



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**

Decania do Centro de Ciências da Saúde  
Escola de Educação Física e Desportos  
Gabinete da Direção

**EDITAL Nº 417, DE 07 DE ABRIL DE 2026**

Processo nº 23079.215690/2026-39

**Processo Seletivo para Pós-Graduação Lato Sensu  
Curso de Especialização em Musculação e Treinamento de Força  
2026 – primeiro semestre**

Com anuência da Diretora da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ1 e de acordo com a Instrução Normativa CEPG/UFRJ nº 193/2025, a Coordenação do curso torna público, para ciência dos interessados e interessadas, os procedimentos relativos à seleção dos(as) candidatos(as) para a 24ª turma do Curso de Pós-graduação Especialização em Musculação e Treinamento de Força, com início em maio de 2026.

**1. DO CURSO:**

1.1 Coordenação:	Prof. Humberto Lameira Miranda
1.2 Autorização de Funcionamento:	Processo nº 23079.257723/2025-37 - UFRJ
1.3 Carga horária:	360h
1.4 Dia/Horário:	Aulas aos sábados quinzenais, preferencialmente. Eventualmente poderá haver troca de data com aviso prévio por parte da coordenação. Das 08:00 horas às 17:00 horas
1.5 Período de realização:	18 (dezoito) meses
1.6 Modalidade:	Presencial
1.7 Local das aulas:	As aulas serão realizadas, preferencialmente, na ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS/UFRJ localizada na Av. Carlos Chagas Filho, 540 – Cidade Universitária (Fundão), Rio de Janeiro - RJ

**2. DAS VAGAS:**

2.1. Serão disponibilizadas 60 (sessenta) vagas para candidatos que ingressarão na turma de 2026 do Curso de Especialização em em Musculação e Treinamento de Força. As vagas serão preenchidas por ordem de classificação dos candidatos aprovados no processo seletivo, sendo 20% das vagas destinadas a candidatos negros (pretos ou pardos). Não há a obrigatoriedade do preenchimento de todas as vagas.

**3. DA INSCRIÇÃO:**

3.1. As inscrições para o processo seletivo de candidatos ao Curso de Especialização em em Musculação e Treinamento de Força estarão abertas no período de 24/04/2026 até 10/05/2026, devendo ser realizadas pelo e-mail: [posgrad.treinamentodeforca@gmail.com](mailto:posgrad.treinamentodeforca@gmail.com), até as 23h59 do dia 10/05/2026, sendo de responsabilidade exclusiva do candidato quaisquer problemas técnicos relacionados ao envio da mensagem e/ou da integridade dos respectivos anexos. Toda documentação relacionada no item 3.2 deverá ser anexada à mensagem para o e-mail [posgrad.treinamentodeforca@gmail.com](mailto:posgrad.treinamentodeforca@gmail.com), em arquivos digitais (formato PDF). No ASSUNTO da mensagem deve figurar o seguinte texto: "CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MUSCULAÇÃO E TF – TURMA 2026.1– [NOME COMPLETO DO CANDIDATO].

3.2. A documentação exigida para a inscrição no processo seletivo segue relacionada:

- a) **Formulário de Inscrição preenchido e assinado;**
- b) **Carteira de identidade onde conste a naturalidade (frente e verso);**
- c) **CPF;**
- d) **Diploma de graduação assinado (frente e verso) ou Declaração/Certidão de Conclusão do Curso de Graduação. No caso de envio de declaração/certidão de conclusão de curso de graduação, o diploma deverá ser entregue na secretaria do curso em até 12 meses após a primeira aula.**
- e) **Título de eleitor;**
- f) **Certidão de nascimento ou casamento;**
- g) **Certificado militar;**
- h) **Comprovante de residência;**
- i) **Curriculum vitae com os comprovantes para a pontuação na seleção de candidatos;**

3.2.1. Os candidatos estrangeiros deverão apresentar adicionalmente:

I - **Passaporte com visto de entrada no Brasil;**

II - **Diploma em curso de graduação ou demais cursos de nível superior reconhecidos pelo Ministério da Educação.**

3.3. É vedada a apresentação de carta de recomendação ou carta de aceite de orientador(a) nos processos seletivos.

