



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

|  |                            |   |
|--|----------------------------|---|
| <b>1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE BARRETOS</b>                            |                            |   |
| <b>1.1 INSTITUIÇÃO PROPONENTE:</b><br><b>INSTITUTO APAB</b>                                      |                            |   |
| <b>1.2 CNPJ: 10.262.683/0001-09</b><br>Endereço: Rua Santa Inês, nº 0557 Bairro: Celina/Barretos |                            |   |
| <b>1.3 Banco:</b> do Brasil  | <b>1.4 Agência:</b> 0031-0 | <b>1.5 Conta:</b> 47081-3                                       |
| <b>1.4 Site:</b> www.apabbarretos.com.br   |                            | <b>1.5 Email:</b> apabbarretos@gmail.com                        |
| <b>1.6 NOME DO RESPONSÁVEL LEGAL:</b><br>Thais Soares da Silva                                   |                            | <b>1.7 NOME DO COORDENADOR DO PROJETO:</b><br>Luís Antônio Eloi |
| <b>1.8 RG:</b> 50.736.197-0 Emissor: SSP/SP  |                            | <b>1.10 E-mail:</b> jbrassessoria@bol.com.br                    |
| <b>1.9 E-mail:</b> thaissoaresb4@gmail.com   |                            |   |

## 2. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

### 2.1 Nome do Projeto: "ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE BARRETOS"

### 2.2 OBJETO DA PARCERIA

Esse projeto teve como objetivo principal atender as populações de Barretos, através da mudança de comportamento através de Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo: Será implantado o TREINAMENTO FUNCIONAL como são chamados os exercícios que treinam o corpo para as funções que ele foi originalmente destinado a realizar como andar, correr e outras tarefas do dia a dia. Em alguns movimentos o esforço fica por conta do peso do próprio corpo que serve de resistência durante os exercícios, mas podemos usar alguns acessórios tais como a bola suíça, anilhas, faixas elásticas entre outros para ascender um nível acima de esforço.

O Treinamento Funcional engloba diferentes habilidades e valências físicas em um único exercício. Por exemplo: é possível trabalhar a força, o equilíbrio a flexibilidade, a resistência muscular e aeróbia de uma vez só. Não se faz necessário ser adepto a atividades físicas, pois qualquer um pode praticar desde que tenha aval médico. Abaixo todos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar a seu praticante.

Músculos mais fortes, dentre os diversos benefícios, o fortalecimento muscular é o mais procurado. Com ele o corpo definido e tonificado por completo, sem, necessariamente, depender de exercícios específicos para o bumbum ou a barriga. Em comparação com a musculação o treinamento funcional ativo mais fibras musculares, as fibras estabilizadoras. O resultado é que corpo estará preparado para qualquer movimento diferente dos guiados pela máquina. Os resultados em termos de fortalecimento



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

muscular podem ser iguais aos da musculação, depende das estratégias de exercícios a serem usadas, dos métodos e forma de aplicação. O treinamento funcional é montado, respeitando os objetivos de cada praticante.

Melhora da postura corporal: O treinamento funcional, além de fortalecer os músculos que ajudam a manter a coluna alinhada, ajuda no desenvolvimento da consciência corporal. Tem que se cria o hábito de contrair o abdômen e alinhar quadril, ombros e pescoço, uma vez que essa postura é solicitada durante a execução do exercício.

Trabalha o corpo todo ao mesmo tempo: Em sua maioria os exercícios do treinamento funcional são trabalhados com movimentos compostos, integrando pernas e braços, uma vez que são esses que ajudam a trabalhar também a região do abdômen ou core. O agachamento feito com uso de halteres, por exemplo, é trabalhado braços, pernas e abdômen.

