



LIGA DO ESPORTE  
Av. Floriano Peixoto, 386 5º Andar Sala 503 Centro Uberlândia/MG  
CNPJ 05.250.244/0001-46 (34) 3219-2040

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS - 2023

### IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

Nome/ Razão Social: LIGA DO ESPORTE
CNPJ: 05.250.244/0001-46
Endereço: RUA FLORIANO PEIXOTO, 386 5º ANDAR SALA 503 CENTRO
Cidade/ UF: Uberlândia-MG
Telefone: (34)3219-2040

### Responsável para contato com a Entidade ou unidade

Nome: Camila de Oliveira Rocha	
Cargo: Diretora Presidente	
DDD/ Telefone: 34-99305-9789	E-mail: presidente@ongcasa.org.br

### DETALHAMENTOS DAS ATIVIDADES/ SERVIÇOS E PROJETOS DESENVOLVIDOS NO ANO

#### 1. Aulas de ZUMBA:

- Frequência Semanal: Duas vezes por semana, as aulas de zumba foram oferecidas para participantes de todas as idades.
- Variedade de Ritmos: As aulas incorporaram uma ampla variedade de ritmos, como salsa, merengue, samba e hip hop, proporcionando uma experiência dinâmica e divertida.
- Inclusão de Diferentes Níveis: Adaptadas para diferentes níveis de condicionamento físico, as aulas garantiram participação inclusiva, atendendo tanto iniciantes quanto aqueles mais familiarizados com a prática.

#### 2. Caminhadas:

- Eventos Periódicos: Realizamos caminhadas mensais, mantendo o interesse e explorar diferentes áreas da comunidade.
- Envolvimento Comunitário: As caminhadas foram abertas à participação da comunidade, promovendo a integração social e incentivando a prática de atividade física ao ar livre.
- Temáticas Especiais: Algumas caminhadas foram temáticas, vinculadas a datas comemorativas, como Dia das Mães, Dia da Pessoa Portadora de Deficiência, Agosto Lilás, Outubro Rosa, Novembro Azul, e outras, para aumentar a conscientização sobre questões importantes.

#### 3. Projeto Alimentação Saudável:

- Incentivo ao Consumo e Doação de Frutas: Desenvolvemos estratégias para incentivar o consumo regular de frutas e vegetais, incluindo a

distribuição de receitas saudáveis e a criação de cestas de alimentos frescos.

4. Monitoramento e Avaliação:

- Acompanhamento Individual: Oferecemos avaliações individuais de saúde e condicionamento físico para os participantes, proporcionando um acompanhamento personalizado.
- Feedback e Melhoria Contínua: Coletamos feedback regular dos participantes para ajustar as atividades conforme necessário, garantindo que as necessidades da comunidade fossem atendidas da melhor forma possível.

5. Eventos Integrados:

- Integração das Atividades: Realizamos eventos integrados, como festivais culturais e gincanas, que combinavam elementos das aulas de zumba, caminhadas e hábitos alimentares saudáveis para uma abordagem holística à promoção da saúde.
- Participação Comunitária: Encorajamos a participação ativa da comunidade na organização de eventos, promovendo um senso de pertencimento e colaboração.

6. Divulgação e Engajamento:

- Canais de Comunicação: Utilizamos redes sociais, panfletos e murais comunitários para divulgar as atividades, garantindo que as informações alcancem todos os membros da comunidade.
- Parcerias Locais: Estabelecemos parcerias com estabelecimentos locais para promover a divulgação, a promoção de hábitos alimentares saudáveis, incentivando escolhas conscientes ao comer fora de casa.

Resultados e Impacto:

- Melhoria do Condicionamento Físico: Observamos um aumento na participação regular das aulas de Zumba e caminhadas, indicando uma melhoria no condicionamento físico da comunidade.
- Conscientização Nutricional: Participantes relataram maior conscientização sobre escolhas alimentares, incorporando mais frutas, vegetais e refeições equilibradas em suas dietas.
- Fortalecimento Comunitário: A comunidade demonstrou um maior senso de coesão e amizade, refletido na participação ativa em eventos e no envolvimento colaborativo em atividades.



O projeto Vida Saudável integrou com sucesso atividades de exercício físico, conscientização nutricional e eventos comunitários, proporcionando um impacto positivo na saúde e bem-estar geral da comunidade. O compromisso contínuo com a avaliação e melhoria garantirá que as iniciativas atendam às necessidades em evolução da comunidade.

