

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



Título do projeto/programa:	Musculação para todos
Grande Área:	Ciências da Saúde
Área:	Educação Física
Subárea:	Educação Física
Período:	Início: (10/2025) Término: (09/2026)
Público-alvo:	Membros da comunidade externa, servidores e acadêmicos vinculados à Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus Paranavaí.
Objetivos:	<p>Objetivo Geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a promoção da saúde da população mediante a prática de atividade física/exercício físico. Integrar o Centro de Ciências da Saúde, especificamente o Curso de Educação Física, da Universidade Estadual do Paraná – UNESPAR, Campus Paranavaí, com a comunidade universitária e comunidade externa, mediante um programa de musculação. Integrar o Centro de Ciências da Saúde, especificamente o Curso de Educação Física, da Universidade Estadual do Paraná – UNESPAR, Campus Paranavaí com profissionais das áreas de educação física e esporte mediante a fomentação de informações concernentes à atividade física/exercício físico relacionado à saúde. Proporcionar subsídios para a formação profissional de acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade Estadual do Paraná – UNESPAR, Campus Paranavaí no campo da atividade física/exercício físico relacionado à saúde. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oferecer à comunidade universitária e à comunidade externa um programa orientado de atividade/exercício físico mediante a prática de musculação; Contribuir para a formação de recursos humanos mediante o oferecimento de estágio voluntário, procurando oportunizar experiências acadêmica e profissional aos acadêmicos do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual do Paraná – UNESPAR, Campus Paranavaí. Oportunizar aos docentes o desenvolvimento de estratégias direcionadas à metodologia de ensino inovadoras, potencializando novas técnicas e conteúdos ofertados; Realizar reuniões com os participantes do projeto para proferir palestras sobre os cuidados com a saúde, tais como a importância de medidas de prevenção e controle para as doenças crônicas degenerativas; Promover o ensino e extensão por meio do programa de musculação; Realizar avaliações periódicas para acompanhar o desempenho dos participantes no projeto; Realizar eventos festivos com os participantes do projeto, tais como festa junina, dia do amigo secreto e caminhadas matinais.
Metodologia:	<p>Delineamento do programa</p> <p>O presente projeto terá duração de 48 semanas (12 meses). Nas duas primeiras semanas serão elaborados materiais de marketing para divulgação do presente projeto. Nas duas semanas subsequentes, a equipe executora do projeto será capacitada para realizar o atendimento aos participantes na sala de musculação. Posteriormente, duas semanas serão destinadas à divulgação do projeto e listagem dos interessados em participar. Em seguida, duas semanas serão utilizadas para entrevistas individuais com os interessados em participar para que a equipe executora possa identificar possíveis restrições do candidato para a prática dos exercícios físicos. Na sequência (terceiro mês em diante) os participantes com suas inscrições efetivadas escolherão as modalidades de exercício físico que têm interesse em participar e iniciarão os treinamentos.</p> <p>Participantes (público-alvo)</p>

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Editais 057/2025 PROEC /UNESPAR



O presente projeto será ofertado à toda comunidade externa à universidade, mas, também, à comunidade acadêmica (docentes, agentes universitários, equipe de limpeza, funcionários em geral, acadêmicos). Em se tratando da comunidade externa, a expectativa é atrair participantes jovens (crianças e adolescentes), bem como adultos acima de 50 anos de idade (meia-idade) e idosos

Todos os participantes serão submetidos a uma bateria de testes (avaliação física) a cada três meses de participação no programa, com o intuito de, ao final do programa, fornecer a cada participante um relatório final com os resultados de todos testes. Esta bateria contemplará as seguintes medidas:

Medidas antropométricas

Para caracterização dos participantes, a massa corporal será mensurada em uma balança de plataforma digital, marca Urano, modelo PS 180, com resolução de 0,1 kg, ao passo que a estatura será determinada em um estadiômetro de madeira com resolução de 0,1 cm, de acordo com os procedimentos descritos por (GORDON; CHUMLEA; ROCHE, 1988). A partir dessas medidas o índice de massa corporal (IMC) será calculado, pela razão entre a massa corporal (kg) e o quadrado da estatura (m).