3.4. A pessoa com deficiência (PcD), que desejar e necessitar, deverá solicitar, no ato da inscrição, que sejam providenciadas condições que viabilizem a sua participação no curso.

3.5. Ao se inscrever no processo seletivo, o candidato reconhece e aceita as normas estabelecidas neste Edital, bem como as demais normas relacionadas ao corpo discente, adotadas pela UFRJ.

3.6. A lista das inscrições homologadas, com os nomes dos candidatos que atenderem aos requisitos de inscrição estabelecidos neste Edital, será divulgada na página eletrônica da EEFD: <https://eefd.ufrj.br/musculacao-e-treinamento-de-forca>

#### **4. DA SELEÇÃO:**

4.1. O processo seletivo será conduzido por uma Comissão Examinadora formada por 03 (três) membros titulares e 02 (dois) membros suplentes, todos docentes do curso de Especialização em Musculação e Treinamento de Força. Os nomes dos membros da comissão de seleção serão divulgados em até 05 (cinco) dias úteis antes do início do processo seletivo.

4.2. A seleção dos candidatos (processo seletivo) será feita através de análise de currículo, conforme pontuação constante no Anexo II do presente Edital.

4.3. A divulgação do resultado da pontuação do currículo e seleção dos candidatos será realizada no dia 14/05/2026 e o resultado final no dia 21/05/2026, na página da EEFD: (<https://eefd.ufrj.br/musculacao-e-treinamento-de-forca>)

4.4. Todas as informações sobre as etapas do processo seletivo de candidatos(as) ao curso serão divulgadas na página da EEFD-UFRJ (<https://eefd.ufrj.br/musculacao-e-treinamento-de-forca>) e enviadas por e-mail, sendo responsabilidade do(a) candidato(a) verificar os resultados e demais informações relativas à seleção.

4.5. Em caso de empate de candidatos(as) no resultado final será adotado, como critério de desempate, a idade do candidato, prevalecendo o mais idoso.

4.6. Havendo desistências de matrícula ou desclassificações, serão chamados os candidatos habilitados, obedecendo à ordem geral de classificação.

#### **5. DA INTERPOSIÇÃO DE RECURSOS:**

5.1. Os recursos poderão ser interpostos nas datas presentes no cronograma, Anexo I, deste edital, através do e-mail: [posgrad.treinamentodeforca@gmail.com](mailto:posgrad.treinamentodeforca@gmail.com). Os recursos devem ser feitos por escrito e devem apresentar fundamentos que os embasem.

5.2. Os recursos serão apreciados por um integrante da Comissão Examinadora, pela Coordenação do Curso de Especialização em Musculação e Treinamento de Força e mais um membro indicado por esta Coordenação.

5.3. O resultado dos trabalhos da Comissão Examinadora será submetido ao Colegiado do Curso de Pós-Graduação/Especialização em Musculação e Treinamento de Força, a quem caberá deliberar a respeito de sua homologação.

#### **6. DO PAGAMENTO:**

6.1. O Contrato de Prestação de Serviços Educacionais (grupo fechado), a ser firmado entre o candidato, a Escola e Educação Física e Desportos e a COPPETEC (conveniada à UFRJ), deverá ser assinado a partir de 21/05/2026.

6.2. O Valor total do curso deverá ser parcelado em 18 (dezoito) parcelas de R\$ 450,00 (quatrocentos e cinquenta reais) cada uma, totalizando R\$ 8.100,00 (oito mil e cem reais). Para pagamento à vista será dado o desconto de 20% (dez por cento) no valor total do curso.

