



## MUSCULAÇÃO PARA TODOS

Vanessa Delmondes Silva  
Unespar/Campus Paranavaí, vanessadelmondes99@gmail.com

Carlos Alexandre Molena Fernandes  
Unespar/Campus Paranavaí, c

Ágatha Graça  
Unespar/Campus Paranavaí, agatha\_graca@hotmail.com

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

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

Modalidade: Extensão  
Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

**RESUMO:** Promover a prática de exercícios físicos em meio à comunidade é de extrema importância, devido aos inúmeros benefícios atrelados a essa prática, tanto para a saúde em geral, quanto para a qualidade de vida. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo ofertar à comunidade universitária e à comunidade externa um programa de musculação. A academia estava aberta ao público de segundas às sextas-feiras, das 17h00 às 22h00 e em todo o momento havia um estagiário de Educação Física à disposição para atender aos interessados em fazer o exercício. Ao longo de todo o período do presente projeto, atendemos aproximadamente 100 (cem) pessoas e pudemos, assim, elaborar diversos programas de treinamento de musculação. A aceitação desta prestação de serviços foi ótima, onde alguns participantes apresentaram uma frequência bastante regular. A faixa etária dos participantes variou entre 13 e 60 anos de idade. Ao final dos trabalhos, o projeto propiciou 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. Durante todos os atendimentos, a equipe pôde colocar em prática os conhecimentos teóricos desenvolvidos durante o curso, por meio de diferentes disciplinas. Assim, concluímos que o projeto conseguiu alcançar seus objetivos pré-determinados com eficiência. Esperamos conseguir dar continuidade a este tipo de trabalho, pois, o atendimento à comunidade, por meio da oferta de prestação de serviços é uma das premissas, em termos de contrapartida, da universidade.

**Palavras-chave:** treinamento resistido. saúde. qualidade de vida.

Realização



**PRPPG**  
Pró-Reitoria de Pesquisa  
e Pós-Graduação

**PROEC**  
Pró-Reitoria de Extensão  
e Cultura

Apoio



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

