc Graw Hill; 1986.

Callaway CW, Chumlea WC, Bouchard CR, Himes JH, Lohman TG, Martin AD, et al. Circumferences In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R, editors. *Anthropometric standardization reference manual.* Champaign: Human Kinetics Books; 1988. p. 39-54.

Cardoso Junior CG, Gomides RS, Queiroz ACC, Pinto LG, Lobo FS, Tinucci T, Mion Junior D, Forjaz CLM. Acute and chronic effects of aerobic and resistance exercise on ambulatory blood pressure. *Clinics.* 2010; 65(03): 317-325.

Cyrino ES. Efeito da suplementação de creatina e do treinamento com pesos, sobre o desempenho motor, a composição corporal e indicadores de fadiga. 2002. (Tese) – Doutorado. Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Cribb PJ, Williams AD, Carey MF, Hayes A. The effect of whey isolate and resistance training on strength, body composition, and plasma glutamine. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2006;16(5):494-509.
Dal Pai V. Esporte e lesão muscular. *Rev. Bras. Neurológica.* 1994;30(2):45-8.

Dias RMR, Cyrino ES, Salvador EP, Nakamura FY, Pina FLC, De Oliveira AR. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. *Rev Bras Med Esporte.* 2005;11(4):224-8.

Fagard RH. Exercise is good for your blood pressure: Effects of endurance training and resistance training. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology.* 2006;33:853-856.

Fleck SJ, Mattie C, Martensen Iii HC. Effect of resistance and aerobic training on regional body composition in previously recreationally trained middle-aged women. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2006;31(3):261-70.

Forjaz CLM, Rondon MUPB, Negrão CE. Efeitos Hipotensores e simpatolíticos do exercício aeróbio na hipertensão arterial. *Revista Brasileira de Hipertensão.* 2005;12 (4): 245-250.

Gabriel DA, Kamen G, Frost G. Neural adaptations to resistive exercise: mechanisms and recommendations for training practices. *Sports Med.* 2006;36(2):133-49.

Gerage AM, Cyrino ES, Schiavoni D, Nakamura FY, Ronque ERV, Gurjão ALD, Gobbi S. Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a pressão arterial em mulheres normotensas e não-treinadas. *Rev Bras Med Esporte.* 2007;13(6):361-365.

Gettman LR, Ayres JJ, Pollock ML, Jackson A. The effect of circuit weight training on strength, cardiorespiratory function, and body composition of adult men. *Med Sci Sports*. 1978;10(3):171-6.

Gordon CC, Chumlea WC, Roche AF. Stature, recumbent length, and weight. In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R, editors. *Anthropometric standardization reference manual*. Champaign: Human Kinetics Books; 1988:3-8.

Guedes DP, Guedes JERP. *Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes*. São Paulo: CLR Balieiro. 2a ed., 2002. 362 p.

Harber MP, Fry AC, Rubin MR, Smith JC, Weiss LW. Skeletal muscle and hormonal adaptations to circuit weight training in untrained men. *Scand J Med Sci Sports*. 2004;14(3):176-85.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – Pesquisa de Orçamentos familiares (POF). 2012. http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1

Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr*. 1978;40(3):497-504.

Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of women. *Med Sci Sports Exerc*. 1980;12(3):175-81.

Kraemer WJ, Ratamess NA. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Med*. 2005;35(4):339-61.

Kraemer WJ, Ratamess NA, French DN. Resistance training for health and performance. *Sports Med Rep*. 2002;1(3):165-71.

Martyn-St James M, Carroll S. Progressive high-intensity resistance training and bone mineral density changes among premenopausal women: evidence of discordant site-specific skeletal effects. *Sports Med*. 2006a;36(8):683-704.

Martyn-St James M, Carroll S. High-intensity resistance training and postmenopausal bone loss: a meta-analysis. *Osteoporos Int*. 2006b;17(8):1225-40.

Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Ativ Fis & Saúde*. 2001;6(2):5-18.

Pollock ML, Franklin BA, Balady GJ, Chaitman BL, Fleg JL, Fletcher B, et al. AHA Science Advisory. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription: an advisory from the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association; Position paper endorsed by the American College of Sports Medicine. *Circulation* 2000;101:828-33.

Schroeder ET, Hawkins SA, Jaque SV. Musculoskeletal adaptations to 16 weeks of eccentric progressive resistance training in young women. *J Strength Cond Res*. 2004;18(2):227-35.

Simões GC, Simões HG, Moreira SR, Kuschnick MR, Campbell CSG. Post-resistance exercise blood pressure reduction is influenced by exercise intensity in healthy individuals and in those with type-2 diabetes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010;24: 1277-1284.

