



## UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 3P, 1º andar - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902  
 Telefone: +55 (34) 3239-4872 - www.proexc.ufu.br - secretaria@proexc.ufu.br



### EDITAL PROEXC Nº 44/2023

17 de março de 2023

Processo nº 23117.015909/2023-55

### PROCESSO SELETIVO PARA BOLSISTAS DE EXTENSÃO SAÚDE DA MULHER: MENOPAUSA E ATIVIDADE FÍSICA - PEIC 2023

A Pró-reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), no uso de suas atribuições legais, torna pública a abertura de inscrições para as vagas de **bolsistas de extensão** e estabelece normas relativas à realização de processo seletivo, conforme descrito a seguir:

#### 1. DO OBJETIVO

Edital para seleção de bolsistas de extensão que atuarão junto ao projeto/programa **Saúde da Mulher: Menopausa e Atividade Física** no desenvolvimento de atividades conforme descrito no Plano de Trabalho (ANEXO I).

#### 2. DAS VAGAS

| Para estudantes do(s) curso(s)           | Nº de vagas | Local das atividades         |
|--|-------------|------------------------------|
| Educação Física, Nutrição e Fisioterapia | 02          | Campus Educação Física - UFU |

2.1. Haverá a formação de cadastro de reserva (C.R.).

2.2. Os bolsistas atuarão conforme as medidas adotadas pela universidade para conter o avanço do COVID-19.

#### 3. DOS REQUISITOS

##### 3.1. Pré-requisitos gerais:

3.1.1. Estar regularmente matriculado em curso UFU.

3.1.2. Disponibilidade horária de 20 horas semanais.

3.1.3. Compatibilidade horária de acordo com a demanda do setor/projeto.

3.1.4. Ser comunicativo (a) e ter facilidade para lidar com o público.

3.1.5. Não ser beneficiário(a) de bolsas remuneradas no âmbito da UFU ou de qualquer outra entidade pública ou privada, exceto auxílio moradia e/ou alimentação.

3.1.6. Em atendimento a Resolução do CONSUN nº 17/2021, será necessário o **Certificado Nacional de Vacinação** com vacinação completa para COVID, obtido pelo site do programa Conecte-SUS do Ministério da Saúde para atividades dentro de todos os campi UFU.

3.1.7. Atender ao disposto no Item "ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS", descrito no Plano de Trabalho – ANEXO I.

##### 3.2. Pré-requisitos específicos

3.2.1. Ter disponibilidade de realizar atividades presenciais no campus Educação Física.

3.2.2. Disponibilidade horária de 20 horas semanais, sendo pelo menos 50% no período da manhã.

- 3.2.3. Compabilidade horária de acordo com a demanda do setor/projeto.
- 3.2.4. Ter acesso fácil a internet e equipamentos próprios para a gestão e organização do projeto, entre outras atividades "online".
- 3.2.5. Ter experiência na utilização de ferramentas e software para criação de conteúdo para redes sociais através de criação imagens e vídeos.
4. **DAS INSCRIÇÕES:**
- 4.1. As inscrições serão recebidas apenas por e-mail
- **Data:** Conforme cronograma item 10
  - **Pelo e-mail:** gmpuga@ufu.br
- 4.2. **Documentos para a inscrição:**
- 4.2.1. Comprovante de matrícula.
- 4.2.2. Histórico escolar atualizado.
- 4.2.3. Quadro de compatibilidade horária (ANEXO II)
- 4.2.4. Certificado Nacional de Vacinação com vacinação completa para COVID.
- 4.2.5. Cópia **legível** da Cédula de Identidade.
- 4.2.6. Cópia **legível** do CPF.
- 4.2.7. Cadastro do bolsista preenchido (ANEXO III).
- 4.2.8. **Plano de atividades**, contendo pelo menos uma atividade voltadas à mulher no período da pós-menopausa, que promovam a prevenção de doenças e estimule o hábitos de vida saudável dessas mulheres. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.
- 4.2.9. **Carta de intenções** contendo a experiência do(a) candidato(a) em projetos de extensão e/ou pesquisa, e as intenções deste em participar do projeto. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.
- 4.3. No campo assunto do e-mail escrever: **INSCRIÇÃO nome completo do discente\_Edital 44**
- 4.4. Toda a documentação deve ser anexada ao e-mail em **arquivo no formato PDF**.
- 4.5. Após o prazo limite para inscrição, nenhuma retificação ou adendo será permitido.
- 4.6. As inscrições encaminhadas fora dos prazos e condições estabelecidas neste Edital não serão aceitas.
5. **DAS BOLSAS**
- 5.1. A duração da bolsa de extensão é de 05 (cinco) meses, com limite de execução até dezembro de 2023.
- 5.2. A bolsa de extensão terá início após assinatura de formulário próprio.
- 5.3. A bolsa de extensão poderá ser cancelada, de acordo com o previsto no Termo de Compromisso, pela interrupção, conclusão ou trancamento de matrícula do curso de graduação.
- 5.4. Ao final da bolsa, o acadêmico receberá certificado, desde que cumprida a carga horária exigida neste edital.
- 5.5. O acadêmico receberá, mensalmente, bolsa de extensão no valor de **R\$ 400,00 (quatrocentos reais)** por 20 horas semanais.
- 5.6. Os recursos previstos para efetivação das contratações dos/as bolsistas deste Edital estão condicionados à disponibilidade orçamentária da PROEXC, sem que isso implique direito à indenização ou reclamação de qualquer natureza, mesmo após divulgação dos Resultados Finais.
- 5.7. Fica assegurada uma vaga para pessoa com deficiência, caso haja procura e esta atenda a todos os pré-requisitos.