Pressão arterial

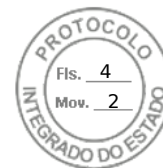
Para medida da pressão arterial de repouso será utilizado o equipamento automático e oscilométrico de medida da pressão arterial (Omron, modelo HEM-7200, São José do Rio Preto, Brasil). Os participantes deverão comparecer ao local de coleta em três diferentes dias, sendo que, em cada visita, os participantes permanecerão sentados, em repouso, por cinco minutos, com a braçadeira do equipamento já posicionada no braço direito. A partir daí, serão realizadas diversas medidas de pressão arterial até se obter três medidas consecutivas em que a diferença dos valores da pressão arterial sistólica e diastólica seja de no máximo quatro milímetros de mercúrio (4 mmHg). Para tanto, será respeitado um mínimo de um minuto entre cada medida necessária. Os procedimentos a serem seguidos estão contidos nas recomendações da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA/SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO/SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, 2010). Será realizada a mediana das três medidas válidas de cada dia, seguida do cálculo da média dos valores obtidos entre as três visitas. Para o presente projeto, considerar-se-á com pressão arterial elevada o idoso que apresentar pressão arterial sistólica ≥ 140 mmHg e/ou diastólica ≥ 90 mmHg (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA/SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO/SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA, 2010), ou que faça uso de medicação anti-hipertensiva ou que reporte diagnóstico de hipertensão por profissional de saúde, parâmetros empregados em outros estudos (MÉNDEZ-CHACÓN; SANTAMARÍA-ULLOA; ROSEROBIXBY, 2008, HERTZ et al. 2005). Vale destacar que a temperatura ambiente deverá ser rigorosamente controlada, a fim de se evitar interferências durante as coletas, como já reportado na literatura (ALPERTOVICTH et al. 2009).

Qualidade de vida

Qualidade de vida será avaliada pelo questionário SF-36. O SF-36, traduzido para a língua portuguesa e validado (CICONELLI et al. 1999), constitui um

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Editais 057/2025 PROEC /UNESPAR



instrumento genérico de fácil administração e compreensão, que considera a percepção dos indivíduos quanto ao seu próprio estado de saúde e contempla os aspectos mais representativos da saúde. É composto por 36 itens, subdivididos em 8 domínios: “capacidade funcional”, 10 itens - avalia a presença e extensão de limitações relacionadas à capacidade física; “aspectos físicos”, 4 itens - avalia as limitações quanto ao tipo e quantidade de trabalho, bem como as dificuldades de realização do trabalho e das atividades da vida diária; “dor”, 2 itens - avalia a presença de dor, sua intensidade e sua interferência nas atividades de vida diária; “estado geral de saúde”, 5 itens - avalia como o paciente se sente em relação a sua saúde global; “vitalidade”, 4 itens – considera o nível de energia e de fadiga; “aspectos sociais”, 2 itens - analisa a integração do indivíduo em atividades sociais; “aspectos emocionais”, 3 itens - avalia o impacto de aspectos psicológicos no bem-estar do indivíduo; e “saúde mental”, 5 itens - inclui questões sobre ansiedade, depressão, alterações no comportamento ou descontrole emocional e bem-estar psicológico. Inclui ainda um item que avalia as alterações de saúde ocorridas no período de um ano. Os dados são analisados a partir da transformação das respostas de cada domínio em escore numa escala de zero (0) a cem (100), resultando em um estado geral de saúde pior, ou melhor.