Siri, WE. Body composition from fluid spaces and density: analysis of methods. In: Brozek J, Henschel A, editors. *Techniques for measuring body composition*. Washington: National Academy of Science;

1961:223-44.

Slaughter MH, Lohman TG, Boileau RA, et al. Influence of maturation on relationship of skinfolds to body density: a cross-sectional study. Am J Hum Biol. 1984;56(4):681-9.

Stewart CE, Rittweger J. Adaptive processes in skeletal muscle: molecular regulators and genetic influences. J Musculoskelet Neuronal interact. 2006;6(1):73-86.

Takekuma N, Rogers ME, Islam MM, Yamauchi T, Watanabe E, Okada A. Effect of concurrent aerobic and resistance circuit exercise training on fitness in older adults. Eur J Appl Physiol. 2004;93(1-2):173-82

Volek JS, Ratamess NA, Rubin MR, Gómez AL, French DN, McGuigan MM, et al. The effects of creatine supplementation on muscular performance and body composition responses to short-term resistance training overreaching. Eur J Appl Physiol. 2004;91(5-6):628-37.

Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a metaanalysis of randomized, controlled trials. Annals of Internal Medicine. 2002;136:493-503.

1.6.8 Observações

Pré-requisitos:

- Ter idade acima de 18 anos;
- Ser homem ou mulher;
- Durante o projeto deverão treinar no mínimo 3 vezes por semana;
- Ter frequência de 75% nos treinamentos;
- Participar das palestras que será ministradas;
- Fazer avaliação física e 3 reavaliações em 1 ano;
- No caso dos Hipertensos, ter o diagnóstico médico;

1.7 Divulgação/Certificados

Meios de Divulgação: Cartaz, Folder, Internet, Imprensa
Outros meios de Divulgação: E-mail institucional
Contato: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br
(87) 2101-6856

Emissão de Certificados: Participantes, Equipe de Execução

Qtde Estimada de Certificados para Participantes: 240

Qtde Estimada de Certificados para Equipe de Execução: 26

Total de Certificados: 266

Menção Mínima: MS

Frequência Mínima (%): 75

Justificativa de Certificados: Os participantes serão 240, que se subdividirão da seguinte forma:
- 100 alunos de graduação e/ou pós-graduação de todos os campi

da UNIVASF;

- 50 professores de todos os campi da UNIVASF;

- 50 técnico-administrativos da UNIVASF;

- 40 Hipertensos da rede de postos de saúde de Petrolina-PE (NASF);

1.8 Outros Produtos Acadêmicos

Gera Produtos:	Sim
Produtos:	Anais Artigo Completo Oficina Relatório Técnico
Descrição/Tiragem:	Será emitido 1 relatório para cada participante dos momentos de avaliação e reavaliação física.

1.9 Anexos

Nome	Tipo
curriculo_lattes_fer	Curriculum Lattes do coordenador
termo_de_compromisso	Termo de Compromisso da Reitoria de aplicação integral dos recursos nos projetos/programas selecionados
declaracao__pro_rei	Declaração da Pró Reitoria de Extensão que a proposta foi aprovada nas instâncias competentes

2. Equipe de Execução

2.1 Membros da Equipe de Execução

Docentes da UNIVASF

Nome	Regime - Contrato	Instituição	CH Total	Funções
Claudia de Aguiar Maia Gomes	20 horas	UNIVASF	1210 hrs	Ministrante, Presidente da Comissão Organizadora, Supervisor

Ferdinando Oliveira Carvalho	Dedicação exclusiva	UNIVASF	1480 hrs	Coordenador da Ação, Apoio Administrativo, Orientador, Gestor, Palestrante/Conferencista, Supervisor
Izaias Francisco de Souza Junior	20 horas	UNIVASF	1210 hrs	Ministrante, Colaborador, Palestrante/Conferencista, Supervisor
Marina Pereira Gonçalves	Dedicação exclusiva	UNIVASF	1220 hrs	Ministrante, Palestrante/Conferencista, Supervisor
Melissa Negro Luciano	Dedicação exclusiva	UNIVASF	1210 hrs	Ministrante, Colaborador, Palestrante/Conferencista, Supervisor
Orlando Laitano Lionello Neto	Dedicação exclusiva	UNIVASF	210 hrs	Ministrante, Palestrante/Conferencista, Supervisor
Sérgio Rodrigues Moreira	Dedicação exclusiva	UNIVASF	360 hrs	Ministrante, Colaborador, Palestrante/Conferencista, Co-orientador, Supervisor

Discentes da UNIVASF

Não existem Discentes na sua atividade

Técnico-administrativo da UNIVASF

Não existem Técnicos na sua atividade

Outros membros externos a UNIVASF

Nome	Instituição	Carga	Função
José Fernando Vila Nova de Moraes	Universidade Católica de Brasília	200 hrs	Ministrante, Palestrante/Conferencista

