



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

SETEMBRO A DEZEMBRO

2022

PROJETO

ATIVIDADE FÍSICA

E 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 – setembro a dezembro

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

2. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

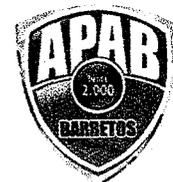
2.1 Nome do Projeto: "ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE BARRETOS"

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 – setembro a dezembro

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 – setembro a dezembro

- 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 – setembro a dezembro

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 Insritas; 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

RESULTADOS ALCANÇADOS

Exercícios realizados com fundamentos da ginastica, trabalhamos nos meses de setembro, outubro novembro e dezembro a Coordenação motora, Desenvolvimento da habilidade, aprendizagens dos movimentos, alongamentos, entre outros.

Sempre os profissionais auxiliar com um olhar atento no andamento das aulas, sempre prezando o bem-estar das nossas alunas, A metodologia das aulas desses meses foram, nesses meses citados acima feitos exercícios voltados para perca de peso, como treino de hit, exercícios de Cross adaptado, circuitos, corridas e danças.

A dinâmica que utilizamos foi intercalar 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

Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – setembro a dezembro

a se conhecerem e criarem uma intimidade maior, enfatizamos em todas as aulas a importante de não faltar, para não interromper o processo dos exercícios.

METAS QUANTITATIVAS NO CEMEP AMÉRICA

OBJETIVO - beneficiar 30 atendidos

Realidade alcançada: 15 A 25 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUANTITATIVAS NO CPP

OBJETIVO - beneficiar 35 atendidos

Realidade alcançada: 25 A 30 mulheres frequentam as aulas.

