



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO: BASES TEÓRICAS
E PRÁTICAS DO FITNESS E PERSONAL TRAINER

REGIMENTO INTERNO DO CURSO DE FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO: BASES
TEÓRICAS E PRÁTICAS DO FITNESS E PERSONAL TRAINER DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

NATAL/RN

2017

CAPÍTULO I

DA NATUREZA E DOS OBJETIVOS

Art. 1º O Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) é vinculado ao Centro de Ciências da Saúde (CCS), Departamento de Educação Física (DEF) e ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF).

Art. 2º O Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer destina-se à formação e atualização técnico-científica de profissionais da área de saúde que militam na área de Fitness e Personal Trainer, de acordo com o que dispõem:

- I - a legislação Federal de Ensino Superior;
- II - o Estatuto e o Regimento Geral da UFRN;
- III - o Regulamento Geral dos Programas de Pós-Graduação da UFRN, aprovado pelo Conselho Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão - CONSEPE;
- IV - as Resoluções e os demais atos normativos da UFRN;

Art. 3º São objetivos do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer:

- I - Aprimorar a competência acadêmico-profissional na área de fitness e personal trainer.
- II - Valorizar profissionais que possuam conhecimento especializado para detectar as demandas e necessidades da sociedade, no setor de serviços relacionados à aplicação e sistematização de programas de exercícios físicos direcionado ao fitness e personal trainer com destacada demanda na sociedade contemporânea.
- III - Promover contribuições teórico-prático sobre os principais meios e métodos de intervenção no fitness e personal trainer.
- IV - Ampliar qualificação profissional para uma atuação significativa na área de fitness e personal trainer aplicados à saúde.
- V - Fomentar a produção de conhecimento na área de fitness e personal trainer.

CAPÍTULO II

DA ORGANIZAÇÃO ADMINISTRATIVA

Seção I

Da Coordenação

Art.4º A Administração do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer é exercida por sua Coordenação.

Parágrafo único. A gestão do Curso será feita com auxílio de sua Secretaria, à qual compete a execução dos atos da Administração do Curso.

Art. 5º Compete ao Coordenador do Curso:

- I – responder pela Coordenação e representar o Curso;
- II - tomar providências no sentido de serem cumpridas as disposições do Estatuto e do Regimento Geral da UFRN, do Regimento Interno do CCS, e do Regimento Interno do Curso de Fisiologia Clínica do Exercício;
- III – resolver casos omissos.

Seção II

Do Corpo Docente

Art. 6º O Corpo Docente do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer será constituído por professores que detenham notável saber na área em escopo, escolhidos pela Coordenação.

Seção III

Da estrutura do Curso

Art. 7º O investimento do Curso será de R\$ 6.300,00 (seis mil e trezentos reais), montante que poderá ser dividido em 18 mensalidades no valor de R\$ 350,00 (trezentos e cinquenta reais), a serem pagas independentemente da ocorrência do módulo de aulas naquele respectivo mês. De igual modo, caso sejam realizados 02 módulos de aulas no mesmo mês, o discente não será cobrado em duas mensalidades.

O pagamento é mensal. Já os módulos poderão sofrer ajustes e ocorrerem em um mesmo mês.

CAPÍTULO III

DO REGIME ACADÊMICO DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FISILOGIA DO EXERCÍCIO: BASES TEÓRICAS E PRÁTICAS DO FITNESS E PERSONAL TRAINER

Seção I

Das Disciplinas

Art. 8º A matriz curricular do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer é agrupada em disciplinas/módulos e seminários, sendo ministrados sob a forma de aulas expositivas, seminários, discussões em grupo, trabalhos práticos e outros procedimentos didáticos, a ser definido pelo docente responsável.

Art. 9º O currículo do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer é composto por um elenco de disciplinas/módulos e seminários caracterizado por um código, denominação, carga horária, número de créditos, ementa e bibliografia básica, agrupado na sua área de concentração.