## **AÇÕES E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

### **ATIVIDADE 1 – Oficina de Zumba**

**Descrição:**

Oficinas de zumba são danças com uma mistura de ritmos, como: salsa, merengue, samba, hip hop e outros ritmos. Combina música, exercícios e alegria. É uma atividade que se faz 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 (**Bairros Tubalina, Segismundo Pereira, Jardim Canaa, Jardim Ipanema**)

**250 pessoas atendidas**

**Periodicidade:** As ZUMBAS são realizadas duas vezes por semana em cada bairro

**Período:** 01/02/2023 à 15/12/2023

**Carga horária:** 1h cada aula

### **Resultados Obtidos**

As atividades foram realizadas atendendo ao público em geral que esteve conosco junto as atividades nas praças. Proporcionamos: Alívio do Estresse: A dança em si, juntamente com a música envolvente, proporciona uma forma divertida de aliviar o estresse. Perda de Peso: Ao incorporar movimentos de dança de diferentes estilos, a Zumba proporciona um treino abrangente, contribuindo para a perda de peso quando praticada regularmente em conjunto com uma dieta saudável. Ganho de Massa Muscular: A repetição de certos movimentos pode levar ao fortalecimento muscular e, ao ganho de massa muscular, especialmente em áreas como pernas, glúteos e abdômen. Tonificação Muscular: A combinação de movimentos de dança e exercícios específicos pode contribuir para a tonificação dos músculos. Melhoria da Coordenação e Flexibilidade: A Zumba envolve uma variedade de movimentos que desafiam a coordenação e aumentam a flexibilidade. Socialização e Interação: Participar de aulas de Zumba envolve interação social, o que pode ter benefícios psicossociais. Promoção da Saúde Cardiovascular: contribui para a saúde cardiovascular, melhorando a circulação sanguínea, a capacidade pulmonar e a resistência geral do corpo.

### **ATIVIDADE 2 – Integração - Caminhadas e Aulões.**

#### **Descrição:**

Promover ações de integração entre as equipes e atividades do projeto, por meio de caminhadas e aulões. Estimular a mudança de hábitos para a garantia da melhoria da saúde e da qualidade de vida à população. Desenvolvimento de estratégias motivacionais de integração, de socialização e de condicionamento físico, melhorando a autoestima, estabelecendo a dignidade e cidadania, promovendo o intercâmbio e o envolvimento com outras instituições, parceiro ou projetos promovendo o crescimento social, cultural e de cidadania.

#### **Objetivo:**

- Favorecer o diálogo entre as experiências vividas e fortalecem os laços de cooperação, de solidariedade e a capacidade de construir coletivamente um patrimônio comum;
- Incluir todos os participantes do projeto, devendo integra-los como parte integrante da execução do projeto;
- Organizar e forma coletiva envolvendo a comunidade como um todo nos diversos momentos do processo;
- Promover lançamento e encerramento de atividades, festivais culturais, esportivos, artísticos, gincanas, ruas de lazer, colônias de férias. Os eventos foram planejados de acordo com datas comemorativas: Dias da Mães, Dia com a Pessoa portadora de Deficiência, Outubro Rosa, Agosto Lilas, Novembro Azul e Dia da Consciência Negra

#### **Público Alvo:**

Demanda espontânea a população local  
Média de atendimento por caminhada 200 pessoas

**Periodicidade:** 04 caminhadas realizadas , 04 aulões promovidos

**Carga horária:** 3h para cada evento

#### **Resultados Obtidos**

Participar de caminhadas e atividades esportivas traz benefícios importantes para a saúde, ajudando a prevenir doenças e aprimorar nossa qualidade de vida. Além disso, eventos comunitários fortalecem os laços entre as pessoas, promovendo amizade e cooperação. As datas especiais, como o Outubro Rosa e o Novembro Azul, são oportunidades para aumentar a conscientização sobre questões de saúde, como câncer de mama e próstata. Inclusão social é destacada em eventos dedicados ao Dia da Pessoa Portadora de Deficiência, sensibilizando a comunidade para as necessidades e capacidades das pessoas com deficiência. Festivais culturais e artísticos trazem enriquecimento à comunidade, estimulando a expressão criativa e oferecendo entretenimento cultural. Atividades esportivas, como gincanas, incentivam a participação ativa, promovendo o espírito esportivo, competição saudável e trabalho em equipe. Eventos que celebram a diversidade, como o Dia da Consciência Negra, promovem o respeito e compreensão entre os membros da comunidade. Participar desses eventos e atividades não apenas fortalece a comunidade, mas também tem um impacto positivo na qualidade de vida, proporcionando momentos de alegria, relaxamento e satisfação para todos os envolvidos.

