



RELATÓRIO DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS 2022

ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL: LIGA DO ESPORTE

OBJETO: APOIAR E ORGANIZAR EVENTOS ESPORTIVOS E CULTURAIS COM FOCO NA PROMOÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA, DA QUALIDADE DE VIDA E DE SAÚDE.

Descreva abaixo as atividades desenvolvidas pela OSC, contendo informações como data, mês e ano de realização e as formas de execução:

A instituição Liga do Esporte atuou no ano de 2022 nas atividades voltadas para a promoção da saúde por meio do esporte, da zumba, da caminhada e de informações de saúde, nutricionais e outras. O Projeto mais atuante no ano de 2022 foi pelo Projeto Vida Saudável, O Programa Vida Saudável utilizará espaços de convivência social, onde as manifestações esportivas, de lazer, de saúde e educação serão planejadas e desenvolvidas. É válido ressaltar que os espaços a serem utilizados pelo projeto são praças, quadras, salões paroquiais, ginásios esportivos, campos de futebol, clubes sociais, e outros. As atividades tem como princípio a gestão participativa e democrática, tendo como diretrizes norteadoras os processos: Auto-organização comunitária; Trabalho coletivo; Valorização da cultura local; Valorização dos saberes; Respeito à diversidade (cultural, sexual, étnica e religiosa); Sustentabilidade; Equidade; Saúde e Convivência.

ATIVIDADE 1 – Oficina de Zumba e/ou Alongamento

Descrição:

Oficinas de zumba são danças com uma mistura de ritmos, como: salsa, merengue, samba, hip hop e outro ritmos. Combina música, exercícios e alegria. É uma atividade que se faz por para melhorar o humor e aliviar o stress, além de contribuir na perda de peso, ganho de massa muscular e tonifica os músculos.

Objetivo:

- Contribuir para aumentar a autoestima, fortalecer os ossos, tonificar a musculatura dos braços, pernas e outras regiões do corpo, melhorar a atenção e retardar o envelhecimento;
- Afugentar o stress e faz com que as pessoas descubram o prazer de movimentar o corpo.

Público Alvo:

Demanda espontânea a população local do bairro Canaã, Tubalina e Palmeiras

Periodicidade: As zumbas são de caráter permanente e rotativo ofertado de duas vezes por semana

Bairro Tubalina: Terça e Quinta 19:40h as 20:30h

Bairro Canaã: Terça e Quinta 18:30h as 19:20h

Bairro Ipanema: Segunda e Quarta 18:30h as 19:20h.

Bairro Segismundo: Segunda e Quarta 19:40h as 20:30h.

Período: 01/02/2022 a 31/12/2022

Carga horária: 40 minutos de aula 2x semana

Resultados Obtidos

- Exercitou-se o corpo
- Conheceu os ritos novos
- Queimou gorduras localizadas
- Tonificou pernas e coxas
- Diminui o stress
- Melhorou a autoestima e qualidade de vida

ATIVIDADE 2 – Educação em Saúde

**Descrição:**

A educação em saúde é um caminhar educativo, um processo construído passo a passo, que vai levar as pessoas a refletir e buscar o prazer de viver bem. As ações de educação em saúde devem ser pensadas com enfoque como ter uma vida saudável, dentro de uma perspectiva holística, transdisciplinar, estabelecendo novas competências e habilidades na busca e construção do conhecimento.

Objetivo:

- Promover divulgação e informações de saúde e práticas de vida saudável; Divulgar materiais educativos oportunizando o compartilhamento de informações como instrumentos de capacitação e de divulgação;
- Estimular a reflexão sobre a temática e motivar a adoção de pequenas mudanças positivas nos hábitos alimentares, no ambiente em que vivem na saúde e no estilo de vida saudável.
- Estabelecer parcerias com instituições do terceiro setor, órgãos governamentais e comunidade;
- Divulgar o Projeto através das mídias: TV, rádio, folders, redes sociais e outros.

Público Alvo:

População atendida pelo projeto, comunidade local, atendidos pelo terceiro setor e outros.

Periodicidade: 1 vez por semana com publicações on line e nos grupos de telefone

Período: 01/04/2022 à 31/12/2022

Carga horária: de 10 a 30 min de informações ou bate papo

Realizado a 01 Caminha dos Idosos e com a comunidade levamos palestras, standes e aula de alongamento e zumba.

Realizado eventos culturais como Arraia do Idoso, Arraia Junino da ZUMBA

Participação em 10 reuniões de pais com apresentação e aulas de alongamento e orientações de saúde e esporte.

Dia das Crianças com atividades e passeio no Parque do Sabia

Metodologia:

Foi realizado bate papo presencial e também e divulgação de material on line com temas voltados a atividade física, saúde, bem estar físico e emocional, qualidade de vida, esporte e outros.

Realizamos reuniões com os diferentes segmentos de interesse (peladeiros, grupos de dança popular, grupos de capoeira, grupos de atletismo e outros);

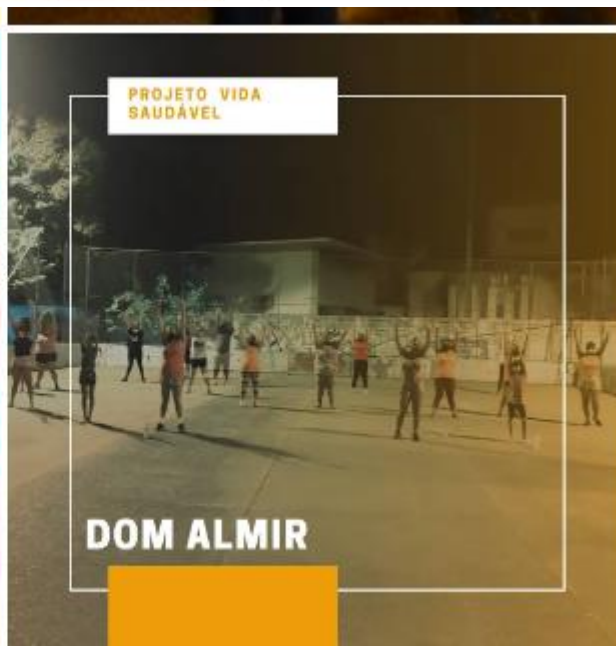
Participação em eventos, encontros, workshop com apresentações, atividades físicas, alongamentos, stands de promoção do projeto e outros.