Art. 10º O Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer terá 24 (vinte e quatro) créditos em disciplinas/módulos, correspondentes a um total mínimo de 360 (trezentos e sessenta) horas, não computado o tempo de estudo individual ou em grupo sem assistência do docente e o destinado à elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso.

Art. 11 A avaliação do desempenho do aluno no Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer, em cada disciplina/módulo ou seminário, será feita por meio da realização de provas, seminários ou trabalhos monográficos, a critério do professor, traduzida de acordo com os seguintes conceitos:

I – conceito “A”, muito bom;

- II – conceito “B”, bom;
- III – conceito “C”, regular;
- IV – conceito “D”, insuficiente;
- V – conceito “E”, reprovado por faltas.

Art. 12 Para cálculo do coeficiente de rendimento – CR, os conceitos “A”, “B”, “C”, “D” e “E” deverão ser convertidos para os seguintes valores numéricos:

- I – 9 a 10, para o conceito “A”;
- II – 8 a 9, para o conceito “B”;
- III – 7 a 8, para o conceito “C”;
- IV – 5 a 6,9, para o conceito “D”;
- V – Abaixo de 5, para o conceito “E”.

Parágrafo único. Exige-se para aprovação em disciplina, frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) pelo aluno e conceito “A”, “B” ou “C” (acima de 7). O CR deverá ser calculado em conformidade com a legislação universitária em vigor.

Art. 13 O aluno deverá ser **DESLIGADO** do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer nas seguintes situações:

- I – quando tiver reprovação em disciplina;
- II – quando exceder os prazos de duração do curso;
- III – quando não realizar o pagamento da mensalidade por 02 (dois) meses;
- IV – quando não alcançar frequência total de 75% do módulo de aulas.

Parágrafo único. O aluno só poderá assistir à disciplina se estiver quite com sua obrigação financeira. Será permitido, excepcionalmente, em casos devidamente justificados e aceitos pela Coordenação, que o aluno participe de uma disciplina/módulo sem ter efetuado o pagamento da mensalidade respectiva (ex. o aluno que não pagou o mês de junho poderá assistir ao módulo de junho, se devidamente justificado e aceito pela Coordenação). Contudo, a participação na disciplina seguinte fica condicionada ao pagamento da mensalidade em atraso (ex. aluno não pagou o mês de junho, portanto, para assistir ao módulo de julho, deverá pagar a mensalidade de junho – ou seja, a que está atrasada).

Art. 14 Os resultados da avaliação de cada disciplina estarão disponíveis aos discentes em até 02 (dois) dias anteriores ao início da disciplina seguinte.

Art. 15 O prazo máximo de duração do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer, incluídas a elaboração e a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso, é de 18 (dezoito) meses.

Parágrafo único. Em casos excepcionais, a Coordenação do Curso poderá prorrogar o prazo previsto no *caput*.

Seção II

Das vagas, do Processo de Seleção e da Matrícula

Art. 16 O número de vagas do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer será fixado pela Coordenação.

Art. 17 O Processo de Seleção do Corpo Discente do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer é constituído de uma etapa de avaliação:

I – Prova escrita de conhecimentos específicos, de caráter classificatório e/ou eliminatório.

Parágrafo único. O Edital do Processo de Seleção observará os preceitos previstos no presente Regimento.

Art. 18 Poderão se inscrever no Processo de Seleção para o Corpo Discente:

I – os portadores de diploma em Educação Física, Nutrição, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina, Biologia e áreas afins, desde que devidamente reconhecido pelo MEC.

Art. 19 A matrícula no Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer exige inscrição no Processo de Seleção, bem como o pagamento da mensalidade.

Seção III

Da orientação

Art. 20 Cada aluno do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer terá direito a um professor orientador, sendo este convalidado pela Coordenação do Curso entre os docentes que integrarão a matriz curricular, assim como docentes de outras Instituições de Ensino Superior (Especialista, Mestre ou Doutor), desde que haja pertinência temática com o Curso.