### 3. DADOS DO PROJETO

#### 3.1 Histórico da Organização

Em 12 de Agosto do ano de 2.000 foram reunidos pais, atletas e simpatizantes do basquete e nesta data nasceu a Associação de Pais e Amigos do Basquete de Barretos, entidade hoje reconhecida como Utilidade Pública Municipal. Desde desta data foi realizada várias atividades para arrecadar fundos e proporcionar basquete para um maior número de interessados.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar da população, desenvolvendo ações que visem promover a saúde;
- Estabelecer e desenvolver programas práticos de promoção da saúde, dirigido à comunidade, visando uma qualidade de vida biológica e social;
- levar e estimular os usuários a possíveis modificações na utilização dos serviços de saúde, priorizando o autocuidado e a prevenção de doenças;
- Promover o bem-estar;
- Promover a interação social das pessoas, em especial os idosos e deficientes físicos;
- Fortalecimento muscular;
- Equilíbrio;
- Mobilidade física;
- Melhoria da capacidade funcional;
- Potencializar o conhecimento e o envolvimento da comunidade sobre os benefícios da atividade física e da adoção de hábitos saudáveis de vida, para a proteção e promoção da saúde;



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

- Implementar uma atividade física que sirva como alternativa para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, unindo saúde, equilíbrio físico e emocional;
- Promover a inclusão social por meio da atividade física;
- Estimular a promoção de atividade física como instrumento de prevenção de doenças;
- Trazer aos participantes um melhor conhecimento de si;
- Melhorar o índice de saúde e a capacidade física dos beneficiários;

### 4. PÚBLICO ALVO

O presente projeto visa atingir crianças a partir de 12 anos de idade, até a terceira idade, do sexo Feminino, habitantes do município de Barretos.

- Beneficiário Direto: 400 (Quatrocentos)
- Beneficiário Indireto: 1050 (Mil e Cinquenta)

### 4.1. METAS QUALITATIVAS

Oportunidade da prática de atividade física a todos os participantes, contribuindo para a efetiva integração social na comunidade e melhoria de qualidade de vida com a promoção da saúde.

- Autoconhecimento do corpo e controle dos movimentos;
- Avaliação física e motora dos participantes;
- Aumentar em - pelo menos - um nível, o estágio da mudança de comportamento da população beneficiária (o sedentário para pouco ativo e o pouco ativo para ativo);
- Incrementar em 50% o nível de conhecimento sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde e na qualidade de vida;

Ser um projeto de fomento e valorização humana e inclusiva a toda e qualquer limitação e discriminação e oferecer informações sobre a prática de atividades físicas.

Para que as metas qualitativas sejam atingidas existirá um empenho da equipe multiprofissional envolvida no projeto por meio de controle de frequência, participação profissional efetiva, verificação periódica do comportamento social.

Os critérios utilizados a fim de mensurar a proposta do plano de trabalho, bem como o objetivo proposto nas metas qualitativas e quantitativas, serão referentes ao grau de entendimento e consciência individual e coletiva dos participantes por meio de estudos e relatórios utilizados pelos



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

professores e coordenador do projeto.

### 4.2. METAS QUANTITATIVAS

Envolvimento de 11 profissionais, sendo: 01 Coordenador de projeto e até 10 Professores de Educação Física para 10 Núcleos;

Participação de 400 pessoas, de forma gratuita e voluntária;

Realização de 03 atividades semanais, de 01 hora cada por turma de 40 participantes;

Aferição: Relatório de cumprimento final

Indicativos: verificação das fichas de inscrição; número de pessoas inscritas; número de participantes homologados por etapa.

### 4.3. METODOLOGIA

As ações do projeto serão desenvolvidas conforme a sequência adiante apresentada e na ordem de proposta, de modo que vamos promover à divulgação do projeto, a captação das inscrições dos beneficiários, a seleção dos profissionais, conforme segue:

### 5. EQUIPE TÉCNICA DO PROJETO

| Formação     | Carga Horária | Formação        | Vínculo   |
|--------------|---------------|-----------------|---|
| Professor(s) | 3h/semana     | Educação Física | Responsáveis pelas aulas de ginástica do projeto  |
| Coordenador  | 10h/semana    | Educação Física | Profissional com vasta experiência em projetos esportivos educacionais, responsável por orientar e avaliar os professores, garantir a adoção das melhores práticas esportivas |

### RELATÓRIO DE ATIVIDADES – CONCLUSÃO

O objetivo principal dessas atividades foi aperfeiçoar a coordenação motora, desenvolver habilidades e aprendizagens dos movimentos, além de proporcionar momentos de alongamento e relaxamento para as alunas.

