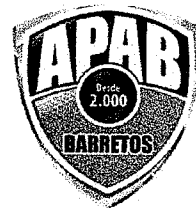




INSTITUTO APAB
CNPJ 10.262.683/0001-09
Fundada aos 07 de Abril de 2008
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



RELATÓRIO

CIRCUNSTANCIADO

JANEIRO A ABRIL

2022

PROJETO

ATIVIDADE FÍSICA

E SAÚDE

Recebemos em:

12/05/22

MOB



CNPJ 10.262.683/0001-09
Fundada aos 07 de Abril de 2008
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Relatório Circunstanciado Mensal das Atividades Desenvolvidas

Mês: janeiro a abril Ano: 2022

1. IDENTIFICAÇÃO

1.1. NOME DA CONVENIADA:

INSTITUTO APAB

CNPJ: 10.262.683/0001-09

Endereço: Rua 24, nº151 – Sala 1

Barretos SP-Fone: (17) 99727-4458

1.2. REPRESENTANTE LEGAL DA ENTIDADE:

Thais Soares da Silva

Cargo: Presidente

Endereço: Rua Felício Baroni Nº37 – Ap 1- Bairro Jardim Arizona

1.3. TÉCNICO RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO:

Nome: Luís Antônio Eloi

Função: Coordenador do Projeto

Endereço: Rua Pernambuco Nº134



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: LIDIANA SOUZA REIS		
RG: 253757290		
LOCAL	HORARIO	DIAS
CCI MARÍLIA	14HS às 15hs	2ª, 4ª e 6ª
CRAS IBIRAPUERA	7H30 MIN ÀS 08H30 MIN	3ª e 5ª

Metodologia: O meto utilizado nas aulas de alongamento

O trabalho com idosos busca a ativação da saúde física e mental do idoso, tendo que a atividade física é uma forma de adaptar os grupos de terceira idade, motivando relacionamento, auto estima Assim, os exercícios físicos para idosos seja em grupos ou individualmente, são divididos em partes, a mesma pode e deve ser preparada de acordo com objetivos, que podem ser:

Mobilidade articular; Alongamento; Resistência; Força; Velocidade de reação; Coordenação; Equilíbrio; Respiração e Relaxamento.

É muito importante para o idoso ser respeitado. O professor deve propor atividades estimulantes e participativas. Deve usar seu conhecimento e energia para contribuir som este segmento da população que ama a vida e está a todo "vapor" para uma vida cada vez mais feliz e saudável em todos os sentidos e aspectos.

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 50 atendidos

Realidade alcançada: Os programas estão em fase de lançamento e adaptações, dependendo dos gestores do CRAS e Centro de Convivência do Idoso, formação completa das turmas, divulgação das aulas, horários;

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- Dança, coordenação, alongamento, flexibilidade

Realidade alcançada: Estão em fase de implantação.



INSTITUTO
apab



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016





INSTITUTO
apab



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: FABRÍCIA PEREIRA		
RG:		
LOCAL	HORARIO	DIAS
FAUSTO LEX	19H00 AS 20H00	3ª e 5ª
NOVA BARRETOS	19H00 AS 20H00	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

Alongamento

PARTE PRINCIPAL: Circuito funcional, com 6 estações trabalhando membros inferiores.

FINAL: Alongamento

Alongamento

PARTE PRINCIPAL: Aulas de Dança de carnaval

FINAL: Alongamento

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 50 atendidos

Realidade alcançada: 25 atendidos

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- Qualidade de vida.





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: RENATA DE FATIMA RODRIGUES		
RG: 17.106.146 – 9		
LOCAL	HORARIO	DIAS
CAVALGANDO DO CRISTIANO DE CARVALHO	DAS 18:30 AS 19:30 HRS	TERÇA, QUARTA E QUINTA

Metodologia

A metodologia das aulas esse mês teve como objetivo gasto calórico, porque as aulas foram aeróbicas trabalhando bastante o cardiorrespiratório das alunas.

Foram alcançadas com sucesso a metodologia aplicada em todas as aulas.

METAS QUANTITATIVAS

TIVEMOS NO MÊS 20 ALUNAS EM CADA AULA

METAS QUALITATIVAS

A qualidade das aulas teve como meta agilidade, aeróbico, flexibilidade e coordenação motora. Com exercícios de alongamentos, danças de ritmos, funcional, e exercícios aeróbicos.