Art. 21 São atribuições do professor-orientador:

- I – acompanhar as atividades acadêmicas do aluno de acordo com o projeto elaborado;
- II – auxiliar na escolha e na definição do tema do Trabalho de Conclusão de Curso;
- III – acompanhar e orientar o processo de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso;
- IV – propor os membros titulares e suplentes da defesa do Trabalho de Conclusão de Curso;
- V – presidir a banca examinadora quando da apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso.

CAPÍTULO IV

DA OBTENÇÃO DO GRAU DE ESPECIALISTA

Seção I

Das condições

Art. 22 O candidato à obtenção do grau de Especialista em Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer deverá satisfazer às seguintes condições:

- I – ter obtido o número total de horas-aula exigido neste Regimento Interno;
- II – ser aprovado em todas as disciplinas;
- III – ter sido aprovado no Trabalho de Conclusão de Curso;
- IV – frequência por módulo não inferior a 75% (setenta e cinco por cento).

Art. 23 O Trabalho de Conclusão de Curso poderá ser realizado de duas formas, a critério do Discente, a saber:

I - Projeto de pesquisa em área relacionada com o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer;

II - Intervenção prática relacionada à temática da Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer.

§1º O Projeto de Pesquisa deve envolver:

- a) **Página de rosto:** título do projeto; participantes: nome do orientando, orientador e colaboradores (caso tenha);
- b) **Resumo do projeto:** no máximo 400 palavras; três a cinco palavras-chave;
- c) **Introdução:** descrição dos principais relatos da literatura relacionados ao tema proposto. Máximo de 01 (uma) página A4;
- d) **Caracterização do problema:** descrever objetivamente, com o apoio da literatura, o problema focalizado, sua relevância no contexto da área da Fisiologia do Exercício: Fitness e Personal Trainer e sua importância específica para o avanço do conhecimento. Máximo de 01 (uma) página A4;
- e) **Objetivos e metas:** explicitar os objetivos e metas do projeto, definindo o produto final a ser obtido – exemplos: artigo, patente, etc.. Máximo de 01 (uma) página A4;
- f) **Metodologia e estratégia de ação:** descrever a metodologia empregada para a execução

do projeto e como os objetivos serão alcançados. Máximo de 03 (três páginas) A4.

- g) **Resultados e impactos esperados:** descrever os resultados e/ou produtos esperados. Estimar a repercussão e/ou impactos sócio-econômicos e técnico-científicos dos resultados esperados na solução do problema focalizado. Máximo de 01 (uma) página A4.
- h) **Cronograma:** especificar os diferentes períodos e respectivas etapas para a realização completa do projeto, tendo coerência com o prazo máximo de 24 meses. Máximo de 01 (uma) página A4.
- i) **Riscos e dificuldades:** comentar sobre possíveis dificuldades e riscos potenciais que poderão interferir na execução das ações propostas e comprometer o atingimento das metas e objetivos preconizados. Explicitar as medidas previstas para contornar ou superar essas dificuldades. Máximo de 01 (uma) página A4.
- j) **Referências bibliográficas:** relacionar as obras da literatura citadas. Utilize o modelo “Vancouver Uniform Requirements”.

Exemplos:

Artigos:

- Até seis autores: Felismino AS, Costa EC, Aoki MS, Ferraresi C, de Araújo Moura Lemos TM, de Brito Vieira WH. Effect of low-level laser therapy (808 nm) on markers of muscle damage: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Lasers Med Sci*. 2014;29(3):933-8.
- Mais de seis autores: Moreira A, Franchini E, de Freitas CG, Schultz de Arruda AF, de Moura NR, Costa EC, et al. Salivary cortisol and immunoglobulin A responses to simulated and official Jiu-Jitsu matches. *J Strength Cond Res*. 2012;26(8):2185-91.

