



Ministério da Educação
Universidade Federal de Alfenas
Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 - Bairro centro, Alfenas/MG - CEP 37130-001
Telefone: (35)3701-9015 - <http://www.unifal-mg.edu.br>

RESOLUÇÃO CEPE Nº 9, DE 21 DE MARÇO DE 2025

Institui e organiza a gestão do PILISA - Pilates para a Longevidade, Inclusão e Saúde no âmbito do Programa Institucional Estruturante Universidade Aberta à Longevidade, Inclusão e Saúde.

O Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão da UNIFAL-MG, no uso de suas atribuições regimentais e estatutárias, tendo em vista o que consta no Processo nº 23087.002915/2025-17 e o que ficou decidido em sua 362ª reunião ordinária, realizada em 21 de março de 2025, resolve:

Art. 1º Fica instituído o Pilates para a Longevidade, Inclusão e Saúde – Pilisa, como atividade permanente para a manutenção e gestão do Estúdio de Pilates vinculado ao Programa Institucional Estruturante Unalis – Universidade Aberta à Longevidade, Inclusão e Saúde, sob gestão da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura.

Art. 2º São objetivos do Pilisa:

- I – proporcionar práticas de Pilates que melhorem a flexibilidade, força muscular e equilíbrio com prioridade para pessoas idosas em situação de maior vulnerabilidade social;
- II – promover a integração entre o estúdio e a comunidade através de atividades físicas inclusivas;
- III – contribuir para o desenvolvimento integral, estimulando o bem-estar físico, mental e social;
- IV – facilitar a troca de experiências entre participantes e estudantes/docentes, enriquecendo o processo de aprendizagem;
- V – incentivar a participação de familiares e cuidadores de pessoas idosas em atividades complementares, visando o apoio na continuidade das práticas em casa;
- VI – divulgar para a comunidade e instituições de cuidado de pessoas idosas os benefícios das práticas de Pilates para a saúde e qualidade de vida;
- VII – realizar evento anual de Saúde e Bem-estar, mostrando os progressos alcançados pelos participantes;
- VIII – promover aulas especiais, em meio aberto, que abordem temas de interesse, como cuidados posturais e técnicas que melhorem a qualidade de vida;
- IX – fomentar parcerias com profissionais da saúde para oferecer avaliações periódicas de evolução física.

Art. 3º São diretrizes do Pilisa:

- I – alinhamento com a política de inclusão e acessibilidade da UNIFAL-MG;

II – interdisciplinaridade nas abordagens, abrangendo todos os aspectos do bem-estar físico e emocional dos participantes;

III – foco na aprendizagem contínua e adaptação das práticas às condições individuais de cada participante;

IV – estratégias de avaliação e autoavaliação contínuas para aferir o progresso dos participantes e a qualidade das aulas ofertadas;

V – utilização de tecnologias assistivas e materiais adaptados como suportes das atividades;

VI – promoção de parcerias para ampliar o alcance das atividades;

VII – prioridade de atendimento para participantes em situação de vulnerabilidade social.

Art. 4º A implementação do Pilisa se dará por meio de:

I – abertura de inscrições para interessados, com estratégias de divulgação acessíveis e inclusivas;

II – capacitação dos estudantes que atuarão no Estúdio de Pilates, priorizando métodos pedagógicos inovadores e adaptativos;

III – destinação de recursos financeiros e materiais para o funcionamento do Estúdio de Pilates;

IV – criação de instrumentos de avaliação e acompanhamento do desempenho dos participantes e da qualidade das atividades ofertadas.

Art. 5º Os participantes do Pilisa terão acesso a:

I – aulas práticas adaptadas às suas condições físicas, de forma presencial e, quando necessário, virtual;

II – avaliações físicas periódicas para aferir o progresso;

III – orientações sobre como integrar as práticas de Pilates no dia a dia e apoio em saúde mental para lidar com os desafios do envelhecimento;

IV – um canal de comunicação específico com informações atualizadas das atividades do Estúdio de Pilates.

Art. 6º É responsabilidade da equipe executora do Pilisa:

I – elaborar e coordenar as atividades do Estúdio de Pilates, assegurando a qualidade das atividades ofertadas;

II – auxiliar na elaboração de estratégias de práticas/exercícios/ensino que atendam às necessidades dos participantes, com prioridade para pessoas idosas;

III – organizar eventos de capacitação e atualização para estudantes/docentes e familiares envolvidos;

IV – garantir comunicação transparente com os participantes sobre seus progressos e dificuldades;

V – mobilizar profissionais da área de saúde em todas as atividades do Pilisa.

Art. 7º O acompanhamento e a avaliação do Pilisa serão conduzidos pela Coordenação do Programa Institucional Estruturante Universidade aberta a longevidade, inclusão e saúde - Unalis que:

I – analisará os resultados das atividades e relatórios de progresso;

II – fará levantamento em relação ao número de participantes que reportaram melhorias em sua saúde e qualidade de vida;

III – ouvirá participantes, coordenação executiva, estudantes/docentes para melhorias contínuas;

IV – promoverá encontros periódicos para discussão de resultados e experiências.

Art. 8º A Coordenação Institucional do Pilisa será exercida pelo(a) Coordenador(a) da Unalis.

Art. 9º A manutenção e gestão do Estúdio de Pilates, estruturado na sala L301, será exercida pela Coordenação Executiva do Pilisa, escolhida por seleção pública com um mandato de 4 (quatro) anos, admitida a recondução.

§ 1º Os Coordenadores do Pilisa deverão ter formação em Pilates e ser da área de educação física ou

fisioterapia.

§ 2º A Coordenação Executiva do Pilisa fará jus a Bolsa de Coordenação de programas e projetos de extensão categoria C nos termos da legislação vigente, conforme disponibilidade orçamentária, prazos e condições estabelecidos em edital próprio a ser publicado pela Coordenação da Unalis.

Art. 10. Os estudantes/docentes do Pilisa deverão ser da área da educação física ou fisioterapia e com formação em Pilates, selecionados em edital de chamada pública.

Parágrafo único. Os estudantes docentes do Pilisa farão jus a concessão de Bolsa de Extensão nos termos da legislação vigente, conforme disponibilidade orçamentária, prazos e condições estabelecidos em edital de seleção de bolsistas.

Art. 11. A prestação de serviço voluntário no Pilisa é permitida, inclusive a realização de estágios curriculares.

Art. 12. O financiamento do Pilisa se dará por:

I – orçamento próprio alocado pela coordenação da Unalis a partir de plano de trabalho específico;

II – taxas de matrícula e inscrição estabelecidos pela coordenação executiva do Pilisa;

III – convênios, Contratos de patrocínios e doações de entidades públicas e privadas;

IV – emendas parlamentares;

V – captação em editais de agências de fomento e/ou órgãos do Estado brasileiro em suas diversas instâncias municipal, estadual e federal;

VI – captação do Fadex - Fundo de desenvolvimento das ações de extensão da UNIFAL-MG.

Art. 13. Os casos omissos e as questões relativas à execução desta resolução serão resolvidos pelo Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão.

Art. 14. Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

SANDRO AMADEU CERVEIRA

Presidente do CEPE

DATA DE PUBLICAÇÃO

UNIFAL-MG

21/03/2025



Documento assinado eletronicamente por **Sandro Amadeu Cerveira, Reitor**, em 21/03/2025, às 15:18, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.unifal-mg.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1479814** e o código CRC **156ADA50**.