Coordenador:

Nome: Ferdinando Oliveira Carvalho
RGA:
CPF: 92845681100
Email: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br
Categoria: Professor Assistente
Fone/Contato: 87-38610442 / 87-96041916

Orientador:

Nome: Ferdinando Oliveira Carvalho
RGA:
CPF: 92845681100
Email: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br
Categoria: Professor Assistente
Fone/Contato: 87-38610442 / 87-96041916

Gestor:

Nome: Ferdinando Oliveira Carvalho
RGA:
CPF: 92845681100
Email: ferdinando.carvalho@univasf.edu.br
Categoria: Professor Assistente
Fone/Contato: 87-38610442 / 87-96041916

2.2 Cronograma de Atividades

Atividade: Acompanhamento dos estagiários de Educação Física
Início: Jan/2013 **Duração:** 12 Meses
Somatório da carga horária dos membros: 80 Horas/Mês
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 80 horas/Mês)

Atividade: Acompanhamento dos Estagiários de Enfermagem
Início: Jan/2013 **Duração:** 12 Meses
Somatório da carga horária dos membros: 80 Horas/Mês
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 80 horas/Mês)

Atividade: Acompanhamento dos estagiários de Medicina na academia de musculação da UNIVASF
Início: Jan/2013 **Duração:** 12 Meses
Somatório da carga horária dos membros: 80 Horas/Mês
Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 80 horas/Mês)

Atividade: Acompanhamento dos Estagiários de Medicina nos postos de saúde (NASF)

Início: Jan/2013 **Duração:** 12 Meses
Somatório da carga horária dos membros: 80 Horas/Mês
Responsável: Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 80 horas/Mês)

Atividade: Acompanhamento dos estagiários de Psicologia
Início: Jan/2013 **Duração:** 12 Meses
Somatório da carga horária dos membros: 80 Horas/Mês
Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 80 horas/Mês)

Atividade: Auxílio na prescrição do exercício físico
Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Auxílio na prescrição do exercício físico
Início: Out/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Auxílio na prescrição dos exercícios
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Auxílio na prescrição dos exercícios
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Auxílio nas prescrições da Reavaliação Física
Início: Abr/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)
Membro Vinculado: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Avaliação inicial em todos os participantes
Início: Jan/2013 **Duração:** 2 Semanas
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Coletas de Sangue para análises de Glicemia, Colesterol Total, HDL, LDL e Triglicerídeos.
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Coletas de Sangue para análises de Glicemia, Colesterol Total, HDL, LDL e Triglicerídeos.
Início: Abr/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Coletas de Sangue para análises de Glicemia, Colesterol Total, HDL, LDL e Triglicerídeos.
Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Coletas de Sangue para análises de Glicemia, Colesterol Total, HDL, LDL e Triglicerídeos.
Início: Nov/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Controle das variáveis de pressão arterial (MAPA), variabilidade da Frequência Cardíaca e cuidados no treinamento para Hipertensos
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total
Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)
Membro Vinculado: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Controle das variáveis de pressão arterial (MAPA), variabilidade da Frequência Cardíaca e cuidados no treinamento para Hipertensos

Início: Abr/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)

Membro Vinculado: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Controle das variáveis de pressão arterial (MAPA), variabilidade da Frequência Cardíaca e cuidados no treinamento para Hipertensos

Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)

Membro Vinculado: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Controle das variáveis de pressão arterial (MAPA), variabilidade da Frequência Cardíaca e cuidados no treinamento para Hipertensos

Início: Nov/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)

Membro Vinculado: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Palestra: As principais preocupação com Hipertensos nos NASF?

Início: Nov/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Como a alimentação pode contribuir na melhoria do exercício físico

Início: Abr/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Desidratação no exercício físico

Início: Mar/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Exercício físico como forma de combater a obesidade
Início: Fev/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Exercício Físico e aspectos motivacionais
Início: Fev/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Exercício Físico e Diabetes
Início: Set/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Exercício Físico para Hipertensos
Início: Mar/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Quais as atividades físicas de maiores gastos energéticos?
Início: Jul/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Quais as dosagens certas de medicamentos para hipertensos e sua relação com exercício físico?
Início: Abr/2013 **Duração:** 2 Dias
Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total
Responsável: Melissa Negro Luciano (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Quais os benefícios do trabalho em equipe multiprofissional na visão médica?
Início: Ago/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Qual a importância de uma boa avaliação Física?

Início: Mai/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Qual a intensidade do exercício físico que tenho mais prazer?