## 6. DO DESLIGAMENTO

- 6.1. Será desligado da atividade de extensão o bolsista que:
- 6.1.1. Solicitar, por escrito, o seu desligamento com justificativa;
  - 6.1.2. Descumprir os critérios do item 3 deste edital;
  - 6.1.3. Descumprir as obrigações assumidas ou mantiver conduta inadequada, verificadas estas mediante sindicância, garantido o princípio da ampla defesa;
  - 6.1.4. Demonstrar desempenho insuficiente;
  - 6.1.5. Descumprir a carga horária proposta para o desenvolvimento da ação extensionista;

## 7. DO PROCESSO DE SELEÇÃO:

### 7.1. Primeira Fase (Eliminatória): Análise documental conforme item 4.

- **Data:** Conforme cronograma (item 10).

### 7.2. Segunda Fase (Eliminatória e Classificatória): Análise do CRA, Plano de Atividades e Carta de Intenções.

- **Data:** Conforme cronograma (item 10).

## 8. DA AVALIAÇÃO

- 8.1. A análise do CRA terá a pontuação máxima de **50,0 pontos** de acordo com a tabela abaixo

| CRA         | Pontuação |
|-------------|-----------|
| 60,0 a 64,9 | 35 pontos |
| 65,0 a 69,9 | 38 pontos |
| 70,0 a 74,9 | 41 pontos |
| 75,0 a 79,9 | 44 pontos |
| 80,0 a 84,9 | 46 pontos |
| 85,0 a 89,9 | 48 pontos |
| > 90,0      | 50 pontos |

- 8.2. A análise do **Plano de Atividades** terá a pontuação máxima de **30,0 pontos** e consistirá em: Elaborar um plano de plano de atividades, contendo pelo menos uma atividade voltadas à mulher no período da pós-menopausa, que promovam a prevenção de doenças e estimule o hábitos de vida saudável dessas mulheres. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

8.2.1. Serão avaliados os seguintes itens no plano de atividades: Conhecimento sobre extensão universitária (6,0 pontos); Abordagem sobre o tema (6,0 pontos); Qualidade da proposta de atividade (6,0 pontos); Qualidade do texto, formatação, gramática e linguagem utilizada (6,0 pontos); e Viabilidade de aplicação da proposta dentro do projeto/programa de extensão deste edital (6,0 pontos).

- 8.3. A **Carta de Intenções** terá a pontuação máxima de **20,0 pontos** e deve conter a experiência do(a) candidato(a) em projetos de extensão e/ou pesquisa, e as intenções deste em participar do projeto. Formatação: Fonte Arial 12, espaçamento 1,5cm. Máximo 2 laudas.