### **ATIVIDADE 3 – Alimentação Saudável e ZUMBA KIDS**

#### **Descrição:**

O projeto visa desenvolver ações de promoção à saúde e a aquisição e ou ampliação de uma alimentação saudável. Trabalho em parceria com as instituições da educação e do serviço de convivência e fortalecimento de vínculos da Comunidade Casa e da instituição Instituto SOS Família

#### **Objetivo:**

- Ofertar alimentação balanceada e diferencia aos atendidos da instituição do terceiro setor;
- Orientar as cozinheiras das instituições quanto ao reaproveitamento de alimentos;
- Promover a equidade, as desigualdades sociais, culturais, raciais e de gênero na oferta de alimentação livre, coletiva e igualitária;
- Incentivar a comunidade e pais de atendidos a prática de doação semanal de frutas;
- Ofertar cardápios variados semanalmente dentro da Instituição;
- Incentivar aos bons hábitos alimentares;
- Conscientizar os atendidos sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos.

**Público Alvo:**

Comunidade, Crianças e Adolescentes das Unidades de Educação Infantil e Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos da instituição

**Periodicidade:** No mínimo 1 vez por semana

**Período:** 10/02/2023 a 15/12/2023

**Carga horária:** conforme calendário administrativo institucional

**Resultados Obtidos:**

As ações de promoção à saúde para crianças e adolescentes têm apresentado resultados expressivos ao longo do ano. A conscientização nutricional foi fortalecida por meio do fornecimento de informações detalhadas sobre nutrientes essenciais e escolhas alimentares equilibradas, destacando a importância de uma dieta nutritiva. A educação nutricional focada em hábitos alimentares saudáveis desde a infância tem sido fundamental, estabelecendo comportamentos positivos que perduram ao longo da vida. A prevenção de doenças relacionadas à má nutrição, como obesidade, diabetes e deficiências nutricionais, tem sido um objetivo central. A promoção de escolhas alimentares saudáveis desde cedo é uma estratégia eficaz para mitigar esses riscos e contribuir para a saúde a longo prazo, refletindo-se positivamente no desempenho cognitivo, concentração e desempenho acadêmico de crianças e adolescentes. O combate à obesidade infantil tem sido uma prioridade, reconhecendo a importância de uma alimentação saudável nesse contexto. Iniciativas específicas para incentivar o consumo de frutas e vegetais foram implementadas, destacando a relevância nutricional desses alimentos. As parcerias estabelecidas com instituições de ensino têm proporcionado ambientes propícios para escolhas alimentares saudáveis, incluindo opções nutritivas nos cardápios e promovendo a educação nutricional de forma integrada ao ambiente escolar. Além disso, estratégias que envolvem pais e responsáveis, como a distribuição de materiais educativos, têm impactado positivamente nas escolhas alimentares em casa. Iniciativas para melhorar o acesso a alimentos nutritivos, especialmente em comunidades carentes, têm desempenhado um papel crucial na promoção de uma alimentação saudável para todas as crianças e adolescentes. Por fim, a criação de ambientes favoráveis, como playgrounds e áreas para atividade física, contribui de maneira abrangente para a promoção da saúde nessa faixa etária, reforçando o compromisso contínuo com o bem-estar da comunidade jovem.

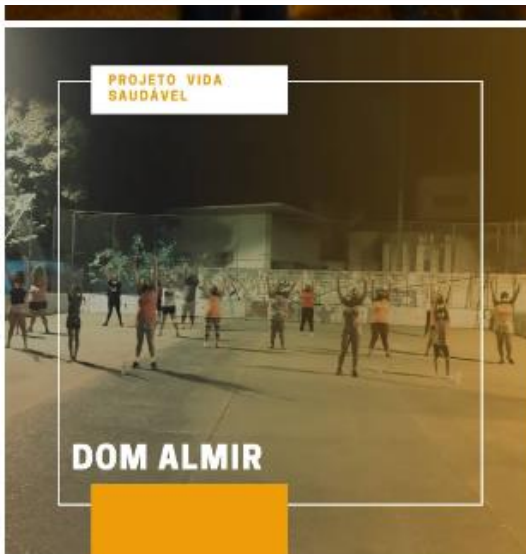


Diretora Presidente

CNPJ 05.520.244/0001-46

Data da elaboração 31/12/2023

(Foto 1)












2 ovos  
2 colheres de aveia (15g)  
1 colher de cacau  
1 banana pequena amassada  
canela à gosto







PUBLICAÇÕES

REELS

MARCADOS