#### **7. DAS POLÍTICAS DE AÇÕES AFIRMATIVAS COM SELEÇÃO DE ALUNOS ISENTOS DO PAGAMENTO DAS MENSALIDADES DO CURSO (BOLSISTAS):**

7.1. O Curso de Especialização em Musculação e Treinamento de Força, ofertará 03 (três) vagas para desconto de 100% nas mensalidades do curso, assim distribuídas: 02 (duas) vagas para candidatos negros, indígenas ou candidato com deficiência e 01 (uma) vaga para Cotas Sociais.

7.2. O candidato que concorrer as vagas de Ações Afirmativas deverá especificar no formulário de inscrição, se a vaga solicitada é para: (a) candidato negro (preto ou pardo), (b) candidato indígena, (c) candidato com deficiência ou (d) candidato a Cota Social. Os candidatos negros (pretos e pardos) que optarem por participar da Política de Ações Afirmativas deverão preencher a autodeclaração, que será disponibilizada após a seleção, e serão submetidos ao procedimento de heteroidentificação, conforme cronograma constante no Anexo I do presente Edital, após o processo seletivo, e previamente à matrícula no programa, por uma comissão específica, instituída pela UFRJ, na forma da lei, para que não haja desvio da finalidade da política de ações afirmativas. Os candidatos indígenas que optarem por participar da Política de Ações Afirmativas deverão anexar os documentos que comprovem sua conexão com uma comunidade indígena, no ato da inscrição. Os candidatos com deficiência que optarem por participar da Política de Ações Afirmativas deverão anexar, aos demais documentos relacionados a inscrição, laudo médico que comprove sua condição de pessoa com deficiência. Consideram-se pessoas com deficiência aquelas que se enquadrarem nas categorias discriminadas na Lei no 13.146, de 06 de julho de 2015, no art. 4º do Decreto no 3.298, de 20 de dezembro de 1999, alterado pelo decreto 5.296/2004, no art. 1º da Lei no 12.764, de 27 de dezembro de 2012 (Transtorno do Espectro Autista), e as contempladas pela Súmula no 377 do Superior Tribunal de Justiça (STJ) e no enunciado AGU no 45, de 14 de setembro de 2009. Os candidatos as vagas de Cota Social, com renda familiar bruta per capita igual ou inferior a 1,5 salário-mínimo, deverão enviar comprovante de rendimento familiar, declaração do Imposto de Renda, e inscrição no CadÚnico, quando solicitado.

7.3. A seleção dos candidatos que serão contemplados com as bolsas de Políticas de Ações Afirmativas dar-se-á através de análise de currículo, conforme pontuação constante no Anexo II do presente Edital.

7.4. Para ser contemplado com o desconto de 100% no valor total do curso, o candidato deve ficar classificado dentro das vagas, de acordo com o

## 8. DAS NORMAS DO LATO SENSU/ESPECIALIZAÇÃO NA UFRJ

8.1. Avaliação das disciplinas: O aproveitamento em cada disciplina será avaliado pelo professor responsável e registrado no Histórico Escolar do aluno, sendo expresso mediante um dos seguintes conceitos; A (Excelente); B (Bom); C (Regular) e D (Deficiente).

8.2. Critérios para aprovação: Serão considerados aprovados os alunos que lograrem os conceitos A, B ou C, em todas as disciplinas cursadas, e no trabalho de conclusão de curso (monografia). Será necessário também obter o coeficiente de rendimento acumulado (CRA) igual ou superior ao valor mínimo determinado pelo curso, com frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) na disciplina. Deverá ser cumprida a carga didática e demais atividades obrigatórias do curso. A apresentação do trabalho de conclusão, na forma de monografia, é obrigatória ao final do Curso, constituindo uma de suas atividades. A Monografia será um trabalho escrito (impresso), no qual o aluno deverá demonstrar capacidade no desenvolvimento conceitual do tema escolhido, e será avaliada por uma banca examinadora composta por dois membros. A monografia deverá ser acompanhada por orientador aceito pela Coordenação do respectivo curso. O trabalho de conclusão de curso poderá ser realizado individualmente ou em dupla. O período para apresentação do trabalho de conclusão de curso (TCC) será divulgado pela Coordenação do Curso através do cronograma das aulas. Sem a apresentação do trabalho de conclusão, o aluno não terá concluído o curso.