#### Metodologia

As aulas foram ministradas por profissionais altamente capacitados, que acompanharam de perto o desenvolvimento das atividades e o bem-estar das alunas. A metodologia utilizada nos exercícios de ginástica incluiu treinos voltados para perda de peso, como treino de HIT, exercícios de Cross adaptado, circuitos, corridas e danças.



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

Para tornar as aulas mais dinâmicas e prazerosas, foram intercalados exercícios em duplas e individuais, o que gerou mais interação e entrosamento entre as alunas. Os alongamentos em dupla também foram bastante eficazes, já que além de alongar, ajudaram as alunas a se conhecerem melhor e criarem uma intimidade maior.

Os exercícios de ginástica desenvolvidos nesses meses foram altamente eficazes, proporcionando benefícios como aperfeiçoamento da coordenação motora, melhora na saúde e bem-estar das alunas, além de proporcionar um ambiente agradável e descontraído para as atividades.

Foi enfatizada em todas as aulas a importância de não faltar, para não interromper o processo de aprendizagem e desenvolvimento dos exercícios. As alunas foram incentivadas a praticar exercícios físicos regularmente, o que pode gerar uma melhora significativa na qualidade de vida.

As atividades de ginástica realizadas nesses meses foram bastante eficazes, proporcionando diversos benefícios às alunas. A metodologia utilizada foi bastante dinâmica e prazerosa, tornando as atividades mais atrativas e interativas.

A equipe de profissionais responsável pelo acompanhamento das atividades se mostrou bastante empenhada e comprometida com o desenvolvimento das alunas. Por fim, espera-se que as alunas mantenham a prática regular de exercícios físicos, a fim de promover uma vida mais saudável e ativa.

# FOTOS:



INSTITUTO  
**apab**

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



## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

10/02/2023 - O Instituto Apab em parceria com a Prefeitura Municipal de Barretos e com a Secretaria Municipal de Esportes ofereceu aulas de ginástica com a Professora Renata, às terças, quartas e quintas-feiras, das 18h30 às 19h30, no Núcleo Cavalgando para o Futuro.

# GINÁSTICA

## NÚCLEO DERBY CLUBE



SEGUNDA, QUARTA E  
SEXTA-FEIRA

19H00 às 19H45



Terças, quartas e  
quintas-feiras,  
Das 18h30 às 19h30.

*Professora Renata*



INSTITUTO  
**apab**

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



## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

16/02/2023 - O Instituto Apab ofereceu mais uma turma de ginástica, dessa vez no Núcleo Derby Clube, com a Professora Amanda, às segundas, quartas e sextas-feiras, das 19:00 às 19:45

# GINÁSTICA

## NÚCLEO DERBY CLUBE

➔➔➔➔➔➔

SEGUNDA, QUARTA E  
SEXTA-FEIRA

19H00 às 19H45

 **BARRETOS**  
PREFEITURA

INSTITUTO  
**apab**





INSTITUTO  
**apab**



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

20/02/2023 - Foram divulgados os horários e os núcleos em que ocorrem as aulas de ginástica do Instituto Apab em parceria com a Prefeitura Municipal da Estância Turística de Barretos e com a Secretaria Municipal de Esportes, como o núcleo Racibe Rezek, que tem aulas às segundas, quartas e sextas-feiras, das 18h00 às 18h50.