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Desirre Mussa		
RG: 451769211		
LOCAL	HORARIO	DIAS
Derby club	18:30 as 19:30	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

as aulas são realizadas em grupo, elas fazem exercícios de agilidade, flexibilidade, coordenação motora, alongamentos ...

trabalhamos exercícios que vão facilitar o dia a dia delas como agachamentos, levantar e empurrar, exercícios de força e resistência física

neste mês trabalhamos mais exercícios de força, agachamento com pesos, exercícios superiores com carga mais pesada, focamos em exercícios isométricos para resistência muscular

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 40 atendidos

Realidade alcançada: durante o mês a frequência de alunas foram mais ou menos 25 a 30 mulheres por aula

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- força e resistência muscular

Realidade alcançada: diante da situação pude notar uma melhora significativa no aumento de força das alunas, e muito mais facilidade pra aguentar ate o final da aula notando uma melhora na resistência física e muscular.





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Desirre Mussa		
RG: 451769211		
LOCAL	HORARIO	DIAS
america	18:30 as 19:30	3ª e 5ª

Metodologia

as aulas são realizadas em grupo, elas fazem exercícios de agilidade, flexibilidade, coordenação motora, alongamentos ...

trabalhamos exercícios que vao facilitar o dia a dia delas como agachamentos, levantar e empurrar, exercícios de força e resistência física.

Neste mês focamos mais em trabalhar agilidade e coordenação motora, com exercícios de deslocamentos e mudanças de direções que as desafiavam a pensar antes de fazer.

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 15 atendidos

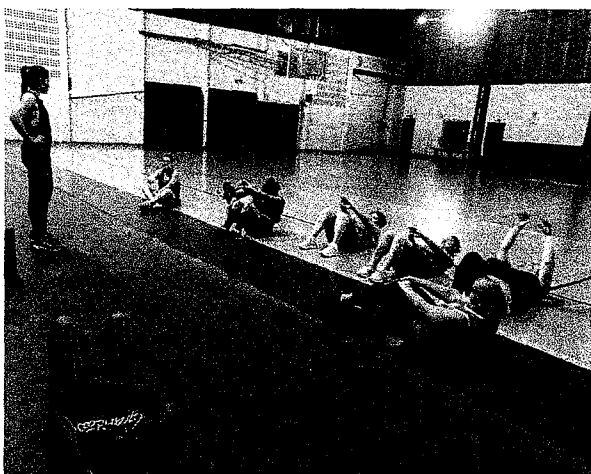
Realidade alcançada: 5 a 7 mulheres frequentam a aula

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- coordenação, alongamento , agilidade

Realidade alcançada: diante da situação pude notar uma melhora significativa na agilidade e coordenação motora física das alunas, a memoria tbm foi um fator que pude notar melhora.

Movimentos básicos do dia a dia elas conseguem fazer com mais facilidade , melhorando saúde e qualidade de vida .





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Renata Bernardino de Oliveira Luz		
RG: 49.890.545-7		
LOCAL	HORARIO	DIAS
CPP	18:30 ÀS 19:30	3ª e 5ª

Metodologia

A metodologia das aulas desse mês foram, exercícios de fortalecimento muscular, treino de hit box, que é um conjunto de exercícios como: polichinelo, agachamento, agachamento com salto, utilizando músicas curtas de fundo. O que gera prazer e divertimento nas aulas. Lembrando que nos dois núcleos utilizo a mesma metodologia e dinâmica no mês.

A dinâmica que utilizo em minhas aulas esse foi um misto de grupo e individual, gerando mais prazer e tendo mais dinâmica na hora da realização da aula, alongamentos em dupla também ajudou muito as alunas a se conhecerem e criarem uma intimidade maior, enfatizei em todas as aulas a importante de não faltar, para não interromper o processo dos exercícios.

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 30 atendidos
Realidade alcançada: 15 atendidos

METAS QUALITATIVAS

Objetivo das aulas são: alongamento, flexibilidade, coordenação, diversão, dança, fortalecimento e resistência.
Realidade alcançada: todos os itens, trabalhando com exercícios que disponibilizam tais habilidades.





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FISICA E SAUDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Renata Bernardino de Oliveira Luz		
RG: 49.890.545-7		
LOCAL	HORARIO	DIAS
SÃO FRANCISCO	18:30 ÀS 19:30	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

A metodologia das aulas desse mês foram, exercícios de fortalecimento muscular, treino de hit box, que é um conjunto de exercícios como: polichinelo, agachamento, agachamento com salto, utilizando músicas curtas de fundo. O que gera prazer e divertimento nas aulas. Lembrando que nos dois núcleos utilizo a mesma metodologia e dinâmica no mês.

