



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 – ANUAL 2023

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 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



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



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;
- 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.



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



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 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:





INSTITUTO APAB

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



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

As atividades de ginástica e treinos funcionais foram ministradas por profissionais altamente capacitados, que acompanham de perto o desenvolvimento das atividades e o bem-estar dos participantes. A metodologia utilizada incluiu uma variedade de exercícios, tais como treinos voltados para perda de peso, como treino de HIT, exercícios de Cross adaptado, circuitos, corridas e danças.

Para tornar as aulas mais dinâmicas e prazerosas, foram intercalados exercícios em duplas e individuais, o que gerou mais interação e entrosamento entre os participantes. Os alongamentos em dupla também foram bastante eficazes, promovendo não apenas o alongamento muscular, mas também ajudando os participantes a se conhecerem melhor e a criar uma intimidade maior entre eles.

Benefícios das Atividades:

As atividades de ginástica e treinos funcionais desenvolvidos nesses meses foram altamente eficazes, proporcionando uma série de benefícios aos participantes, incluindo:

Aperfeiçoamento da Coordenação Motora: A prática regular dessas atividades contribuiu significativamente para o aprimoramento da coordenação motora dos participantes.

Melhora na Saúde e Bem-Estar: Os exercícios realizados resultaram em melhorias na saúde física e emocional dos participantes, promovendo um ambiente agradável e descontraído para as atividades.

Incentivo à Prática Regular de Exercícios: Os participantes foram incentivados a manter a prática regular de exercícios físicos como parte de um estilo de vida saudável.

O Instituto Apab, em parceria com a Prefeitura Municipal e a Secretaria Municipal de Esportes, representou uma importante iniciativa em prol da saúde e do bem-estar da população de Barretos. Além das atividades em sala de aula, o Instituto Apab realizou ações em eventos locais, promovendo a conscientização sobre a importância da atividade física e incentivando a participação da comunidade em suas iniciativas.





INSTITUTO APAB

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



Conclusão:

Durante o período de janeiro a dezembro, as atividades de ginástica e treinos funcionais promovidas pelo Instituto Apab obtiveram um êxito notável, proporcionando uma ampla gama de benefícios aos participantes e estimulando um estilo de vida ativo e saudável. A equipe de profissionais responsável por conduzir essas atividades demonstrou um comprometimento excepcional e uma dedicação inabalável ao desenvolvimento físico e emocional dos participantes.

Benefícios Alcançados:

Durante o período em questão, as atividades proporcionaram resultados notáveis aos participantes, tais como:

- **Melhoria Substancial da Saúde e do Bem-Estar:** Os participantes experimentaram melhorias significativas em sua saúde física e emocional. A prática regular dessas atividades promoveu um ambiente propício ao relaxamento e à redução do estresse.
- **Desenvolvimento da Coordenação Motora:** As atividades de ginástica e treinos funcionais contribuíram de forma notável para o aperfeiçoamento da coordenação motora dos participantes, fortalecendo suas habilidades motoras.
- **Estímulo à Atividade Física Regular:** Durante as aulas, os participantes foram incentivados a manter uma rotina consistente de exercícios físicos, o que pode ter um impacto duradouro em suas vidas, promovendo uma saúde geral aprimorada.

Compromisso e Profissionalismo:

A equipe de instrutores e profissionais envolvida na condução das atividades demonstrou um nível excepcional de compromisso e dedicação ao bem-estar dos participantes. Suas habilidades e competência foram evidentes ao longo das aulas, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para todos os envolvidos.

Expectativas Futuras:

Espera-se que os participantes continuem a incorporar a prática regular de exercícios físicos em suas vidas diárias, contribuindo assim para um estilo de vida mais saudável e ativo. O Instituto Apab permanecerá comprometido em oferecer atividades de alta qualidade que beneficiem a comunidade de Barretos.

O período de janeiro a dezembro representou uma etapa bem-sucedida das atividades de ginástica e treinos funcionais do Instituto Apab, e a perspectiva é de que essas iniciativas continuem a promover a saúde e o bem-estar da comunidade local de forma notável.

FOTOS:



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



CONHEÇA AS TURMAS DE
GINÁSTICA



TODO DIA É
DIA DE
DANÇAR!



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



NÚCLEO RACIB REZEK

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA
(Professora Rafaela)

18H00 às 18H50

NÚCLEO CAVALGANDO

TERÇA, QUARTA E QUINTA-FEIRA
(Professora Renata)

18H30 às 19H30

NÚCLEO DERBY CLUBE

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA
(Professora Amanda)

18H30 às 19H30

NÚCLEO PIMENTA

TERÇA E QUINTA-FEIRA
(Professora Amanda)

18H30 às 19H30

NÚCLEO JOÃO BARONI

TERÇA, QUINTA E SEXTA-FEIRA
(Professora Carol)

18H30 às 19H30



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



BARRETOS
PREFEITURA



GINÁSTICA FUN CIO NAL

NÚCLEO CEU DAS ARTES



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



O Instituto Apab tem diversos núcleos com aulas de ginástica para todas as idades.

Os treinos funcionais também incluem dança, pra unir exercício físico e diversão.

Nos acompanhe e conheça cada um dos núcleos por aqui!



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
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



GINÁSTICA

NÚCLEO DERBY CLUBE



SEGUNDA, QUARTA E
SEXTA-FEIRA

19H00 às 19H45



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

Professora Renata



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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

INSTITUTO
apab
BARRETOS

GINÁSTICA

NÚCLEO DERBY CLUBE



SEGUNDA, QUARTA E
SEXTA-FEIRA

19H00 às 19H45



BARRETOS
PREFEITURA

INSTITUTO
apab



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



GINÁSTICA NÚCLEO RACIBE REZEK



SEGUNDA, QUARTA E SEXTA-FEIRA

Das 18h00 às 18h50

acompanhamento nutricional



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



PROFESSORA FABRICIA

PROJETO ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

NÚCLEO REGIÃO DOS LAGOS

APARTIR DAS 19:00H - TERÇAS E QUINTAS





INSTITUTO APAB

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

INSTITUTO
apab
BARRETOS



BARRETOS
PREFEITURA

INSTITUTO
apab

NÚCLEO
JOÃO BARONI



GINÁSTICA

Professora Carol

**TERÇAS, QUINTAS E
SEXTAS-FEIRAS**

DAS 18H30 ÀS 19H30



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



Siga nosso Instagram

@Apabbarretos
@ViolaeCanturiaBarretos



Visitem nosso Site

www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook

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



Barretos 31 de dezembro de 2023

Thais Soares da Silva

Thais Soares da Silva
Presidente
RG: 50.736.197-0



Siga nosso Instagram
@Apabbarretos



Visitem nosso Site
www.apabbarretos.com.br



Visitem nosso Facebook
Instituto Apab