Livro:

- Padrão: Ringsven MK, Bond D. Gerontology and leadership skills for nurses. 2nd ed. Albany(NY): Delmar Publisher; 1996.
- Editor, compilador como autor: Norman IJ, Redfern SJ, editors. Mental health care for elderly people. New York: Churchill Livingstone; 1996.

Capítulo de livro:

- Phillips SJ, Whisnant JP. Hypertension and stroke. In: Laragh JH, Brenner BM, editores. Hypertension: pathophysiology, diagnosis and management. 2nd ed. New York: Raven Press; 1995. p. 465-78.

§2º A formatação do projeto deve ser: fonte Times New Roman 12, margens de 2cm (esquerda, direita, superior e inferior), espaçamento entre linhas 1,5.

§3º A intervenção prática deve envolver:

- a) **Avaliação inicial do sujeito:** planejar e executar uma avaliação inicial do sujeito, de acordo com procedimentos científicos, respeitando as condições específicas do indivíduo e a disponibilidade de recursos;
- b) **Prescrição e acompanhamento das sessões de exercício:** prescrever um programa de exercícios físicos, baseado na literatura científica, respeitando as condições específicas do sujeito que será atendido. Adicionalmente, monitorar, de forma presencial, as sessões de exercício, utilizando métodos científicos estabelecidos – ex. frequência cardíaca, escala de percepção de esforço, etc.;
- c) **Avaliação final do sujeito:** reavaliar o sujeito, de acordo com os procedimentos adotados no item “a”. Elaborar um documento, que deverá ser entregue ao sujeito participante da intervenção prática, mostrando o comparativo da sua avaliação antes e depois do período de intervenção;
- d) **Recomendações ao sujeito:** elaborar recomendações práticas para que o sujeito e orientá-lo a dar continuidade à prática de exercícios físicos, de acordo com sua condição clínica.
- e) **Relatório final da intervenção prática:** documento a ser entregue à Coordenação. Deve envolver a descrição sistematizada e científica dos tópicos “a”, “b”, “c” e “d”, incluindo as referências bibliográficas utilizadas para execução de todos os procedimentos. O relatório deve ser entregue no formato “pdf” por email, e deverá conter registros e documentos que comprovem a intervenção prática (vídeos, fotografias, fichas das sessões de treino, dados de registro do treinamento, entre outros).

§4º A formatação do relatório final da intervenção prática deve ser realizado no seguinte formato: fonte Times New Roman 12, margens de 2 cm (esquerda, direita, superior e inferior), espaçamento entre linhas 1,5.

§5º A intervenção prática deve ser realizada em um período entre 08 (oito) e 12 (doze) semanas, totalizando, no mínimo, 40 (quarenta) horas, computando as alíneas “a”, “b”, “c” e “d” do parágrafo anterior. A intervenção prática poderá ser iniciada após o cumprimento de 50% da carga horária do curso.

§6º Para atender à função social do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer, a intervenção prática deverá recair sobre

sujeitos com renda de até 02 (dois) salários mínimos por núcleo familiar. Em nenhuma hipótese o sujeito que participará da intervenção prática poderá ser cobrado financeiramente e/ou arcar com qualquer custo relacionado à intervenção.

§7º O local, horário, frequência e dias da intervenção prática deverão ser acordados entre o Discente do Fisiologia do Exercício: Fitness e Personal Trainer e o sujeito que participará da intervenção prática.

§8º Antes do início da intervenção prática, o Discente deverá oficializar, junto à secretaria, o pedido para início da mesma. Será agendado um horário para que o Discente apresente sua proposta de intervenção prática para à Coordenação do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer e/ou ao seu Orientador, de acordo com dia e horário convenientes para ambos. Na apresentação, o Discente deverá descrever todas as etapas da intervenção em 20 minutos. Após, haverá discussão da proposta em até 40 minutos. Cumprida essa etapa, o discente estará apto a executar sua proposta de intervenção prática.