8.3. Certificação: Será emitido e registrado pela Pró-reitoria de Pós-Graduação da Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ o certificado pertinente.

8.4. Trancamento, cancelamento e readmissão (RESOLUÇÃO CEPG Nº12, de 6 de novembro 2020): Está vetado o trancamento de matrícula. O discente terá sua matrícula cancelada automaticamente quando: não entregar cópia do diploma de curso superior no período estipulado pelo curso; for reprovado em uma disciplina, por conceito ou frequência, ou não entregar ou não obtiver aprovação no trabalho de conclusão dentro do prazo estipulado pelo curso; não cumprir com os compromissos pactuados com a fundação universitária, estipulados no regulamento do curso, item IV do Art. 22º. O discente que tiver sua matrícula cancelada só será readmitido por meio de novo processo seletivo. Em caso de readmissão o discente poderá requerer aproveitamento das disciplinas aprovadas em turmas anteriores. Cabe à coordenação do curso de pós- graduação lato sensu analisar o histórico do discente e o conteúdo das disciplinas cursadas para conceder ou não o seu aproveitamento. O discente readmitido deverá ter novo registro de matrícula. O discente reprovado somente no trabalho de conclusão de curso poderá solicitar, em até 2 anos da conclusão da sua turma, a sua admissão em turma subsequente, havendo nova edição do curso. Ocorrendo a readmissão, o discente deverá celebrar nova inscrição e a reconstrução junto à fundação de apoio prevista no Art. 22º, Item IV, de eventuais encargos definidos pelo Coordenador do Curso. Só será permitida uma única readmissão.”

## 9. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos omissos, não regulados expressamente pelo presente Edital, serão resolvidos pela Comissão Examinadora, submetendo-se estas decisões, na primeira oportunidade, ao Colegiado do Curso de Especialização em Musculação e Treinamento de Força, para fim de homologação.

Rio de Janeiro, 07 de março de 2026.

Humberto Lameira Miranda  
Coordenador do Curso

## ANEXO I

### RESUMO DO CRONOGRAMA DO CONCURSO

<b>Etapas do Processo Seletivo</b>	<b>Período</b>
Inscrições	24/04/2026 até 10/05/2026
Resultado da homologação das inscrições e divulgação dos nomes dos membros da Comissão de Seleção.	11/05/2026
Interposição de recurso ao indeferimento de pedido de inscrição.	12/05/2026 à 13/05/2026
Resultado da interposição de recurso ao indeferimento de pedido de inscrição.	14/05/2026
Divulgação da pontuação do currículo de todos os candidatos inscritos.	14/05/2026
Interposição de recurso contra o resultado da pontuação do currículo de todos os candidatos inscritos.	15/05/2026 à 16/05/2026
Resultado da interposição de recurso contra o resultado da pontuação do currículo de todos os candidatos inscritos.	18/05/2026
Realização do Procedimento de heteroidentificação	21/05/2026
Resultado final da seleção de alunos bolsistas e de alunos não bolsistas.	21/05/2026
Assinatura do contrato financeiro com a COPPETEC e matrícula dos alunos.	A partir de 21/05/2026
Início das aulas	30/05/2026