A dinâmica que utilizo em minhas aulas esse foi um misto de grupo e individual, gerando mais prazer e tendo mais dinâmica na hora da realização da aula, alongamentos em dupla também ajudou muito as alunas a se conhecerem e criarem uma intimidade maior, enfatizei em todas as aulas a importante de não faltar, para não interromper o processo dos exercícios.

METAS QUANTITATIVAS

OBJETIVO - Beneficiar 30 atendidos

Realidade alcançada: 15 atendidos

METAS QUALITATIVAS

Objetivo das aulas são: alongamento, flexibilidade, coordenação, diversão, dança, fortalecimento e resistência.

Realidade alcançada: todos os itens, trabalhando com exercícios que disponibilizam tais habilidades.





CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: LIDIANA SOUZA REIS		
RG: 25.375.729-0		
LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
CCI MARÍLIA	08h as 09h	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

O trabalho com idosa busca a ativação da saúde física e mental do idoso, tendo que a atividade física é uma forma de adaptar os grupos de terceira idade, motivando relacionamento, auto estima assim, os exercícios físicos para idosos seja em grupos ou individualmente, são divididos em partes, a mesma pode e deve ser preparada de acordo com objetivos, que podem ser:

Mobilidade articular; Alongamento; Resistência; Força; Velocidade de reação; Coordenação; Equilíbrio; Respiração e Relaxamento.

É muito importante para o idoso ser respeitado. O professor deve propor atividades estimulantes e participativas. Deve usar seu conhecimento e energia para contribuir com este segmento da população que ama a vida e está a todo "vapor" para uma vida cada vez mais feliz e saudável em todos os sentidos e aspectos.

METAS QUANTITATIVAS NO CAVALGANDO DO CRISTIANO DE CARVALHO

OBJETIVO - beneficiar 50 atendidos

Realidade alcançada: Já conseguimos neste projeto número de 35 alunas fixas, as quais estão se adaptando com as aulas, e com novo horário, novas alunas estão chegando, já que horário da manhã clima é mais agradável.

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- Dança, coordenação, alongamento, flexibilidade

Realidade alcançada: As alunas estão respondendo bem aos estímulos, as danças, e estamos agora em fase de decorar algumas coreografias para trabalhar a memória, ritmos e condicionamento físico.

Barretos 30 de abril de 2022.



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Juliana Aparecida dos Santos		
RG: 48.336.942-1		
LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
ROCHÃO	17h30 as 19h	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

A aula tem como objetivo primário, qualidade de vida, seguido com objetivo também de perder peso, gorduras localizadas, ganho de Massa musculares, alívios de dores em articulações entre outros. Trabalhando em cima desses objetivos, todas as alunas realizamos trabalhos aeróbicos fazendo assim exercícios como corrida e caminhadas, exercícios como funcional, trabalhos com elásticos, peso corporal, cones, cordas navais, pulo de corda, treinos dinâmicos, diversificando os exercícios para conquista do objetivo em um todo.

No Rochão onde é realizado o treino, temos a pista de atletismo onde é um espaço excelente para realização das atividades, a pista tem 400 metros, no início toda segunda feira era dia de corrida e caminhada, já na quarta-feira nós fazemos exercícios de força, e para esse treino usamos também o ginásio do Rochão, onde usamos a escadas, e a rampa, fazendo assim exercícios aeróbicos e força ao subir e descer a escada. E na sexta feira fazendo exercícios de funcional na pista de atletismo também. O Grupo de alunos vai se aumentando dia após dia, semana após semana, mês após mês. Nesse mês teve um aumento de pessoas mais idosa, entre 50 a 62 anos, por esses motivos, adaptei aulas apenas para elas, com objetivo maior de qualidade de vida.

METAS QUANTITATIVAS NO CAVALGANDO DO CRISTIANO DE CARVALHO

OBJETIVO - beneficiar 50 atendidos

Realidade alcançada: 16 alunos frequentam as aulas.

METAS QUALITATIVAS

Coordenação, alongamento, flexibilidade, fortalecimento, emagrecimento, ganho de Massa magra, Qualidade de vida.

Barretos 30 de abril de 2022.



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRETOS		
Nome do Responsável - PROFESSOR: RENATA DE FATIMA RODRIGUES		
RG: 17.106.146-9		
LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
CAVALGANDO DO CRISTIANO DE CARVALHO	18:30 ÀS 19:30	3ª, 4ª e 5ª

Metodologia

A METODOLOGIA DAS AULAS ESSE MÊS TEVE COMO OBJETIVO ALÉM DO GASTO CALÓRICO, TRABALHO DE FORÇA, COORDENAÇÃO E FLEXIBILIDADE.