**GINÁSTICA**  
**NÚCLEO RACIBE REZEK**

**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA**  
Das 18h00 às 18h50  
acompanhamento nutricional

 **BARRETO'S**  
PREFEITURA

INSTITUTO **apab**





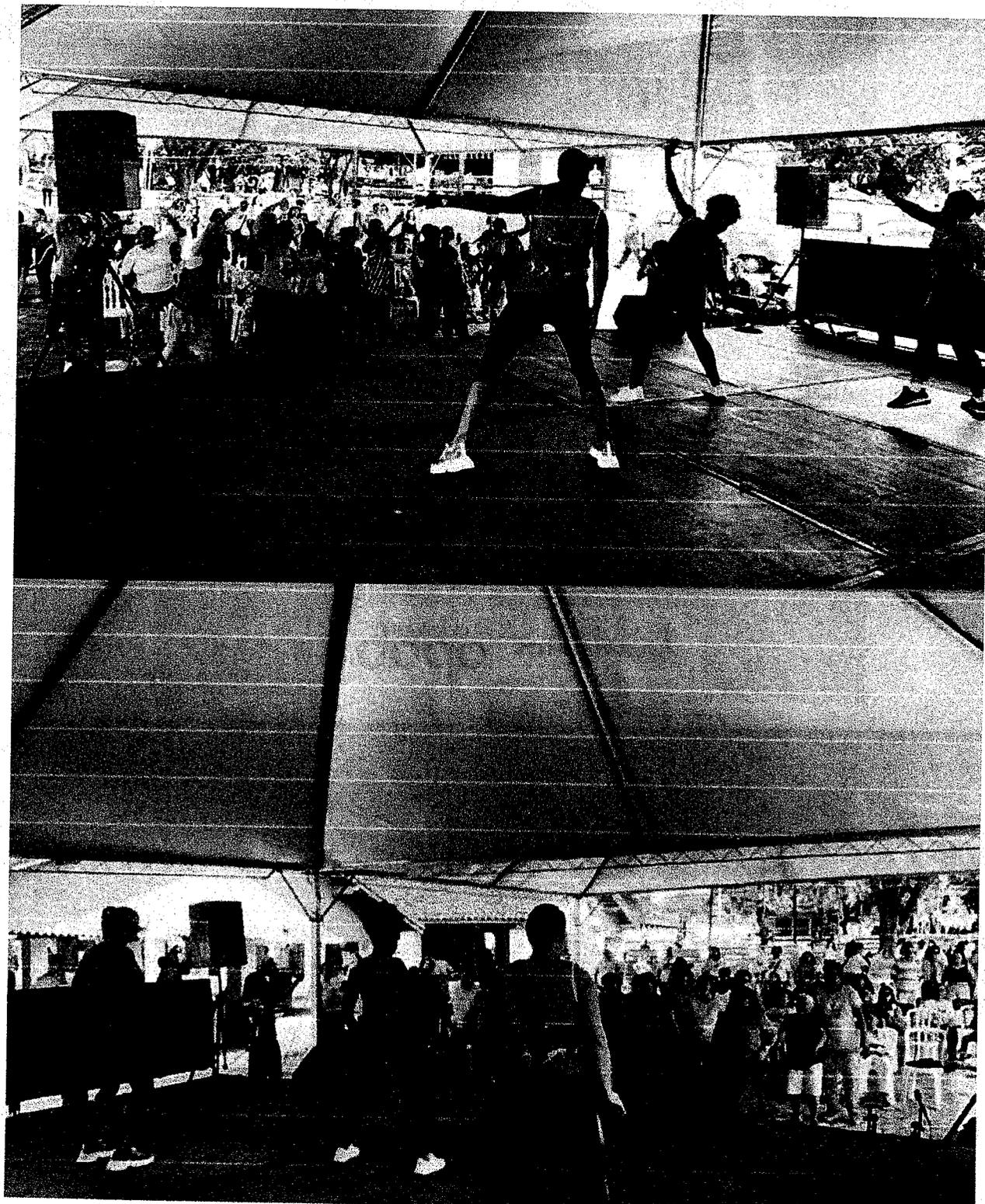
INSTITUTO  
**apab**



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

05/03/2023 - O Instituto Apab marcou presença no evento preparado pela Prefeitura Municipal da Estância Turística de Barretos em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, com as professoras Fabricia, Renata e Lidiane ministrando uma aula de zumba para a população presente.





INSTITUTO  
**apab**

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



## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

17/04/2023 - O Instituto Apab convidou a população para participar do Projeto Atividade Física e Saúde no Núcleo Região dos Lagos, com a Professora Fabricia, às terças e quintas-feiras, a partir das 19:00.