8.3.1. Serão avaliados os seguintes itens na carta de intenções: Experiência do candidato com projetos de extensão (3,0 pontos); Proposta de contribuição do candidato no projeto/programa (5,0 pontos); Qualidade do texto, formatação, gramática e linguagem utilizada (3,0 pontos); Qualidade das intenções do candidato em participar do projeto (3,0 pontos); Disponibilidade para contribuir e participar no projeto (3,0 pontos); e Viabilidade de inserção do candidato dentro do projeto/programa de extensão deste edital (3,0 pontos).

- 8.4. A análise do Plano de Atividades e Carta de intenções do candidato será realizada por uma banca de até 3 (três) membros: o coordenador do projeto; Um docente/técnico da UFU convidado; Um docente externo à UFU.

- 8.5. A nota final de cada etapa consistirá na média simples das notas dos 3 avaliadores.

8.6. A nota total final do processo de seleção consistirá na soma das notas do CRA + Plano de Atividades + Carta de Intenções.

8.7. Para ser aprovado(a) os(as) candidatos(as) devem ter a pontuação total mínima de **70,0 pontos**.

## 9. DOS RESULTADOS E RECURSO

### 9.1. Resultado Parcial e Recurso

9.1.1. Será divulgado o resultado parcial conforme cronograma (item 10); no site <http://www.editais.ufu.br/extensao-cultura>.

9.1.2. O discente terá **um dia útil** para contestar o Resultado Parcial, apresentando Recurso, conforme ANEXO IV.

- Pelo E-mail: gmpuga@ufu.br

### 9.2. Resultado Final

9.2.1. O **resultado final** do processo seletivo será divulgado conforme cronograma (item 10) no site <http://www.editais.ufu.br/extensao-cultura>.

## 10. DO CRONOGRAMA

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| Divulgação do Edital     | 20/03/2023 a 10/04/2023 |
| Inscrições               | 20/03/2023 a 10/04/2023 |
| Análise documental       | 11/04/2023              |
| Avaliação                | 11/04/2023 a 12/04/2023 |
| Resultado Parcial        | 13/04/2023              |
| Recebimento dos Recursos | até 14/04/2023          |
| Resultado Final          | 17/04/2023              |

## 11. DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

11.1. Em caso de desistência do candidato classificado será chamado o candidato classificado na sequência.

11.2. Os casos omissos serão resolvidos pela Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC).

11.3. O prazo de vigência deste edital será de 12 (doze) meses, somente para substituição de bolsistas, quando formalmente justificada.

11.4. Ao efetivar sua inscrição, o candidato aceita, irrestritamente, as normas estabelecidas neste Edital.

## 12. DÚVIDAS

12.1. E-mail: gmpuga@ufu.br

Uberlândia-MG, 20 de Março de 2023.

HÉLDER ETERNO DA SILVEIRA  
Pró-reitor de Extensão e Cultura  
Portaria R n. 64/2017

## ANEXO I PLANO DE TRABALHO/ ATIVIDADES DO BOLSISTA DE EXTENSÃO

INTRODUÇÃO: Durante o climatério ocorre a falência da função ovariana em produzir hormônios esteroides e ovulação, acarretando em amenorreia permanente, denominada menopausa. Essa deficiência de produção de hormônios causa alterações como elevação do peso corporal, perfil lipídico e aparecimento de doenças

metabólicas, e cardiovasculares. A reposição hormonal mostrou-se de baixa eficácia na prevenção dessas doenças, sendo assim, métodos alternativos de prevenção e tratamento são fundamentais para essa população. Dentre esses métodos, o treinamento com exercícios físicos é benéfico para essas mulheres, pois podem melhorar o perfil lipídico, regular a pressão arterial, ajudar no controle de peso e na redução da gordura em excesso, reduzindo o risco de desenvolverem doenças crônicas e também podem melhorar os sintomas climatéricos e a qualidade de vida dessas mulheres.

