

## RELATÓRIO FINAL DAS ATIVIDADES DE EXTENSÃO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

**TIPO:** PROJETO

**TÍTULO:** PROJETO ESCOLA DO BEM ESTAR EM AÇÃO: OBESIDADE E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

**CURSO:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**MÓDULO:** 5

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Francisco Paulino de Abreu Neto

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO:** 1º Semestre/2022

### 2. DESENVOLVIMENTO E CONSIDERAÇÕES

#### Contextualização

O presente projeto conta com o tema “Obesidade e Prescrição de Exercício Físico” e possui como finalidade principal conscientizar e motivar os participantes do projeto para prática de exercícios físicos, integrado a prescrição individualizada e/ou atividades coletivas, com propósito de gerar possíveis resultados de 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 colaboradores da Instituição.

#### Desafio

O desafio constituiu no desenvolvimento de um planejamento de treinos e outras atividades físicas, que encaixam na atual rotina dos participantes, atrelados a uma dieta prescrita pela nutrição com o intuito de promover emagrecimento, ou até mesmo melhora na qualidade de vida, além da periodização foi proposto também o acompanhamento e correções nas execuções das atividades.

#### Cronograma das Ações

22/02/2022 - Encontro inicial;  
23/02/2022 - Encontro 2;  
08/03/2022 - Encontro 3;  
15/03/2022 - Encontro 4;  
22/03/2022 - Encontro 5;  
29/03/2022 - Encontro 6;  
05/04/2022 - Encontro 7;  
12/04/2022 - Encontro 8;  
19/04/2022 - Encontro 9;  
26/04/2022 - Encontro 10;  
03/05/2022 - Encontro 11;  
10/05/2022 - Encontro 12;  
17/05/2022 - Encontro 13;  
24/05/2022 - Encontro 14;  
31/05/2022 - Apresentação Final.

## Síntese das Ações

22/02/2022 - Encontro inicial: Neste dia foi nos apresentado o cronograma das principais atividades a serem executadas, bem como o planejamento e a estruturação do projeto.

23/02/2022 - Encontro 2: Palestra sobre estruturação de um projeto acadêmico de pesquisa com ênfase em saúde.

08/03/2022 - Encontro 3: Foram definidos os grupos para a realização deste projeto.

15/03/2022 - Encontro 4: Primeiro contato com os participantes, e a divisão para atendimento de cada grupo.

22/03/2022 - Encontro 5: Foi realizada a primeira avaliação e anamnese com cada participante do projeto, onde pudemos aprofundar detalhes importantes sobre os mesmos.

29/03/2022 - Encontro 6: Discussão sobre os resultados obtidos, início da elaboração de uma prescrição para cada paciente.

05/04/2022 - Encontro 7: Correção inicial, ainda em sala de aula com os orientadores, e instruções para o fichamento da periodização.

12/04/2022 - Encontro 8: Primeiro dia de aplicação da ficha de exercícios para os participantes, de maneira personalizada, com atendimentos presenciais.

19/04/2022 - Encontro 9: Feedbacks da primeira semana de treinos e revisão das fichas dos participantes.

26/04/2022 - Encontro 10: Após 15 dias de aplicação passamos a analisar volume, intensidade, densidade e complexidade do treino de cada participante, e logo após já elaboramos uma nova ficha de treino, abrangendo novos objetivos.

03/05/2022 - Encontro 11: Aplicação da nova ficha de treino, adequando a evolução do participante, corrigindo de acordo com a necessidade.

10/05/2022 - Encontro 12: Organização e definição da Reavaliação.

17/05/2022 - Encontro 13: Após a aplicação da ficha de treinos completa, os membros do grupo, ficaram encumbidos de reavaliar cada participante do projeto, e realizar uma nova anamnese e colocá-los em planilha junto com os resultados obtidos na primeira avaliação.

24/05/2022 - Encontro 14: Elaboração da apresentação de resultados finais e ensaio da apresentação para o próximo encontro.

31/05/2022 - Apresentação Final: Neste dia os membros do grupo realizaram uma breve apresentação, sobre o âmago do projeto, aduzindo em fim o que foi planejado e aplicado em cada encontro com os participantes, e os resultados de avaliação inicial e final, para comparativo onde ficou identificado os possíveis proveitos para cada um.

**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:**

Não se sabe ao certo quais fatores desencadearam essas dificuldades, porém a principal e mais evidente, foi a falta de assiduidade ao projeto, diversos participantes abandonaram o projeto em várias fases, o que acaba dificultando possíveis resultados.

**c. Resultados atingidos:**

Alguns resultados não foram exponenciais, já que o projeto teve uma curta duração, porém os mais perceptíveis foram: perda de medidas, melhora no humor, melhor disposição para as atividades do cotidiano, perda de gordura e aumento de massa muscular.

**d. Sugestões / outras observações:**

Sem sugestões/observações