Flexibilidade

Para a avaliação da flexibilidade será utilizado o teste de sentar e alcançar (WELLS E DILLON, 1952). Brevemente, ao sinal de início, os participantes flexionarão a coluna vertebral com a cabeça entre os braços até o alcance máximo do movimento e permanecerão por aproximadamente dois segundos até a realização da leitura pelo avaliador. Nenhum aquecimento prévio será realizado, sendo validado o maior valor alcançado, em três tentativas, respeitando o intervalo de um minuto entre elas.

Resistência de força muscular

Para avaliar a resistência de força muscular serão utilizados o teste de abdominal 1 min e o teste de flexão de braços. Para o teste de abdominal, os participantes deverão permanecer em decúbito dorsal no solo, joelhos flexionados, pés no chão, mãos no peito, realizarão flexão do tronco e voltarão para a posição inicial. Ao sinal do avaliador, os participantes terão 1 min para a realização do número máximo de repetições.

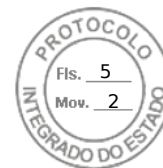
O teste flexão de braços iniciará com o participante posicionado em decúbito ventral, membros superiores estendidos, com o apoio de joelhos no chão (para as mulheres) e apoio dos pés (para os homens). O movimento será realizado com a flexão dos cotovelos até um ângulo próximo de 90°, retornando à posição inicial. As execuções corretas serão consideradas válidas.

Agilidade e velocidade

A agilidade e velocidade serão avaliadas por meio do teste de Shuttle run. Cada participante colocará-se em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída. Após o comando do avaliador "Atenção! Já!" o participante correrá a máxima velocidade até os blocos dispostos equidistantes da linha de saída a 9,14 m (nove metros e quatorze centímetros) de distância. Lá chegando, pegará um deles e retornará ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha. Em seguida, sem interromper a corrida, irá à busca do segundo bloco, procedendo da mesma

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



forma. Ao pegar ou deixar o bloco, o participante terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deverá ser jogado, mas sim, colocado ao solo. O cronômetro será travado quando o participante colocar o último bloco no solo e ultrapassar com pelo menos um dos pés a linha final. O tempo de execução será anotado em segundos e avaliado conforme as tabelas para o sexo masculino e feminino.

Força explosiva de membros inferiores

A avaliação da força explosiva de membros inferiores será realizada mediante o teste de impulsão horizontal, no qual cada participante colocar-se-á imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal do avaliador, o participante deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado. A distância do salto será registrada em centímetros, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Aptidão Cardiorrespiratória

Para avaliação da aptidão cardiorrespiratória, será aplicado o teste de Vai e vem de 20 m. Este teste requer que os participantes corram entre duas linhas com distâncias de 20 m ritmadas por sinal sonoro. O teste começará com a velocidade inicial de 8,5 km/h e será gradativamente aumentado em 0,5 km/h a cada minuto, chegando a 18 km/h no minuto 20. Cada nível será anunciado por comandos sonoros. Os participantes serão comunicados para manter o ritmo até a exaustão. O teste terminará quando os participantes não conseguirem alcançar a linha de extremidade em simultâneo com o sinal de áudio, por duas vezes consecutivas. Caso contrário, o teste terminará quando o participante parar por fadiga. Os participantes serão encorajados pelo avaliador para se obter o máximo desempenho e continuar o teste no máximo de tempo possível. O número completo de percursos de cada participante será registrado posteriormente, o Vo_{2max} , que será calculado por equação proposta na literatura (LÉGER et al., 1998).

Programa de musculação

O programa de musculação será composto por exercícios com pesos (máquinas, dumbbells, halteres) e será organizado de acordo com as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (GARBER et al. 2011). Cada sessão de treinamento terá duração de até sessenta minutos, sendo estruturada da seguinte maneira: 5-10 min de aquecimento, 45-50 min de parte principal e 5-10 min de volta à calma.

Durante toda a participação, o público-alvo estará recebendo constantemente orientações sobre cuidados com a saúde, por meio de conversas, indicação de links na internet, artigos científicos, reportagens, entre outros.