**PROFESSORA FABRICIA**

**PROJETO ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

**NÚCLEO REGIÃO DOS LAGOS**

**APARTIR DAS 19:00H - TERÇAS E QUINTAS**

 **BARRETO'S** PREFEITURA

**INSTITUTO apab**





INSTITUTO  
**apab**

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



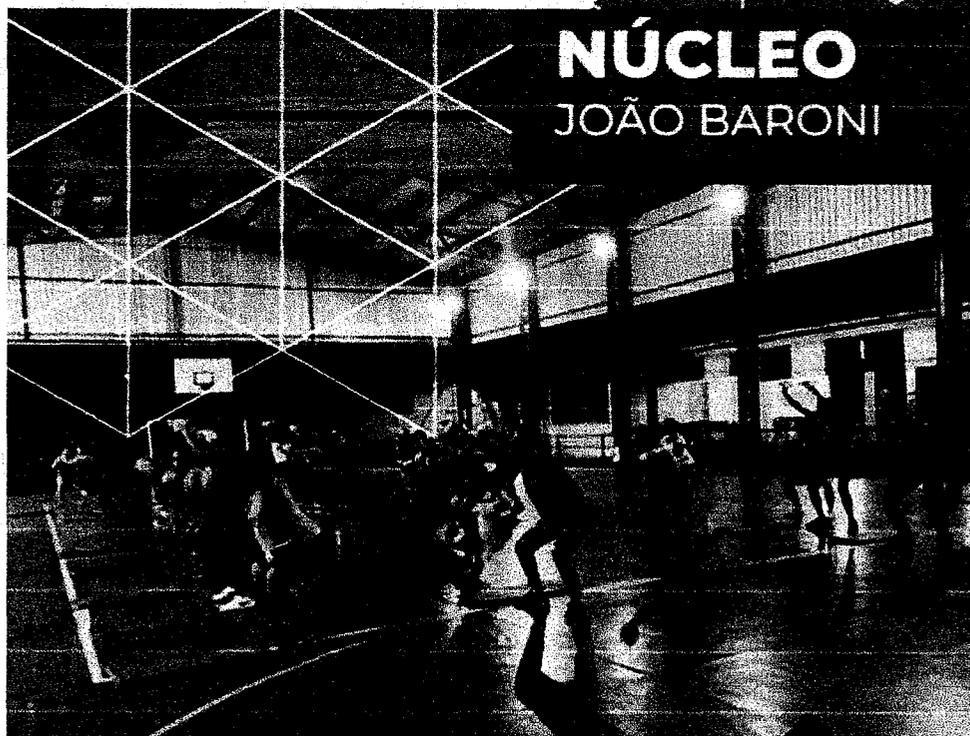
## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

O Instituto Apab ofereceu mais uma turma de ginástica, dessa vez no Núcleo João Baroni, às segundas, quintas e sextas-feiras, das 18:30 às 19:30.



