



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

Gustavo Balieiro de Almeida
Unespar/Campus Paranavaí, guhalmeida344@gmail.com

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: A prática de exercícios físicos pode proporcionar inúmeras alterações positivas sobre a saúde e qualidade de vida dos indivíduos, tais como aumentos na força muscular, redução da quantidade de gordura corporal, melhoria da flexibilidade, coordenação motora, entre outras. Assim, é de suma importância estimular a prática de exercícios físicos em meio à comunidade. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo oferecer à comunidade universitária e à comunidade externa um programa orientado de atividade/exercício físico mediante a prática 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, foi possível atender a aproximadamente 100 (cem) 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 13 e 60 anos de idade, conforme informado pelos mesmos. Como objetivo secundário, mas, não menos importante, 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. A equipe pôde, na prática, empregar os conhecimentos teóricos desenvolvidos durante o curso, por meio de diferentes disciplinas. Com isso, concluímos que o projeto conseguiu alcançar seus objetivos pré-determinados com eficiência. Esperamos que este tipo de iniciativa seja ofertado de maneira permanente na instituição de ensino, 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 de força. 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