**JUSTIFICATIVA:** Este projeto possui grande relevância na área de saúde uma vez que evidências mostram as doenças cardiovasculares e metabólicas são as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil com impacto sócio-econômico muito elevado nos sistemas de saúde. Além disso, os estudos mostram que as mulheres vivem cerca de oito anos mais que os homens, que somado a cessação da produção dos hormônios sexuais femininos cardioprotetores, fazem com que a incidência de doenças cardiovasculares e metabólicas sejam mais elevadas em mulheres após a menopausa quando comparadas aos homens de mesma faixa etária e também às mulheres na pré-menopausa. Portanto, medidas preventivas e/ou de controle das doenças cardiovasculares e metabólicas são de grande relevância na área de saúde pública, tanto no que se refere a melhora na qualidade de vida quanto nos gastos com medicamentos e sistema de atendimento à saúde, especialmente nessa população. O programa de treinamento com exercícios físicos direcionado para mulheres no período do climatério é um tipo de intervenção simples, barata, não invasiva e que melhora diversos fatores de risco associados a morbimortalidade nesta população, como redução da obesidade, da pressão arterial, de resistência à insulina, dos sintomas do climatério, de dislipidemias, causa diminuição dos riscos de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico, além de melhoras nos aspectos psicossociais, como redução de depressão e melhora na autoestima. Assim, disponibilizaremos atendimento específico para essa população, que ainda carece de profissionais especializados dentro e fora da universidade. Por outro lado, esse projeto também terá grande importância na complementação do conteúdo de conhecimento específico para os alunos de graduação de diversas áreas da saúde como Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Medicina, entre outros. Sendo assim além do caráter de projeto de extensão, esse projeto poderia ser o locus do ensino e também de projetos de pesquisa. Desde 2015 até o presente momento, mais de 500 mulheres foram atendidas diretamente pelo projeto Menopausa e Avidade Física, com uma atuação multidisciplinar envolvendo profissionais e acadêmicos das áreas da Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Medicina. Nestes períodos essas mulheres passaram por avaliações da pressão arterial, composição corporal, do condicionamento aeróbio e de força, nutricional, qualidade do sono, de qualidade de vida e ginecológicas. Através dessas avaliações foram traçadas estratégias de intervenção com exercícios físicos aeróbios e de força específicos para essa faixa etária, além de um trabalho constante de conscientização, e instruções para melhoria na qualidade da alimentação e padrões de sono. Sendo assim, foram abordadas várias estratégias para promoção da saúde e qualidade de vida dessas mulheres por meio de pequenas palestras e conversas durante todo o período. Os resultados destes últimos anos de projeto mostraram melhoras de até 50% na força, aumento da massa muscular, melhora de aproximadamente 10% na capacidade aeróbia, redução de 25% nos sintomas do climatério como fogachos, suor noturno, irritabilidade, melhora na qualidade de vida e redução da pressão arterial em torno de 4mmHg tanto na Pressão Sistólica quanto na diastólica. Esses dados encontrados ao longo desses anos do projeto mostram a importância desse tipo de intervenção e a efetividade das ações que propomos para a melhora da saúde, na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas, e de melhora na qualidade de vida dessas mulheres. Na atuação do projeto em 2016, desenvolveu-se uma cartilha (anexo 1) com informações básicas de saúde, principalmente sobre a prática de exercício e cuidados nutricionais, e foram distribuídas para as participantes do projeto, com o intuito de que elas permaneçam com um estilo de vida mais saudável e ativo, mesmo após a participação do projeto. Assim sendo, a continuidade e ampliação dessas atividades são fundamentais tanto para o atendimento e conscientização da população em questão, quanto para a maior capacitação dos acadêmicos e melhoria da qualidade dos componentes curriculares e principalmente das atividades de extensão, mas também das atividades de ensino e pesquisa dos cursos envolvidos no projeto.

#### OBJETIVOS:

**GERAL:** O objetivo do presente projeto é oferecer avaliações da aptidão física geral, nutricionais, dos sintomas do climatério e oferecer um programa de treinamento remoto com exercícios físicos específicos e orientações nutricionais e de padrões de sono para mulheres no período do climatério, agindo como estratégia no controle, prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de oferecer informações e orientações em relação à melhora da saúde e qualidade de vida dessas mulheres.

