

INSTITUTO APAB

Instituição fundada em 7 de abril de 2008
CNPJ nº 10.262.683/0001-09
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

| | | |
|--|----------------------------|--|
| 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: Jesus Antonio de Oliveira |
| 1.8 RG: 50.736.197-0 Emissor: SSP/SP | | 1.10 E-mail: jesus.apab@gmail.com |
| 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

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;

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

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 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 |

6. RELATÓRIO DE ATIVIDADES

O propósito primordial dessas atividades foi aprimorar a coordenação motora, desenvolver habilidades e refinamento dos movimentos, enquanto proporcionavam momentos de alongamento e relaxamento para as participantes.

Metodologia

As aulas foram conduzidas por profissionais altamente qualificados, que monitoraram de perto o progresso das atividades e o bem-estar das participantes. A abordagem adotada nas sessões de

Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

ginástica incorporou uma variedade de técnicas, incluindo treinos voltados para perda de peso, como o treinamento HIT, exercícios adaptados de CrossFit, circuitos, corridas e danças.

Para garantir dinamismo e satisfação, os exercícios foram alternados entre atividades em duplas e individuais, promovendo maior interação e camaradagem entre as participantes. Os alongamentos em dupla demonstraram ser especialmente eficazes, não apenas para melhorar a flexibilidade, mas também para fortalecer os laços entre as participantes.

Os exercícios de ginástica realizados ao longo desses meses mostraram-se altamente eficientes, oferecendo uma série de benefícios, como aprimoramento da coordenação motora, melhoria da saúde e bem-estar das participantes, além de criar um ambiente acolhedor e descontraído para as atividades.

A importância da frequência regular foi enfatizada em todas as aulas, visando manter a continuidade do processo de aprendizado e desenvolvimento dos exercícios. As participantes foram incentivadas a praticar atividades físicas de forma consistente, o que pode resultar em melhorias significativas na qualidade de vida.

As atividades de ginástica conduzidas durante esse período mostraram-se extremamente eficazes, proporcionando uma série de benefícios às participantes. A abordagem metodológica adotada foi dinâmica e envolvente, tornando as sessões mais atrativas e interativas.

A equipe de profissionais encarregada do acompanhamento das atividades demonstrou um compromisso notável com o progresso das participantes. Por fim, espera-se que as participantes mantenham a prática regular de exercícios físicos, visando promover uma vida mais saudável e ativa.

Nos meses de Janeiro a Abril, dedicamo-nos a promover atividades que visam aprimorar a coordenação motora, desenvolver habilidades e refinamento dos movimentos, enquanto proporcionamos momentos de relaxamento e alongamento para todas as participantes.

Contamos com uma equipe de profissionais altamente qualificados, dedicados a acompanhar de perto o progresso das atividades e o bem-estar das participantes. Em nossas sessões de ginástica, adotamos uma abordagem diversificada, que incluiu técnicas específicas para perda de peso, como treinamento

Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

HIT, exercícios adaptados de CrossFit, circuitos, corridas e danças.

Com o intuito de tornar as aulas mais dinâmicas e agradáveis, alternamos entre atividades em duplas e individuais, promovendo assim maior interação e camaradagem entre todas as participantes. Os alongamentos em dupla demonstraram ser especialmente eficazes, não apenas para melhorar a flexibilidade, mas também para fortalecer os laços entre todas.

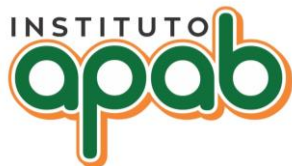
Os exercícios de ginástica realizados durante esses meses mostraram-se altamente eficazes, oferecendo uma série de benefícios, como o aprimoramento da coordenação motora, a melhoria da saúde e do bem-estar de todas as participantes, além de proporcionar um ambiente acolhedor e descontraído para as atividades.

A importância da frequência regular foi enfatizada em todas as aulas, visando manter a continuidade do processo de aprendizado e desenvolvimento dos exercícios. Encorajamos todas as participantes a praticar atividades físicas de forma consistente, o que pode resultar em melhorias significativas na qualidade de vida.

As atividades de ginástica realizadas durante esse período mostraram-se extremamente eficazes, proporcionando uma série de benefícios tangíveis a todas as participantes. Nossa abordagem metodológica foi dinâmica e envolvente, tornando as sessões mais atrativas e interativas para todas.

A equipe de profissionais responsável pelo acompanhamento das atividades demonstrou um compromisso notável com o progresso e bem-estar de todas as participantes. Por fim, esperamos que todas mantenham a prática regular de exercícios físicos, visando promover uma vida mais saudável, ativa e feliz.

FOTOS:



INSTITUTO APAB

Instituição fundada em 7 de abril de 2008
CNPJ nº 10.262.683/0001-09
Utilidade Pública Estadual Lei nº 16.165/2016

Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril



Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

BARRETOS
PREFEITURA

INSTITUTO
apab

NÚCLEOS E HORÁRIOS

| | |
|------------------------|--|
| CAVALGANDO | TERÇA, QUARTA E QUINTA-FEIRA DAS 18H30 ÀS 19H30 |
| RACIB REZEK | SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA DAS 18H10 ÀS 19H00 |
| CÉU DAS ARTES | SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA DAS 18H30 ÀS 19H30 |
| PISTA DO ROCHÃO | SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA DAS 18H00 ÀS 18H50 |
| JOÃO BARONI | SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA DAS 18H30 ÀS 19H30 |

INSTITUTO
APAB

CONHEÇA OS NÚCLEOS E HORÁRIOS →



Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril

BARRETOS
PREFEITURA

INSTITUTO
apab

NÚCLEOS E HORÁRIOS

| | |
|------------------------------------|--|
| VIDA NOVA | SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA DAS 18H30 ÀS 19H30 |
| DERB CLUB | SEGUNDA E QUARTA-FEIRA DAS 19H10 ÀS 20H00 |
| CENTRO DE CONVIVÊNCIA - CCI | SEGUNDA E QUARTA-FEIRA DAS 08H00 ÀS 09H00 |
| CRAS BARRETOS 2 | TERÇA-FEIRA DAS 09H00 ÀS 09H50 |
| CRAS 1 | QUINTA-FEIRA DAS 09H00 ÀS 09H50 |

**INSTITUTO
APAB**

SAIBA MAIS
WWW.APABBARRETOS.COM.BR



Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril



Relatório Circunstanciado das Atividades Desenvolvidas – janeiro a abril



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 2024

Thais Soares da Silva
Presidente
RG: 50.736.197-0