FORAM ALCANÇADA COM SUCESSO A METODOLOGIA APLICADA EM TODAS AS AULAS.

METAS QUANTITATIVAS NO CAVALGANDO DO CRISTIANO DE CARVALHO

OBJETIVO - beneficiar 35 atendidos

Realidade alcançada: 25 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUALITATIVAS

A QUALIDADE DAS AULAS TEVE COMO FOCO A DETERMINAÇÃO DAS ALUNAS NOS EXERCÍCIOS CONCLUÍDOS E NA PARTICIPAÇÃO DAS AULAS, ONDE FORAM ALCANÇADOS O OBJETIVO DE CADA ALUNA. ALONGAMENTOS, DANÇAS DE RITMOS, EXERCÍCIOS LOCALIZADOS E EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO MOTORA FORAM EFETUADOS COM PRECISÃO E DETERMINAÇÃO DE CADA ALUNA.

Barretos 30 de abril de 2022.



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Desirre Mussa		
RG: 45.176.921-1		
LOCAL	HORÁRIOS	DIAS
AMÉRICA	18:30 ÀS 19:30	3ª e 5ª
DERBY CLUBE	18:30 ÀS 19:30	2ª, 4ª e 6ª

Metodologia

As aulas são realizadas em grupo, elas fazem exercícios de agilidade, flexibilidade, coordenação motora, Alongamentos e trabalhamos exercícios que vão facilitar o dia a dia delas como agachamentos, levantar e empurrar, exercícios de força e resistência física.

Neste mês focamos em exercícios de deslocamentos e mudanças de direções, coordenação motora, Trabalhamos muitos exercícios aeróbios e corridas em pequenas distancias fizemos muitos tipos de circuito onde elas puderam fazer aulas em duplas e trios.

METAS QUANTITATIVAS NO CEMEP AMÉRICA

OBJETIVO - beneficiar 15 atendidos

Realidade alcançada: 5 A 9 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUANTITATIVAS NO DERBY CLUBE

OBJETIVO - beneficiar 35 atendidos

Realidade alcançada: 10 A 15 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUALITATIVAS

Objetivo- aumento da qualidade aeróbica

Realidade alcançada: diante da situação pude notar uma melhora significativa na resistência aeróbica de cada aluna, elas conseguem aguentar a correr por mais tempo e se sentem menos cansada que antes.

Uma caminhada básica do dia a dia elas conseguem fazer com mais facilidade, melhorando saúde e qualidade de vida.

Barretos 30 de abril de 2022.



CNPJ 10.262.683/0001-09

Fundada em 7 de abril de 2008 - Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		
Órgão proponente: PREFEITURA MUNICIPAL DE Barretos		
Nome do Responsável - PROFESSOR: Renata Bernardino de Oliveira Luz		
RG: 49.890.545-7		
LOCAL	HORÁRIO	DIAS
AMÉRICA	18:30 ÀS 19:30	2ª, 4ª e 6ª
CPP	18:30 ÀS 19:30	3ª e 5ª

Metodologia

A metodologia das aulas desse mês foram, exercícios voltados para perda de peso, como treino de hit, exercícios de Cross adaptado, circuitos, corridas e danças.

A dinâmica que utilizo em minhas aulas esse mês foi dias intercalados de exercícios em duplas e individual, gerando mais prazer e tendo mais dinâmica na hora da realização da aula, alongamentos em dupla também ajudou muito as alunas a se conhecerem e criarem uma intimidade maior, enfatizei em todas as aulas a importância de não faltar, para não interromper o processo dos exercícios.

METAS QUANTITATIVAS NO CEMEP AMÉRICA

OBJETIVO - beneficiar 30 atendidos

Realidade alcançada: 5 A 9 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUANTITATIVAS NO CPP

OBJETIVO - beneficiar 35 atendidos

Realidade alcançada: 10 A 15 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUALITATIVAS

Objetivo das aulas são: alongamento, flexibilidade, coordenação, diversão, dança, fortalecimento e resistência.

Realidade alcançada: todos os itens, trabalhando com exercícios que disponibilizam tais habilidades.

Barretos 30 de abril de 2022.



INSTITUTO
apab

CNPJ 10.262.683/0001-09
Fundada aos 07 de Abril de 2008
Utilidade Publica Estadual Lei nº 16.165/2016



Barretos, 30 de abril de 2022

Thais Soares da Silva
Presidente
RG: 50.736.197-0

Téc. Responsável pelo Relatór
Luis Antônio Eloi
Cref: 47880 G/SP