Início: Ago/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Suplementação de Carboidratos e seus benefícios

Início: Jun/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Palestra: Tipos de suplementação e exercício físico

Início: Out/2013 **Duração:** 2 Dias

Somatório da carga horária dos membros: 10 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 10 horas Total)

Atividade: Reavaliação Física

Início: Abr/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Reavaliação Física 2

Início: Ago/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 40 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 40 horas Total)

Atividade: Reavaliação Física 3

Início: Out/2013 **Duração:** 2 Semanas
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Relatório Final
Início: Dez/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Relatório Parcial
Início: Jun/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Seleção e acompanhamento das hipertensas no posto de saúde (NASF).
Cuidado à saúde da família e dicas associadas aos aspectos médicos.
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Seleção e acompanhamento das hipertensas no posto de saúde (NASF).
Cuidado à saúde da família e dicas associadas aos aspectos médicos.
Início: Abr/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Seleção e acompanhamento das hipertensas no posto de saúde (NASF).
Cuidado à saúde da família e dicas associadas aos aspectos médicos.
Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Seleção e acompanhamento das hipertensas no posto de saúde (NASF).
Cuidado à saúde da família e dicas associadas aos aspectos médicos.
Início: Nov/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Izaías Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Tabulação de dados

Início: Jan/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 160 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)
Membros Vinculados: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)
Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 20 horas Total)
José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 20 horas Total)
Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)
Izaías Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)
Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)
Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Tabulação de dados

Início: Abr/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 160 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)
Membros Vinculados: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)
Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 20 horas Total)
José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 20 horas Total)
Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)
Izaías Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)
Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)
Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Tabulação de dados

Início: Ago/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 160 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)
Membros Vinculados: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)
Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 20 horas Total)
José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 20 horas Total)
Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)
Izaías Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)
Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)
Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Tabulação de dados

Início: Dez/2013 **Duração:** 2 Semanas

Somatório da carga horária dos membros: 160 Horas Total

Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)
Membros Vinculados: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)
Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 20 horas Total)
José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 20 horas Total)
Claudia de Aguiar Maia Gomes (C.H. 20 horas Total)
Izaias Francisco de Souza Junior (C.H. 20 horas Total)
Melissa Negro Luciano (C.H. 20 horas Total)
Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento da equipe de estagiário
Início: Nov/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: José Fernando Vila Nova de Moraes (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento da equipe de estagiários
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Ferdinando Oliveira Carvalho (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento e análises dos questionários Motivacional, Limiar do prazer e estratégias de permanência do programa de musculação. Análise da escala de satisfação ao exercício físico.
Início: Jan/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento e análises dos questionários Motivacional, Limiar do prazer e estratégias de permanência do programa de musculação. Análise da escala de satisfação ao exercício físico.
Início: Abr/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento e análises dos questionários Motivacional, Limiar do prazer e estratégias de permanência do programa de musculação. Análise da escala de satisfação ao exercício físico.
Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana
Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total
Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento e análises dos questionários Motivacional, Limiar do prazer e estratégias de permanência do programa de musculação. Análise da escala de satisfação ao exercício físico.

Início: Nov/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Marina Pereira Gonçalves (C.H. 20 horas Total)

Atividade: Treinamento para equipe de estagiários: Fisiologia do exercício

Início: Ago/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Orlando Laitano Lionello Neto (C.H. 20 horas Total)

Atividade: treinamento para o estagiários: A prescrição individualizada na musculação

Início: Mai/2013 **Duração:** 1 Semana

Somatório da carga horária dos membros: 20 Horas Total

Responsável: Sérgio Rodrigues Moreira (C.H. 20 horas Total)

Responsável	Atividade	2013											
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Ferdinando Oliveira Carvalho	Acompanhamento dos estagiários de Educação ...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melissa Negro Luciano	Acompanhamento dos Estagiários de Enfermage...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Acompanhamento dos estagiários de Medicina ...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Izaías Francisco de Souza Junior	Acompanhamento dos Estagiários de Medicina ...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Marina Pereira Gonçalves	Acompanhamento dos estagiários de Psicológi...	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ferdinando Oliveira Carvalho	Auxílio na prescrição dos exercícios	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	Auxílio na prescrição dos exercícios	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Avaliação inicial em todos os participantes...	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Melissa Negro Luciano	Coletas de Sangue para análises de Glicemia...	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Controle das variáveis de pressão arterial ...	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Izaías Francisco de Souza Junior	Seleção e acompanhamento das hipertensas no...	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Tabulação de dados	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Treinamento da equipe de estagiários	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Marina Pereira Gonçalves	Treinamento e análises dos questionários Mo...	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
José Fernando Vila Nova de Moraes	Palestra: Exercício físico como forma de co...	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Marina Pereira Gonçalves	Palestra: Exercício Físico e aspectos motiv...	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orlando Laitano Lionello Neto	Palestra: Desidratação no exercício físico...	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	Palestra: Exercício Físico para Hipertensos...	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Auxílio nas prescrições da Reavaliação Fisi...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Melissa Negro Luciano	Coletas de Sangue para análises de Glicemia...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Controle das variáveis de pressão arterial ...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Orlando Laitano Lionello Neto	Palestra: Como a alimentação pode contribui...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Melissa Negro Luciano	Palestra: Quais as dosagens certas de medic...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Reavaliação Física	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-

