

RELATÓRIO FINAL DAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

TIPO: PROJETO

TÍTULO: PROJETO ESCOLA DO BEM ESTAR EM AÇÃO: OBESIDADE E O TRABALHO INDIVIDUALIZADO

CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

MÓDULO: 6

PROFESSOR RESPONSÁVEL: Francisco Paulino de Abreu Neto

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 2º Semestre/2022

2. DESENVOLVIMENTO E CONSIDERAÇÕES

Contextualização

O presente projeto conta com o tema “Obesidade e o Treinamento Individualizado” e possui como finalidade principal trazer os participantes do projeto da Escola do bem estar, até o ambiente da academia do Clube Palmeiras, onde os alunos são responsáveis por acolhê-los, avaliá-los, prescrever seus treinos e aplicá-los de maneira individualizada, visando a busca pelo emagrecimento. Ademais, o projeto tem intuito de aproximar os estudantes de práticas como contato com o cliente, trabalho individualizado e multiprofissional, e atuação dentro das áreas pré selecionadas, como será exposto mais adiante. Visando isso, o projeto foi executado nas dependências do Clube Palmeiras, cujo público se trata dos participantes do projeto da Escola do Bem-Estar.

Desafio

O desafio constituiu no desenvolvimento de atendimentos individualizados completos, onde os alunos acolheram os novos participantes, realizaram uma anamnese, avaliação de composição corporal, seguidos da elaboração de uma periodização individualizada e montada seguindo o objetivo do projeto, logo após se deram início às atividades, onde por oito semanas os participantes serão acompanhados em seus treinos, pelos próprios alunos.

Cronograma das Ações

08/08/2022 - Encontro inicial;

16/08/2022 - Encontro 2;

23/08/2022- Encontro 3;

30/08/2022 - Encontro 4;

13/09/2022- Encontro 5;

27/09/2022 - Encontro 6;

04/10/2022- Encontro 7;

01/11/2022 - Encontro 8;

08/11/2022 - Encontro 9;

22/11/2022 - Encontro 10;

29/11/2022 - Apresentação Final.

Síntese das Ações

08/08/2022 - Encontro inicial: Neste dia foi nos apresentado o cronograma das principais atividades a serem executadas, bem como o planejamento e a estruturação do projeto.

16/08/2022 - Encontro 2: Os alunos fizeram uma aula prática, visando treinar técnicas de antropometria, e puderam criar um protocolo de avaliação coerente para a aplicação nos participantes.

23/09/2022 - Encontro 3: Foram definidos os grupos para a realização deste projeto e a organização para o dia da avaliação.

30/09/2022 - Encontro 4: Primeiro contato com os participantes, alunos de enfermagem e farmácia realizaram uma triagem nos mesmos, e em seguida foram direcionados aos alunos da educação física para a avaliação de composição corporal e anamnese.

13/09/2022- Encontro 5: Após os participantes serem avaliados, foi realizada a divisão para os grupos que seriam responsáveis pelo atendimento. E logo após os mesmos ficaram incumbidos de seguir com a criação da periodização e atendimentos.

27/09/2022 - Encontro 6: Foi realizada uma nova sessão de avaliação e anamnese com os novos participantes que foram incluídos recentemente no projeto, onde mais 6 participantes foram avaliados.

04/10/2022- Encontro 7: Foi realizado um encontro virtual, via Google Meet, onde o orientador avaliou as fichas de treino, instruiu sobre correções e possíveis ações que melhoram o atendimento com o aluno, e também foi pautado as frequências de todos os participantes do projeto.

01/11/2022 - Encontro 8: O orientador realizou um novo encontro virtual, via Google Meet, onde o tema foi discutir o formato de apresentação dos resultados e definir as datas para novas reavaliações dos participantes do projeto.

22/11/2022 - Encontro 9: No último encontro antes da apresentação final, nosso objetivo foi organizar detalhes importantes, ensaiar e definir o que cada membro do grupo irá explanar.

29/11/2022 - Apresentação Final: Os membros dos grupos, ficam responsáveis por apresentar seus participantes e contar como foi o processo de treinos, e o comparativo de resultados da primeira avaliação e a reavaliação após 8 semanas.

a. Aspectos Positivos:

Diante do exposto anteriormente, passamos por todos os processos desde a ambientação e acolhimento dos participantes do projeto, até prescrição e os treinos propriamente ditos, o que nos trás uma bagagem prática de grande valia, visto que estamos supervisionados e instruídos por nossos professores a todo momento. Proporcionando para nós e os alunos cada dia uma experiência ainda mais proveitosa e de sucesso.

b. Dificuldades encontradas:

Nossa principal dificuldade, é a falta de assiduidade de alguns participantes, não se sabe ao certo quais fatores desencadearam essas dificuldades, diversos participantes abandonaram o projeto em várias fases, o que acaba dificultando possíveis resultados.

c. Resultados atingidos:

Por o projeto ter curta duração os resultados não são exponenciais, porém nos deixam otimistas, visto que alcançamos melhora na qualidade de vida dos participantes, alguns alegam não ter mais dores, sentem mais disposição para as atividades do dia a dia, além da redução de medidas e peso corporal.

d. Sugestões / outras observações:

Sem sugestões/observações