METAS QUALITATIVAS

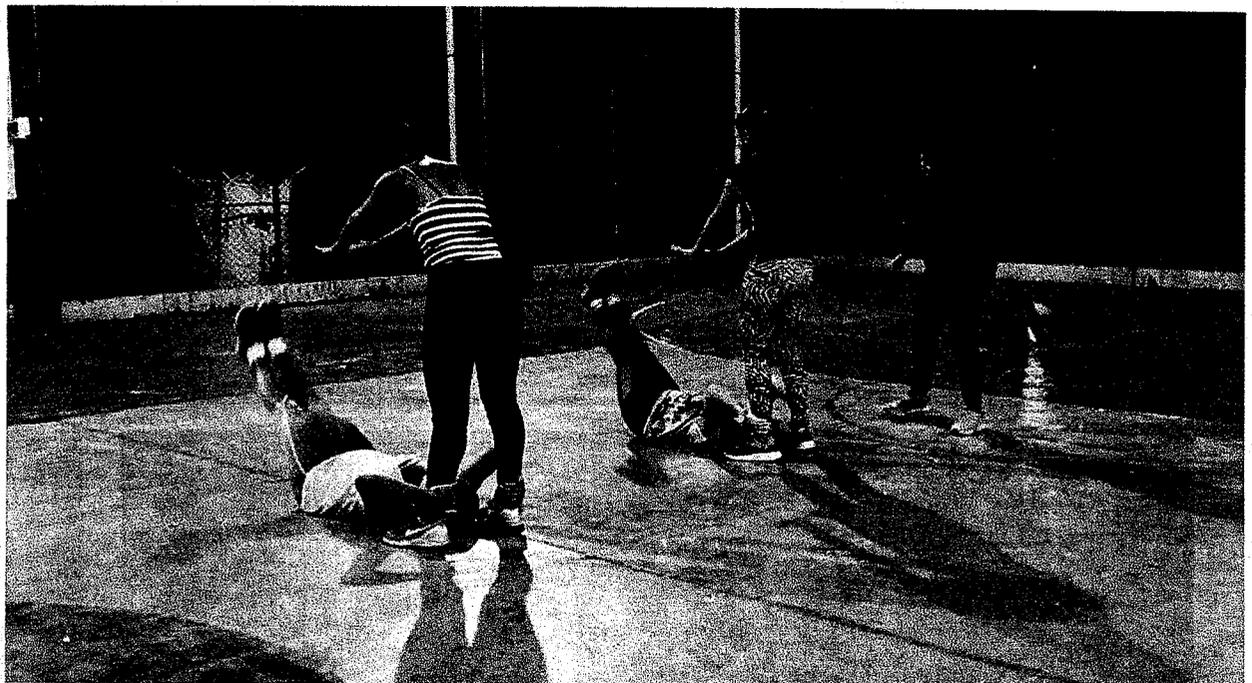
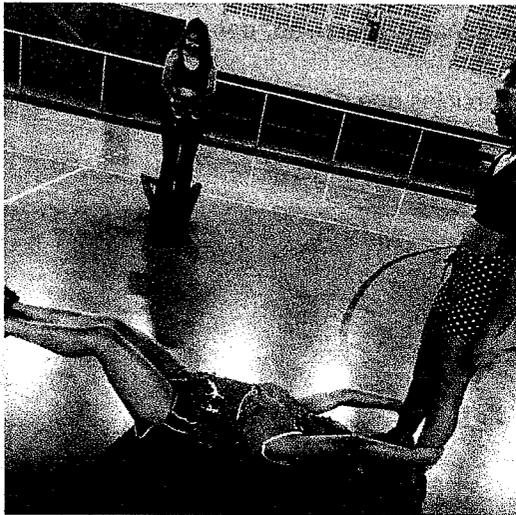
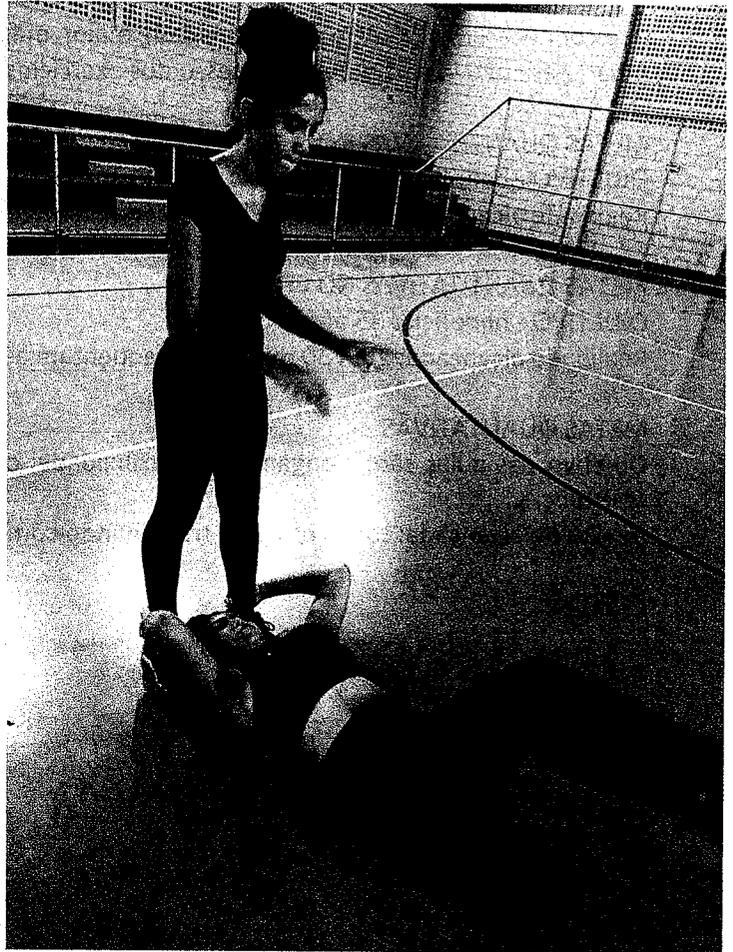
Objetivo das aulas são: alongamento, flexibilidade, coordenação, diversão, dança, fortalecimento e resistência.