Izaías Francisco de Souza Junior	Seleção e acompanhamento das hipertensas no...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Tabulação de dados	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Marina Pereira Gonçalves	Treinamento e análises dos questionários Mo...	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Palestra: Qual a importância de uma boa ava...	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	treinamento para o estagiários: A prescriçã...	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Orlando Laitano Lionello Neto	Palestra: Suplementação de Carboidratos e s...	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Relatório Parcial	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
José Fernando Vila Nova de Moraes	Palestra: Quais as atividades físicas de ma...	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	Auxílio na prescrição do exercício físico	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Melissa Negro Luciano	Coletas de Sangue para análises de Glicemia...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Controle das variáveis de pressão arterial ...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Izaías Francisco de Souza Junior	Palestra: Quais os benefícios do trabalho e...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Marina Pereira Gonçalves	Palestra: Qual a intensidade do exercício f...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Reavaliação Física 2	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Izaías Francisco de Souza Junior	Seleção e acompanhamento das hipertensas no...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Tabulação de dados	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Marina Pereira Gonçalves	Treinamento e análises dos questionários Mo...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Orlando Laitano Lionello Neto	Treinamento para equipe de estagiários: Fis...	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	Palestra: Exercício Físico e Diabetes	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-
Sérgio Rodrigues Moreira	Auxílio na prescrição do exercício físico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Palestra: Tipos de suplementação e exercíci...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Reavaliação Física 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Melissa Negro Luciano	Coletas de Sangue para análises de Glicemia...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Controle das variáveis de pressão arterial ...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Claudia de Aguiar Maia Gomes	Palestra: As principais preocupação com Hip...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Izaías Francisco de Souza Junior	Seleção e acompanhamento das hipertensas no...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
José Fernando Vila Nova de Moraes	Treinamento da equipe de estagiário	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Marina Pereira Gonçalves	Treinamento e análises dos questionários Mo...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Ferdinando Oliveira Carvalho	Relatório Final	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
Ferdinando Oliveira Carvalho	Tabulação de dados	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X

3. Receita

3.1 Arrecadação

Descrição	Tipo	Quantidade	Custo Unitário
Não há arrecadação.		1	0,00
Total			R\$ 0,00

3.2 Recursos da IES (MEC)

Bolsas	Valor(R\$)
Bolsa - Auxílio Financeiro a Estudantes (3390-18)	77.760,00
Bolsa - Auxílio Financeiro a Pesquisadores (3390-20)	0,00
Subtotal	R\$ 77.760,00

Rubricas	Valor(R\$)
Material de Consumo (3390-30)	5.366,70
Passagens e Despesas com Locomoção (3390-33)	0,00

Diárias - Pessoal Civil (3390-14)	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física (3390-36)	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica (3390-39)	0,00
Equipamento e Material Permanente (4490-52)	66.868,30
Encargos Patronais (3390-47)	0,00
Subtotal	R\$ 72.235,00
Total:	R\$ 149.995,00

3.3 Recursos de Terceiros

Não há Recursos de Terceiros.

3.4 Receita Consolidada

Elementos da Receita (Com Bolsa)	R\$
Subtotal 1 (Arrecadação)	0,00
Subtotal 2 (Recursos da IES (MEC): Bolsas + Outras Rubricas)	149.995,00
Subtotal 3 (Recursos de Terceiros)	0,00
Total	149.995,00

Elementos da Receita (Sem Bolsa)	R\$
Subtotal 1 (Arrecadação)	0,00
Subtotal 2 (Recursos da IES (MEC): Rubricas)	72.235,00
Subtotal 3 (Recursos de Terceiros)	0,00
Total	72.235,00

4. Despesas

Elementos de Despesas	Arrecadação (R\$)	IES (MEC)(R\$)	Terceiros (R\$)	Total (R\$)
Bolsa - Auxílio Financeiro a Estudantes (3390-18)	0,00	77.760,00	0,00	77.760,00
Bolsa - Auxílio Financeiro a Pesquisadores (3390-20)	0,00	0,00	0,00	0,00
Subtotal 1	0,00	77.760,00	0,00	77.760,00
Diárias - Pessoal Civil (3390-14)	0,00	0,00	0,00	0,00
Material de Consumo (3390-30)	0,00	5.366,70	0,00	5.366,70
Passagens e Despesas com Locomoção (3390-33)	0,00	0,00	0,00	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física (3390-36)	0,00	0,00	0,00	0,00
Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica (3390-39)	0,00	0,00	0,00	0,00
Equipamento e Material Permanente (4490-52)	0,00	66.868,30	0,00	66.868,30
Outras Despesas	0,00	0,00	0,00	0,00