**ESPECÍFICOS:**

- Oferecer e orientar mulheres no período do climatério, sobre estratégias de estilo de vida saudáveis através da mudança de hábitos de alimentação e de vida relacionados à prática de exercícios físicos;
- Oferecer avaliações e orientações relacionadas à saúde e fortalecimento do assoalho pélvico e suas implicações com doenças e intercorrências nessa fase da vida;
- Possibilitar a produção de conhecimento através do ensino vivenciado para alunos de graduação de cursos e componentes curriculares relacionados à área da Saúde;
- Proporcionar uma interface entre a extensão, o ensino e a pesquisa na área da Fisiologia do Exercício aplicada às mulheres nos períodos do climatério e sua associação com doenças crônicas;
- Publicar resultados em revistas acadêmicas de extensão com a intenção de divulgar os benefícios desta prática para a população atendida;
- Produzir material informativo (cartilhas) sobre cuidados especiais para mulheres no climatério;
- Oferecer palestras informativas para as mulheres pós-menopausadas com profissionais da área da saúde. Produzir materiais informativos digitais, na forma de vídeos contendo informações sobre hábitos de saúde para mulheres no climatério

**PERFIL DO BOLSISTA:**

- Estudante dos cursos de Educação Física, Nutrição ou Fisioterapia.
- Ter disponibilidade de 20h semanais para atuar no projeto, sendo pelo menos 50% pela manhã
- Ter domínio de informática e de ferramentas de internet.
- Preferencialmente com experiência em outros projetos de extensão e/ou pesquisa. Ter disponibilidade de realizar atividades presenciais no campus Educação Física.
- Ter experiência na utilização de ferramentas e software para criação de conteúdo para redes sociais através de criação imagens e vídeos.

**ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS**

- Acompanhar/realizar os testes funcionais, questionários de qualidade de vida, sintoma do climatério, sono, recordatório alimentar entre outros, de maneira remota e/ou presencial;
- Acompanhar/realizar o programa de treinamento com exercícios físicos de maneira remota e/ou presencial; Participar de reuniões semanais de planejamento e acompanhamento do projeto;
- Participar do grupo de estudos sobre discussão de temas relacionados à mulher na pós-menopausa;
- Elaborar videoaulas de orientação de hábitos saudáveis, exercícios e outras atividades específicas do projeto.
- Elaborar materiais informativos digitais para divulgação e execução do projeto.

**CONTRIBUIÇÃO DA BOLSA PARA O (A) ALUNO (A)**

Aprimoramento na sua formação para atuação profissional. Capacidade de produzir, executar e avaliar estratégias de ensino-aprendizagem. Aprimoramento de sua capacidade de comunicação. A bolsa permitirá aos discentes o pleno exercício das atividades propostas, possibilitando sua dedicação e envolvimento com o Programa.

**AValiação:**

A avaliação do bolsista será feita no decorrer da realização das atividades propostas. Para tanto, serão utilizadas fichas de avaliação e observações realizadas por alunos e pelos coordenadores do Programa, Projetos e subprojetos.

**ANEXO II**  
**QUADRO DE COMPATIBILIDADE HORÁRIA**

|       | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|-------|---------|-------|--------|--------|-------|
| 07:00 |         |       |        |        |       |
| 08:00 |         |       |        |        |       |
| 09:00 |         |       |        |        |       |
| 10:00 |         |       |        |        |       |
| 11:00 |         |       |        |        |       |
| 12:00 |         |       |        |        |       |
| 13:00 |         |       |        |        |       |
| 14:00 |         |       |        |        |       |
| 15:00 |         |       |        |        |       |
| 16:00 |         |       |        |        |       |
| 17:00 |         |       |        |        |       |
| 18:00 |         |       |        |        |       |
| 19:00 |         |       |        |        |       |
| 20:00 |         |       |        |        |       |
| 21:00 |         |       |        |        |       |

OBS: Marcar com **X** os **horários disponíveis** para as atividades da **bolsa de extensão**.

**Nome do Candidato:**

**ANEXO III**  
**FORMULÁRIO DE CADASTRO DE BOLSISTAS**

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Nome Completo:       |               |
| Data de Nascimento:  |               |
| Sexo:                | Estado Civil: |
| Nome do pai:         |               |
| Nome da mãe:         |               |
| Naturalidade:        | UF:           |
| Curso:               | Período/Ano:  |
| Número de matrícula: | Ingresso:     |
| Telefone Fixo:       | Celular:      |
| E-mail:              |               |
| Endereço:            |               |
| Número:              | Complemento:  |
| Bairro:              | CEP:          |
| Município:           | UF:           |

Uberlândia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