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

FOTOS:

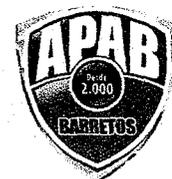


Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – setembro a dezembro



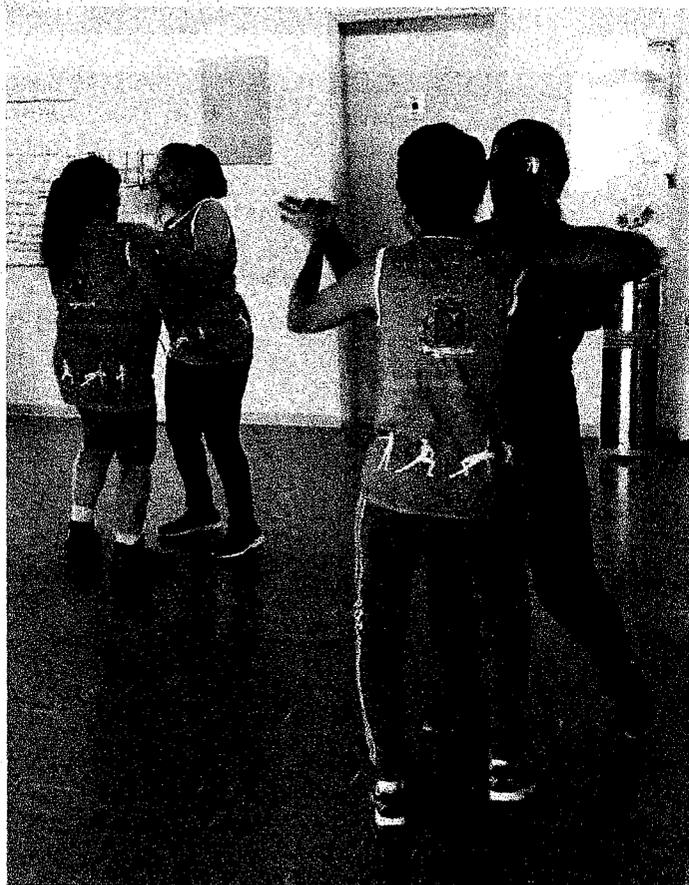
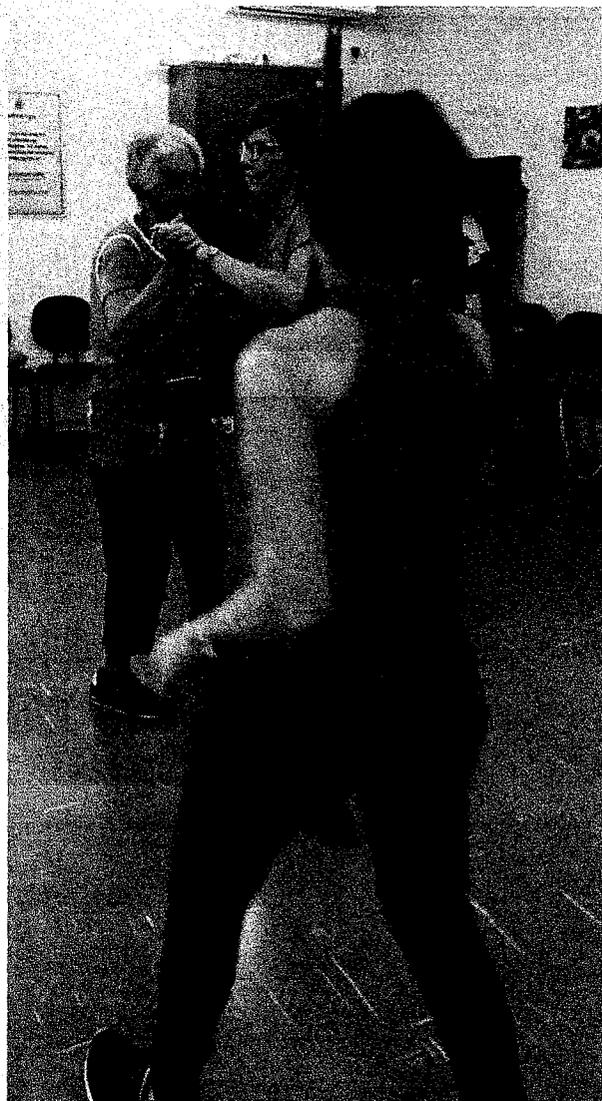
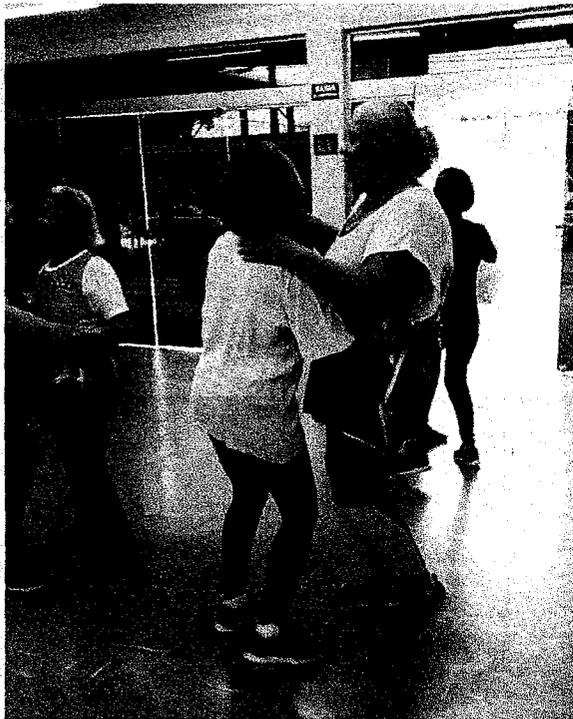