Outras Despesas (Impostos)	0,00	0,00	0,00	0,00
Subtotal	0,00	72.235,00	0,00	72.235,00
Total	0,00	149.995,00	0,00	149.995,00

Valor total solicitado em Reais: R\$ 149.995,00

Cento e Quarenta e Nove Mil e Novecentos e Noventa e Cinco Reais

A seguir são apresentadas as despesas em relação a cada elemento de despesa da atividade: Diárias - Pessoal Civil, Material de Consumo, Passagens e Despesas com Locomoção, Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Física, Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica, Equipamento e Material Permanente, Bolsistas e Outras Despesas. Nos respectivos quadros de despesas são apresentados itens específicos, sendo relevante destacar o campo “Fonte”. O campo “Fonte” refere-se à origem do recurso financeiro, podendo ser Arrecadação, Instituição e Terceiros.

4.1 Despesas - Diárias

Não há Diárias.

4.2 Despesas - Material de Consumo

Descrição	Qtde	Unidade	Custo Unitário	Fonte	Custo Total
AGULHA P/COLETA MULTIPLA DE SANGUE A VACUETTE VACUO 25 X 7 (22G-PRETA) COD 450071 ESPECIFICACOES: AGULHA P/ COLETA MULTIPLA DE SANGUE A VACUO, ESTERILIZADA COM OXIDO DE ETILENO, SILICONIZADA, DESCARTAVEL, BISEL TRIFACETADO, TAMANHO 25X7. REGISTRO MINISTERIO DA SAUDE N. 10290310013	1.000	Unidade(s)	R\$ 0,31	IES (MEC)	R\$ 310,00
APLICADOR P/TUBO DE COLETA MULTIPLA VACUETTE DE SANGUE A VACUO COD 450201	10	Unidade(s)	R\$ 0,08	IES (MEC)	R\$ 0,80

COLESTEROL HDL ENZIMATICO 100 TESTES 0,25ML/TESTE CAT 13-50 { M }REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE N.10009010026	10	KITs	R\$ 18,30	IES (MEC)	R\$ 183,00
COLESTEROL LIQUIFORM ENZIMATICO 200 TESTES 1,0ML/TESTE CAT 76-2/100 { A/M } APRESENTACAO R1 2 X 100ML REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE N.10009010068	5	KITs	R\$ 58,80	IES (MEC)	R\$ 294,00
CURATIVO REDONDO PEQUENO COR DA COPERTINA PELE CX C/500 REF COP 500 {CRAL} REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE N. 10379860031	1	CAIXA	R\$ 11,30	IES (MEC)	R\$ 11,30
GARROTE (TORNIQUETE) ADULTO PREMIUM GLICOMED	10	Unidade(s)	R\$ 7,00	IES (MEC)	R\$ 70,00
GLICOSE ENZIMATICA PAP LIQUIFORM 500 TESTES 1,0ML/TESTE CAT 84-1/500 { A/M } APRESENTAÇÃO: R1 1 X 500ML REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE N.10009010003	2	KITs	R\$ 39,90	IES (MEC)	R\$ 79,80
KIT PARA O GENÓTIPO DA ENZIMA CONVERSORA DE ANGIOTENSINA (ECA)	1	KIT	R\$ 2.525,00	IES (MEC)	R\$ 2.525,00
SERINGA DESCARTAVEL DE 10ML C/AGULHA DESCARPACK ENCAIXE 25 X 7 {CX C/100} {PADRAO} REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE N.10330660026	1.000	Unidade(s)	R\$ 0,18	IES (MEC)	R\$ 180,00

SUPORE DE PLASTICO PARA 90 TUBOS DE CRALPLAST ENSAIO - 13MM - BRANCO	11	Unidade(s)	R\$ 7,40	IES (MEC)	R\$ 81,40
TRIGLICERIDES LIQUIFORM 500 TESTES 2 X 250ML / PADRAO 1 X 5ML CAT 87-2/250 REGISTRO NO MINISTERIO DA SAUDE 10009010070	2	KITs	R\$ 296,10	IES (MEC)	R\$ 592,20
TUBO DE EPENDORF PERFECTA PLASTICO P/MICROCENT. C/TAMPA VOL.1,5ML PCT C/500	2	PACOTE	R\$ 11,60	IES (MEC)	R\$ 23,20
Tubos capilares micro-hematócrito sem heparina	2	CAIXA (COM 500)	R\$ 13,00	IES (MEC)	R\$ 26,00
TUBO VAC DE PLAST P/SOROLOGIA VACUETTE S/ANTICOAG T VERMELHA 09ML	1.000	Unidade(s)	R\$ 0,37	IES (MEC)	R\$ 370,00
TUBO VAC DE PLAST P/SOROLOGIA VACUETTE T CINZA 09ML (INIBIDOR DA GLICOGENÓLISE)	1.000	Unidade(s)	R\$ 0,35	IES (MEC)	R\$ 350,00
TUBO VAC DE PLAST P/SOROLOGIA VACUETTE T ROXA 09ML	1.000	Unidade(s)	R\$ 0,27	IES (MEC)	R\$ 270,00
Total					R\$5.366,70