Art. 24 Um exemplar do Trabalho de Conclusão de Curso será encaminhado, pelo Coordenador do Curso, a cada membro da Banca Examinadora, com o prazo mínimo de trinta dias antes da defesa final.

Art. 25 O Trabalho de Conclusão de Curso, independente do formato escolhido, deve respeitar os parâmetros técnicos e metodológicos que estiverem em vigor, consoante a forma definida pela Coordenação.

§1º O Trabalho de Conclusão de Curso deverá indicar o título, o autor, o local, mês e ano do término do trabalho, o nome do professor-orientador e ter referência expressa de que se trata de trabalho para obtenção do grau de Especialista em Fisiologia do Exercício: Fitness e Personal Trainer do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

§2º Não será permitida qualquer apresentação, prefácio ou apreciação de qualquer título, feitos por terceiros.

§3º O aluno deverá depositar 03 (três) exemplares, na Secretaria do Curso, assegurada a expedição de recibo.

§4º Após a Defesa Final do Trabalho de Conclusão de Curso, caso aprovada, o aluno terá o prazo máximo de 30 (trinta) dias para depositar os exemplares finais, com as possíveis correções solicitadas pela Banca, exigidos pelo Curso conforme Resolução específica da Pró-Reitoria de Pós-Graduação.

Seção II

Das Bancas Examinadoras de Defesa Final do Trabalho de Conclusão de Curso

Art. 26 A Banca Examinadora será composta por 03 (três) Docentes.

§1º Os membros titulares da Banca Examinadora serão escolhidos pela Coordenação do curso.

§2º O Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso será o Presidente da Banca Examinadora.

§3º O Presidente da Banca Examinadora dirigirá os trabalhos de arguição e julgamento do Trabalho de Conclusão do Curso, sendo responsável pelo cumprimento dos preceitos éticos e regimentais em vigor.

Art. 27 Aberta a sessão do exame, o Presidente da Banca Examinadora concederá a palavra ao candidato, que fará, no tempo máximo de 15 (quinze) minutos, uma exposição sucinta de seu trabalho.

Art. 28 Após a exposição do candidato, serão realizadas as arguições dos examinadores, seguidas pelas respectivas respostas do candidato.

Parágrafo único. Cada examinador terá, no máximo, 15 (quinze) minutos para sua arguição, concedendo-se ao candidato tempo igual de resposta.

Art. 29 Encerrado o exame, a Banca Examinadora, em sessão secreta, deliberará sobre o resultado a ser atribuído ao candidato, considerando-se as seguintes menções:

I – Aprovado;

II – Reprovado.

§1º O candidato somente poderá ser considerado APROVADO se receber esse conceito de, pelo menos, dois examinadores.

§2º Poderá ser acrescentado ao conceito APROVADO, a menção COM DISTINÇÃO, desde que seja por decisão unânime da Banca Examinadora, atendidos, no mínimo, os seguintes critérios:

- I – o Trabalho de Conclusão de Curso ter sido considerado excelente, apresentando contribuição superior àquela esperada de trabalhos desse nível de conhecimento;
- II – obtenção do conceito “A” em todos os módulos/disciplinas cursados.

Seção III

Do diploma

Art. 30 O Diploma de Especialista em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer será expedido a requerimento do candidato, após o cumprimento de todas as exigências.

Parágrafo único. Também se exige, para a expedição do Diploma de Especialista em Fisiologia do Exercício: Bases Teóricas e Práticas do Fitness e Personal Trainer, a homologação do Trabalho de Conclusão de Curso pela Comissão de Pós-Graduação da PPg, consoante a legislação universitária em vigor.

Art. 31 Os casos omissos neste Regimento e que exorbitem da competência do Coordenador do Curso serão resolvidos pela PPg.