Local de realização das modalidades de exercícios físicos

O projeto será executado nas dependências da Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, mais especificamente no Centro de Atividades Corporais (CAC), na sala de musculação.

Relatório final

No 12º mês, a equipe executora elaborará relatório individual de todos os participantes do projeto, contendo todas as avaliações físicas realizadas pelos mesmos ao longo do projeto, como forma de acompanhamento da

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



	evolução de cada participante, de acordo com as modalidades de exercícios físicos executadas.	
Critérios para seleção de bolsistas (obrigatório):	Além dos critérios constantes no edital 056/2025, apresente outros três critérios para seleção de bolsistas. 1. Desempenho acadêmico; 2. Pontuação no Currículo Lattes; 3. Disponibilidade de tempo.	
Síntese das Atividades a serem desenvolvidas pelo Bolsista:	1. Aproximação entre a universidade e a comunidade; 2. Melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes do programa; 3. Melhoria do convívio entre os participantes durante as atividades a serem desenvolvidas; 4. Melhoria, por parte dos participantes, na realização das diferentes atividades da vida diária; 5. Confecção de trabalhos científicos (artigos, resumos); 6. Confecção de trabalhos de conclusão de curso; 7. Aprimoramento da formação profissional e científica dos futuros profissionais.	
Relação de estudantes envolvidos no Projeto/Programa: (Este campo será utilizado para confirmar a pontuação no item 5 da tabela I)	Nome 1) Jonathan Robert Pereira do Nascimento 2) Felipe da Rocha Pereira 3) Julhierme Rodrigo Loureiro Antonio 4) Luani Marques da Silva 5) Heron Vinicius Romeiro Silva 6) Arthur Garcia de Sales 7) Ágatha Graça 8) Nathália Oliveira Zanoli 9) Vinicius da Cunha Rodrigues dos Santos 10) Laura Beatriz do Vale Martins de Oliveira	Origem (graduação/pós-graduação/egresso) 1) Egresso 2) Graduação 3) Graduação 4) Graduação 5) Graduação 6) Pós-graduação 7) Pós-graduação 8) Egresso 9) Graduação 10) Graduação
Relação dos Docentes Orientadores no Projeto/Programa (Este campo será utilizado para confirmar a pontuação no item 6 da tabela I)	Nome 1) Matheus Amarante do Nascimento 2) Higor Santos Fonseca 3) Carlos Alexandre Molena Fernandes 4) Maria Teresa Martins Fávero 5) Meire Aparecida Lóde Nunes 6) Ronaldo Angelo Dias da Silva	
Bolsistas no projeto:	Já possui bolsistas (X) Sim () Não Se possui bolsista, indicar a fonte de recurso (X) PIBEX (X) PIBIS () Universidade sem Fronteiras () Outros:	
O Projeto ou Programa atende às Diretrizes de Extensão do FORPROEXT?	1. Interação dialógica O projeto apresenta metodologias que estimulam a participação e democratização do conhecimento, com a contribuição de atores não-universitários em sua produção e difusão? (Se a resposta for "sim", descreva sucintamente – máximo 5 linhas): R: Sim. Por meio da oferta de programas e projetos desta natureza, a construção do conhecimento e o desenvolvimento das habilidades ocorre a partir das vivências pré-existentes por parte dos participantes. Adicionalmente, a prática de exercícios físicos estimula a participação e democratização do conhecimento acerca de bons hábitos de vida para os participantes, estes que, automaticamente, podem disseminar os saberes adquiridos em seus círculos de convivência social. 2. Interdisciplinaridade	