4.3 Despesas - Passagens

Não há Passagem.

4.4 Despesas - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Física

Não há Serviço de Terceiros - Pessoa Física.

4.5 Despesas - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica

Não há Serviço de Terceiros - Pessoa Jurídica.

4.6 Despesas - Equipamento e Material Permanente

Descrição	Qtde	Custo Unitário	Fonte	Custo Total
Bola Suiça para Ginástica 65cm	10	R\$ 119,00	IES (MEC)	R\$ 1.190,00

Centrífuga Clínica de Ângulo Fixo, Cap. 12 Tubos de 15 mL, Vel. 4000 rpm Mod. 80-2B-15ML	1	R\$ 1.360,00	IES (MEC)	R\$ 1.360,00
Faixa elástica thera band amarelo suave 1 metro	10	R\$ 21,90	IES (MEC)	R\$ 219,00
Faixa elástica thera band branco extra suave 1 metro	10	R\$ 16,90	IES (MEC)	R\$ 169,00
Faixa elástica thera band ouro máximo 1 metro	10	R\$ 41,90	IES (MEC)	R\$ 419,00
Faixa elástica thera band preto forte especial	10	R\$ 31,90	IES (MEC)	R\$ 319,00
Faixa elástica thera band vermelho médio	10	R\$ 22,90	IES (MEC)	R\$ 229,00
Frequencímetro Polar Modelo RS-800 CX	10	R\$ 1.600,00	IES (MEC)	R\$ 16.000,00
Gerenciador de Academia (Avaliação, prescrição e cadastro)	2	R\$ 618,00	IES (MEC)	R\$ 1.236,00
Monitor automático de pressão arterial - Microlife	2	R\$ 297,00	IES (MEC)	R\$ 594,00
Multifuncional Xerox Colorida WorkCentre 6015 - Impressora, Copiadora, Scanner	1	R\$ 1.433,30	IES (MEC)	R\$ 1.433,30
Notebook Dell Inspiron 15 R com tela 15,6'	2	R\$ 2.100,00	IES (MEC)	R\$ 4.200,00
Pipeta automática (GILSON) 2ul (P2)	2	R\$ 800,00	IES (MEC)	R\$ 1.600,00
Pipeta automática (GILSON) 20ul (P20)	2	R\$ 850,00	IES (MEC)	R\$ 1.700,00
Pipeta automática (GILSON) 100ul (P100)	2	R\$ 850,00	IES (MEC)	R\$ 1.700,00
Pipeta automática (GILSON) 200ul (P200)	2	R\$ 900,00	IES (MEC)	R\$ 1.800,00
Pipeta automática (GILSON) 1000ul (P1000)	2	R\$ 900,00	IES (MEC)	R\$ 1.800,00
Relógio Monitor de Frequência Cardíaca - FT1 transparente POLAR	25	R\$ 190,00	IES (MEC)	R\$ 4.750,00
Sistema MAPA hyperviiv	3	R\$ 7.050,00	IES (MEC)	R\$ 21.150,00
Vidraria para Laboratório	1	R\$ 5.000,00	IES (MEC)	R\$ 5.000,00
Total				R\$66.868,30

Observação: - Os monitores de frequência cardíaca deverão ser utilizados para acompanhar a intensidade do exercício físico executado, no entanto como serão 25 pessoas treinando por hora, deverá ter 25 monitores de frequência cardíaca;

- As faixas elásticas de Thera Band deverão ser utilizadas como um opcional de treinamento funcional ou em casos de pessoas que devem pegar pouco pesos inicialmente nos treinamentos. Trabalha a musculatura como na musculação, porém com cargas menores e melhorando a estabilidade (menores índices de quedas).

- Monitor automático de pressão arterial será utilizado todos os dias naquelas pessoas que relataram serem hipertensas. O controle deverá ser inicial ao treinamento, durante e após a finalização.