INSTITUTO
apab



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 – setembro a dezembro



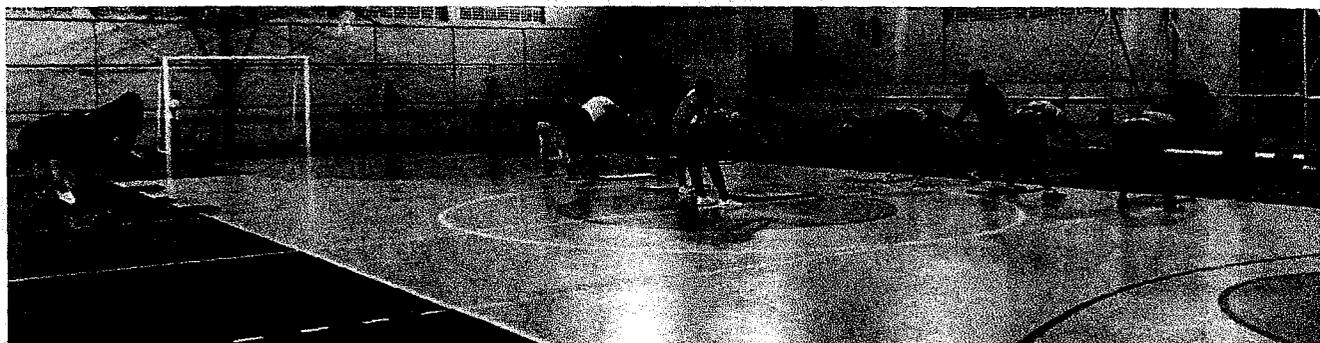


INSTITUTO
apab



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 – setembro a dezembro





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 – setembro a dezembro



Barretos, 31 de dezembro de 2022

Thais Soares da Silva
Presidente
RG: 50.736.197-0