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



	<p>O projeto apresenta proposta de interação de modelos, conceitos e metodologias de diferentes áreas do conhecimento e/ou constrói alianças intersetoriais, interorganizacionais e interprofissionais? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p> <p>R: Sim. Benefícios obtidos por meio de exercícios físicos podem ser potencializados por hábitos saudáveis de alimentação, o que nos leva aos conceitos e metodologias da nutrição, possibilitando a participação de profissionais da área nas palestras de educação para à saúde, construindo alianças interprofissionais entre os profissionais/acadêmicos de Educação Física com nutricionistas.</p> <p>3. Relação com ensino e pesquisa</p> <p>O projeto apresenta propostas de articulação com a produção de conhecimento (científico e cultural) e com o currículo do curso, e/ou estratégias para apreensão de saberes e práticas ainda não sistematizados? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p> <p>R: Conforme previsto nos objetivos específicos, a confecção de trabalhos científicos e de conclusão de curso contribuem com a produção de conhecimento e com o currículo do curso. Além disso, a grade curricular do curso de Educação física contempla disciplinas que darão base para as práticas do programa (Atividades Rítmicas e Expressivas, Princípios Básicos do Treinamento na Educação Física, Danças Escolares, entre outras).</p> <p>4. Impacto na formação do estudante</p> <p>O projeto cria oportunidades de aprendizado para além do currículo e/ou oferece condições para os estudantes desenvolverem um protagonismo na sua formação técnica e cidadã? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p> <p>R: Por meio do presente programa os acadêmicos terão a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos que adquirem no decorrer do curso, obtendo uma formação de maior qualidade no aspecto técnico. Além disso, o contato com os participantes é importante para o exercício do respeito e da atenção ao próximo, qualidades essenciais de um bom cidadão.</p> <p>5. Transformação social</p> <p>O projeto se propõe a uma atuação transformadora, voltada para os interesses e necessidades das comunidades envolvidas e propiciadora do desenvolvimento social e regional? (Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente – máximo 5 linhas):</p> <p>R: Atividades como essas ofertadas pelo presente programa são encontradas, quase que exclusivamente, somente em academias, clubes ou centros de treinamento. Desta forma, esta proposta oportunizará a prática de diferentes modalidades de exercício físico de forma gratuita para os participantes.</p>
<p>O Programa ou Projeto apresenta articulação com as metas do Plano de Desenvolvimento Institucional da Unespar?</p>	<p>Se a resposta for “sim”, descreva sucintamente: (máximo 5 linhas).</p> <p>a) O Programa ou Projeto apresenta ações visando à Inclusão Social? R: Sim. A prática de exercícios físicos de forma coletiva, por si só, pode ser considerada uma excelente forma de inclusão social e de estímulo ao sentimento de pertencimento a um grupo de colegas/amigos.</p> <p>b) Contempla ações visando o desenvolvimento econômico e social? R: Sim. Um dos objetivos do presente programa é promover uma maior interação entre todos os envolvidos e, tanto a prática de exercícios físicos quanto as informações de educação para à saúde fomentam o desenvolvimento econômico dando condições aos participantes de adotarem um estilo de vida mais saudável, com mais disposição e produtividade, além da possível diminuição e/ou prevenção de custos com medicamentos.</p> <p>c) Contempla ações de defesa e preservação do meio ambiente?</p>

ANEXO I - APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA PIBIS

Edital 057/2025 PROEC /UNESPAR



R: Durante as sessões de treinamento, dentre as inúmeras informações sobre cuidados com a saúde, higiene pessoal, alguns aspectos quanto à utilização racional da água, separação adequada do lixo, poluição, queimadas, serão abordados, com o objetivo de conscientizar os participantes sobre esses aspectos.

- d) Contempla ações em defesa da memória e do patrimônio histórico e/ou de incentivo à produção cultural?

R: Não se aplica.

- e) O Projeto ou Programa realiza ações extensionistas com grupos sociais à margem das ações tradicionais da Universidade?

R: Conforme o objetivo do presente programa, o público a quem se destinam as atividades propostas é composto por indivíduos mais novos (crianças e adolescentes), bem como de meia-idade e idosos, estes que estão à margem das atividades tradicionais da Universidade, haja visto que a maioria dos graduandos que frequenta os cursos oferecidos pelo campus são adultos jovens.