4.7 Despesas - Bolsistas

Nome do Bolsista	Início/Término	Fonte	Tipo Institucional	Remuneração/Mês	Custo Total
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00

[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
[!] A ser selecionado	01/01/2013 31/12/2013	IES (MEC)	Discente de Graduação	R\$ 360,00	R\$ 4.320,00
Total					R\$77.760,00

Plano de Trabalho do(s) Bolsista(s)

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a psicologia esportiva, sobretudo com escalas psicométricas de satisfação, prazer e motivação;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para aumentar a motivação ao exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliações psicológicas de motivação, limiar do prazer e satisfação;

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a psicologia esportiva, sobretudo com escalas psicométricas de satisfação, prazer e motivação;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para aumentar a motivação ao exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliações psicológica de motivação, limiar do prazer e satisfação;

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a enfermagem e nutrição esportiva, sobretudo nos resultados do perfil lipídico e glicêmico;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Psicologia e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para coletas sanguíneas;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer as análises de Colesterol Total, Triglicerídeos, HDL, LDL e glicemia;
- Trazer informações para cada voluntário sobre melhorias no perfil lipídico e glicemia;

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a enfermagem e nutrição esportiva, sobretudo nos resultados do perfil lipídico e glicêmico;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Psicologia e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para aumentar a motivação ao exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliações psicológicas de motivação, limiar do prazer e satisfação;
- Observar a evolução ao exercício físico;

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a pressão arterial, frequência cardíaca, sobretudo na variabilidade da Frequência Cardíaca nos Hipertensos;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Psicologia e Enfermagem);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para coletas de pressão arterial (MAPA) e Frequência Cardíaca;
- Ajudar a recrutar os voluntários hipertensos da rede dos postos de saúde (NASF);
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer as análises de pressão arterial e variabilidade da frequência cardíaca;
- Trazer informações para cada voluntário sobre melhorias na pressão arterial e Frequência cardíaca;
- Controlar e acompanhar os treinamentos dos Hipertensos;
- Prestar serviços de primeiro socorro.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento nos aspectos relacionados a pressão arterial, frequência cardíaca, sobretudo na variabilidade da Frequência Cardíaca nos Hipertensos;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Educação Física, Psicologia e Enfermagem);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Atendimento aos voluntários para coletas de pressão arterial (MAPA) e Frequência Cardíaca;
- Ajudar a recrutar os voluntários hipertensos da rede dos postos de saúde (NASF);
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer as análises de pressão arterial e variabilidade da frequência cardíaca;
- Trazer informações para cada voluntário sobre melhorias na pressão arterial e Frequência cardíaca;
- Controlar e acompanhar os treinamento dos Hipertensos;
- Prestar serviços de primeiro socorro.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;

- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado**Carga Horária Semanal:** 20 hora(s)**Objetivos:**

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado**Carga Horária Semanal:** 20 hora(s)**Objetivos:**

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado**Carga Horária Semanal:** 20 hora(s)**Objetivos:**

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

[!] A ser selecionado

Carga Horária Semanal: 20 hora(s)

Objetivos:

- Melhorar o seu conhecimento na musculação, avaliação física, treinamento funcional, nutrição esportiva e, sobretudo na prescrição do exercício;
- Inter-relação com outras áreas de formação (Psicologia, Enfermagem e Medicina);

Atividades a serem desenvolvidas/Mês:

- Orientar os voluntários na melhor execução do exercício físico;
- Participar dos treinamentos para os estagiários;
- Participar das reuniões semanais (terça-feira) do grupo de estudos coordenado pelo Prof. Ferdinando Oliveira Carvalho;
- Participar das palestras mensais;
- Fazer avaliação física;
- Prescrever o treinamento de maneira individualizada;
- Cuidados especiais no treinamento e controle de carga dos Hipertensos.

4.8 Despesas - Outras Despesas

Descrição	Fonte	Custo Total
INSS - 11%	Arrecadação	R\$ 0,00
ISS - 5%	Arrecadação	R\$ 0,00
PATRONAL - 20%	Arrecadação	R\$ 0,00
SubTotal 1		R\$ 0,00
INSS - 11%	IES (MEC)	R\$ 0,00
ISS - 5%	IES (MEC)	R\$ 0,00
PATRONAL - 20%	IES (MEC)	R\$ 0,00
SubTotal 2		R\$ 0,00
INSS - 11%	Terceiros	R\$ 0,00
ISS - 5%	Terceiros	R\$ 0,00
PATRONAL - 20%	Terceiros	R\$ 0,00
SubTotal 3		R\$ 0,00
Total		R\$0,00

4.9 Despesas - Resolução de Destinação Específica da IES (MEC)

Discriminação	R\$
Total	0,00

Local _____, 07/05/2013

Ferdinando Oliveira Carvalho
Coordenador(a)/Tutor(a)