

MUSCULAÇÃO PARA TODOS

Luani Marques da Silva
Unespar/Campus Paranavaí, luanimarques399@gmail.com

Carlos Alexandre Molena Fernandes
Unespar/Campus Paranavaí, carlosmolena126@gmail.com

Ágatha Graça
Unespar/Campus Paranavaí, agatha_graca@hotmail.com

Heron Vinicius Romeiro Silva
Unespar/Campus Paranavaí, heronn2009@hotmail.com

Matheus Amarante do Nascimento
Unespar/Campus Paranavaí, matheusamarante@hotmail.com

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Nos últimos anos têm sido consideravelmente reportados na literatura nacional e internacional declínios nos níveis de atividade física, em diferentes populações (crianças, jovens, adultos e idosos), o que, por sua vez, pode impactar negativamente na saúde e na qualidade de vida destes indivíduos. Neste sentido, o Programa de Atividades Físicas à Sociedade (PAFIS) tem como objetivo incentivar a prática de atividades físicas de diferentes naturezas, com o intuito de melhorar a saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo oferecer à comunidade universitária e à comunidade externa um programa orientado de treinamento de musculação como uma das modalidades de exercício físico contemplada pelo PAFIS. A academia da Universidade Estadual do Paraná - Unespar, Campus Paranavaí estava aberta ao público de segundas às sextas-feiras, das 17h00 às 22h00, onde, em todo momento, um estagiário, acadêmico do curso de Educação Física ficava à disposição para atender aos participantes desta prática. Ao longo de todo o período do presente projeto, foi possível atender a aproximadamente 120 pessoas e pôde, assim, elaborar diversos programas de treinamento de musculação. Alguns participantes tornaram-se bastante assíduos, frequentando praticamente todos os dias a academia, o que demonstra a aceitação do projeto pela comunidade. A faixa etária dos participantes variou entre 12 e 70 anos de idade, conforme informado pelos mesmos. O projeto permitiu um enorme aprendizado por parte da equipe executora envolvida, a qual foi composta por acadêmicos do curso de Educação Física, bolsistas PIBIS/PIBEX e voluntários. Todo o aprendizado, teórico e prático, desenvolvido no curso pôde ser empregado pelos acadêmicos durante suas ações no presente projeto, o que por sua vez, fez com que o projeto conseguisse alcançar seus objetivos pré-determinados.

Palavras-chave: Treinamento com pesos. Bem-estar. Atividade física. Qualidade de vida.