## ANEXO II

## PONTUAÇÃO PARA A ANÁLISE DO CURRÍCULO E CLASSIFICAÇÃO DOS CANDIDATOS

Grupo	Item	Pontuação
Grupo 1 – Títulos e Formação	Doutorado (4 pontos por curso)	Máximo de 4 pontos
	Mestrado (4 pontos por curso)	Máximo de 4 pontos
	Especialização (3 pontos por curso)	Máximo de 6 pontos
	Graduação (3 pontos por curso). Se for em curso de Educação Física ou Fisioterapia (9 pontos)	Máximo de 9 pontos
Máximo do Grupo 1 = 23 pontos		
Grupo 2 - Atividades Profissionais	Experiência Profissional com musculação (academia, clube, etc declarado na carteira de trabalho) ou Estágio na mesma área (4 pontos por ano de experiência)	Máximo de 12 pontos
	Experiência Profissional com musculação a nível de coordenação ou gerência (5 pontos por ano de experiência)	Máximo 10 pontos
	Máximo do Grupo 2 = 22 pontos	
Grupo 3 - Atividade de Pesquisa, extensão e graduação	Participação em grupo de estudo ou de pesquisa (3 pontos por ano de participação)	Máximo de 9 pontos
	Iniciação Científica/Monitoria de disciplina (3 pontos por semestre)	Máximo de 9 pontos
	Apresentação de trabalho em Congresso, Simpósio, Encontro Científico (2 pontos por trabalho)	Máximo de 4 pontos
	Participação em Congresso, Simpósio, Encontro Científico (1 ponto por participação)	Máximo de 2 pontos
	Publicação artigos, livros e capítulos (1 ponto por artigo ou livro ou capítulo de livro)	Máximo de 2 pontos
	Máximo do Grupo 3 = 26 pontos	
Grupo 4 - Outros	Coefficiente de rendimento acad. (Graduação) (0,0-5,0 -> 10 pontos // 5,0-7,5 -> 15 pontos // 7,5-10,0 > 20 pontos)	Máximo 20 pontos
	Participação em cursos com pelo menos 8 horas de carga horária total (relacionados à Educação Física) - 3 pontos por curso	Máximo 9 pontos
	Máximo do Grupo 4 = 29 pontos	
<b>TOTAL</b>		<b>Máximo 100 pontos</b>

### ANEXO III

#### DISCIPLINAS DO CURSO

DISCIPLINA	CH	ÊNFASE
Avaliação Funcional	10	<b>BASES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO DE FORÇA: 80 horas</b>
Treinamento Mental Imune e Neur.	10	
Farmacologia e Doping Esportivo	20	
Metabolismo e Sistema Endócrino	10	
Treinamento de Força para Body	20	
Treinamento de Força e Emagrecimento	10	
Treinamento de Força e Coluna	10	<b>BASES BIOMECÂNCIAS E CINESIOLÓGICAS DO TREINAMENTO DE FORÇA: 70 horas</b>
Fund. Biomecânico e Cinesiológico Aplicado ao Treinamento de Força	40	
Fisiologia Musc. Aplicada a Lesões	20	
Treinamento de Força aplicado ao Desporto	10	<b>BASES METODOLÓGICAS DO TREINAMENTO DE FORÇA: 90 horas</b>
Treinamento de Resistência	20	
Princ. Met. do Treinamento de Força	20	
Treinamento de Força para Grupos Especiais	20	
Treinamento de Força e Flexibilidade	20	
Metodologia da Pesquisa	80	<b>METODOLOGIA DA PESQUISA: 80 horas</b>

Tópicos Especiais	40	<b>TÓPICOS ESPECIAIS: 40 horas</b>
-------------------	----	--



Documento assinado eletronicamente por **Humberto Lameira Miranda, Professor do Magistério Superior**, em 10/04/2026, às 22:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Luciane Claudia Barcellos dos Santos Souza, Diretor(a)**, em 10/04/2026, às 23:03, 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 <http://sei.ufjf.br/autentica>, informando o código verificador **6492774** e o código CRC **3C64A2F9**.

Referência: Processo nº 23079.215690/2026-39

SEI nº 6492774

Av. Pedro Calmon, 550 - Prédio da Reitoria - - Bairro Cidade Universitária

Rio de Janeiro - RJ - CEP CEP 21941-901 - Telefone: - <http://www.ufjf.br>