Resultados Obtidos

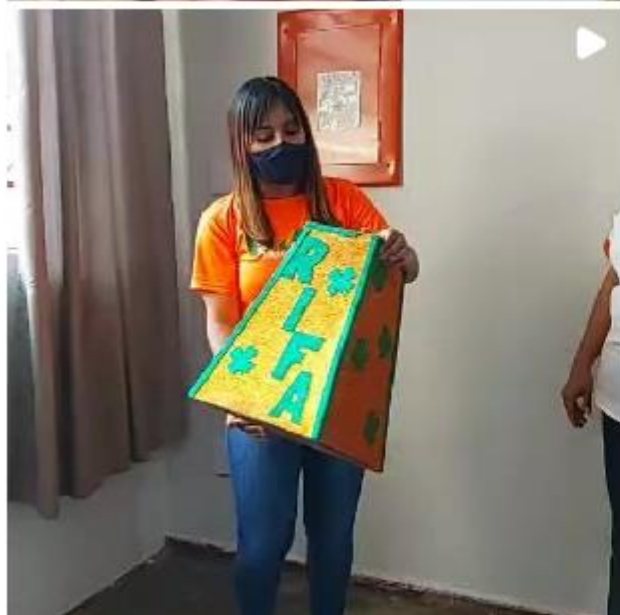
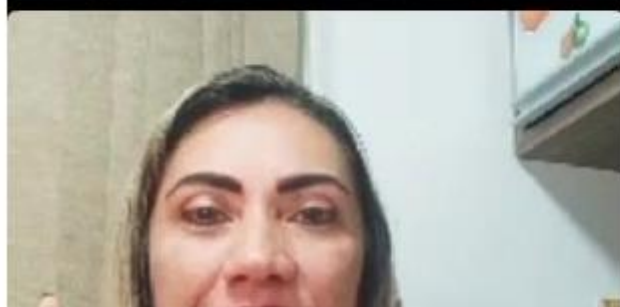
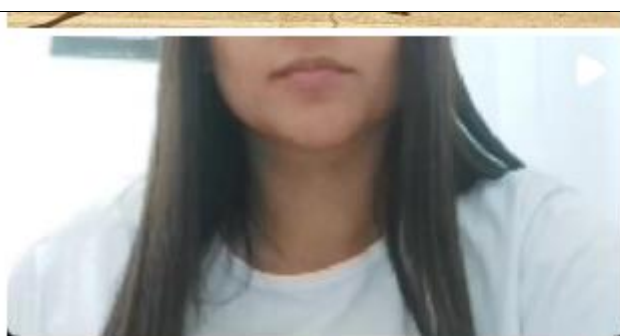
Realizamos postagens na rede sociais da instituição com intuito de fortalecimento de atividades educativas para proporcionar melhorias na qualidade de vida da população e contribuir para formação de cidadãos mais conscientes de seus direitos e responsabilidades. Participamos das reuniões de pais da instituição Parceira Comunidade CASA, Instituto SOS Família e Instituto Mãos Dadas.

Insira abaixo fotografias que comprovem a execução das atividades acima desenvolvidas

(Foto 1)



Data da realização da atividade: 01/02/2022 a 31/12/2022



Vida Saudável

Você COME PARA VIVER
OU VIVE PARA Comer?

Dra. Alessandra Carneiro
Nutricionista

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e Pós-graduada em Nutrição Clínica pela UFU. Especialista em Nutrição Clínica e em Nutrição Esportiva. Trabalha em consultório próprio em Uberlândia, atuando na orientação nutricional para a população em geral.

Hoje às **20H**
Live
VIDA SAUDÁVEL

Acesse COMUNIDADECASA.VIDASAUDAVEL

VOCÊ SABIA?

Seu corpo cresce no descanso. Não durante o treino. Seus músculos se separam e **CRESCEM** 36h depois do treino. Então se você não descansa está perdendo tempo!

COMUNIDADECASA.VIDASAUDAVEL **Vida Saudável**

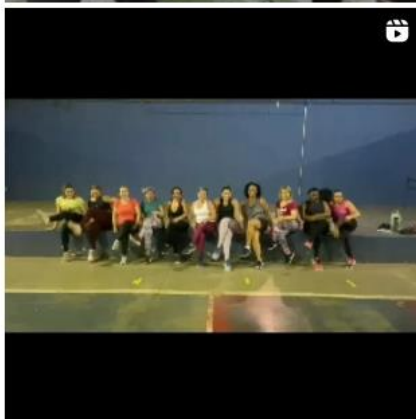




PUBLICAÇÕES

REELS

MARCADOS



Data da realização da atividade: 01/02/2022 a 31/12/2022
onde a Liga do Esporte Participou com o Projeto Vida Saudável

Descrição: Eventos e atividades

Informações complementares:

Assinaturas:

Camila de Oliveira Rocha

Assinatura do representante legal

Diretora Presidente
CNPJ 05.520.244/0001-46

26/06/2023_

Civil

Data da elaboração
do relatório
da Organização da Sociedade