INSTITUTO  
**apab**

**NÚCLEO**  
JOÃO BARONI



**GINÁSTICA**

Professora Carol

**TERÇAS, QUINTAS E  
SEXTAS-FEIRAS**

**DAS 18H30 ÀS 19H30**

PRESTAÇÃO DE CONTAS  
Secretaria Municipal de Educação  
- SME -

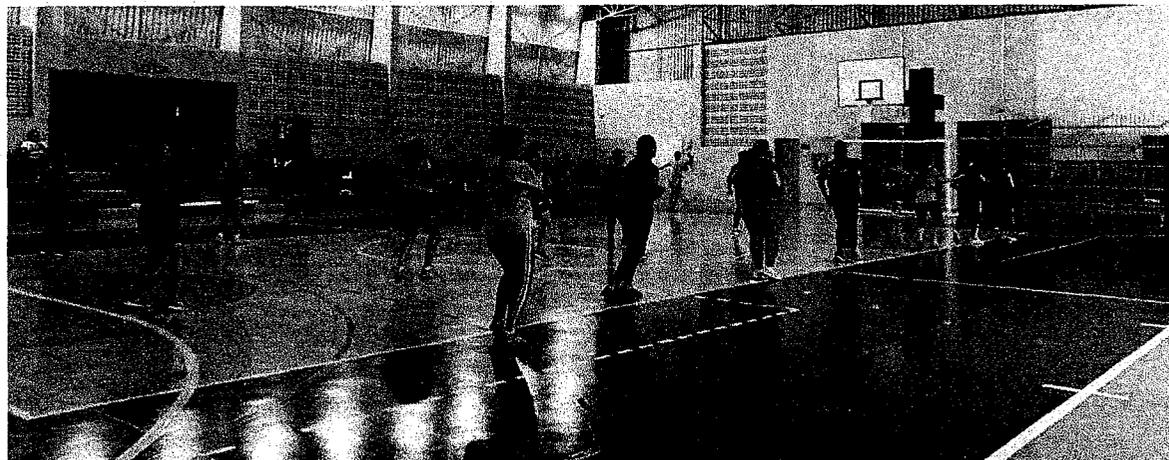


INSTITUTO  
**apab**



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril



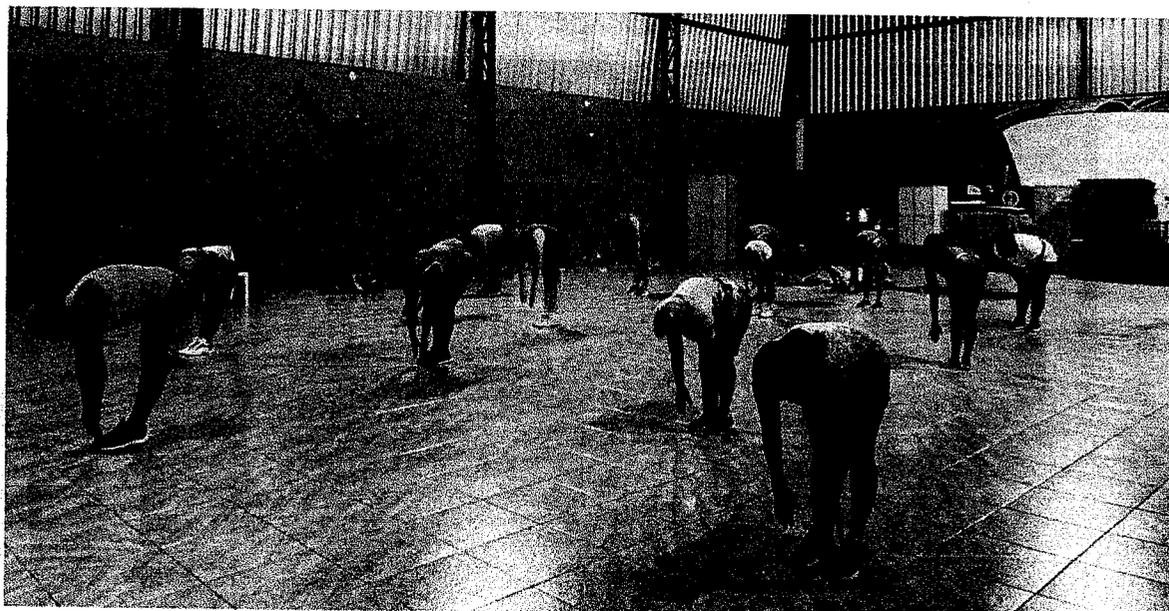
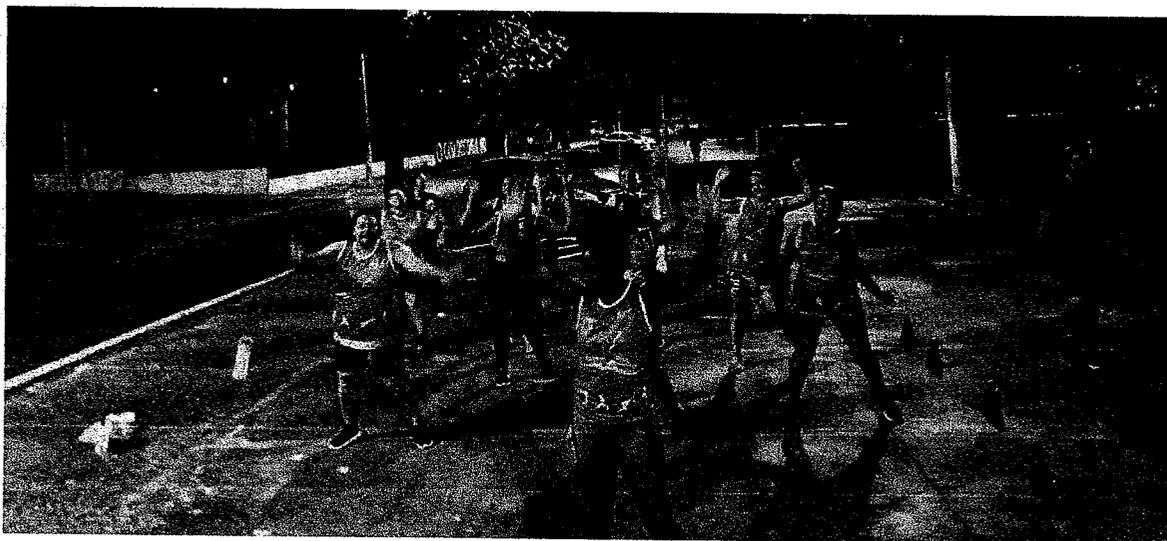
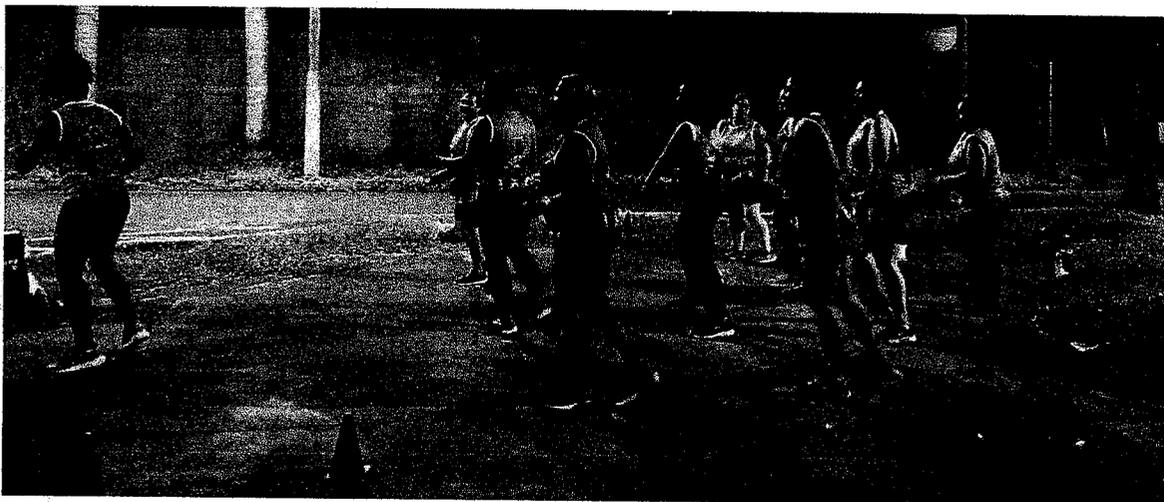


INSTITUTO  
**apab**



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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril





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

## Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

As aulas de ginástica oferecidas pelo Instituto Apab representam uma importante iniciativa em prol da saúde e do bem-estar da população de Barretos, resultante de parcerias com a Prefeitura Municipal e a Secretaria Municipal de Esportes. Os professores experientes orientam as turmas com aulas adaptadas às necessidades e habilidades dos alunos, assegurando que todos possam aproveitar ao máximo os benefícios da prática regular de atividades físicas. Além disso, o Instituto Apab realiza ações em eventos locais, promovendo a conscientização sobre a importância da atividade física e incentivando a participação da comunidade em suas iniciativas.

Barretos, 30 de abril de 2023

Thais Soares da Silva  
Presidente  
RG: 50.736.197-0