



# AOBE

## ASSOCIAÇÃO OURINHENSE DE BEM ESTAR

### RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO

---

#### 1) DADOS PRELIMINARES

1.1 Entidade: Associação Ourinhense de Bem estar - AOBÉ

1.2 CNPJ da entidade: 54.711.239/0001-07

1.3 Instrumento/ano: 08/2023

1.4 Tipo de instrumento: Termo De Colaboração

1.5. Responsável da entidade: Tatiana Cristina Souza

---

#### 2) ORGÃO GESTOR

Nome: secretaria Municipal de Assistência Social

Endereço: Rua dos Expedicionários, 580 – Centro – Ourinhos/SP

---

#### 3) OBJETO

Tender os idosos em situação de vulnerabilidade social, com atividades físicas, através da modalidade de hidroginástica.

**Vigência:** 17/06/2023 a 17/05/2024

#### 4) OBJETIVO GERAL

O objetivo do projeto em geral, respaldado é fomentar a disponibilidade pública em atividade física para a população idosa do município, garantindo a estes, a autonomia, socialização com a comunidade, proporcionando que não se isolem e que possam manter sua vida com qualidade dentro de suas limitações. Nesse diapasão, o supracitado projeto busca atender o idoso com atividades físicas, através da HIDROGINASTICA na busca de reintegrá-lo na sociedade, melhorando sua autoestima, prevenindo patologias, bem como o inserindo na sociedade e comunidade. A atividade de HIDROGINASTICA no município de Ourinhos SP, que atende aproximadamente 60 (sessenta) indivíduos, 2 (duas) vezes por semana cada turma, divididos em duas turmas, com duração média de 60 (sessenta) a 80 (oitenta) minutos, onde os treinos são ministrados por educador físico profissional. Benefícios já vêm sendo observados com a realização do projeto, dados sobre o questionário de qualidade de vida permitem verificar o impacto positivo que este projeto incide sobre a vida dos praticantes, qualificando desta forma, a conduta e o caminho que o projeto percorre.



### 5) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. A atividade deve ser apresentada de forma progressiva, tanto no que se refere à intensidade quanto à dificuldade dos exercícios e da aula.
2. É preferível começar com atividades e com exercícios conhecidos e introduzir progressivamente as atividades desconhecidas e que impliquem maior dificuldade.
3. A intensidade da aula deve ser baixa, nunca se deve chegar à fadiga nem ao cansaço. Não se deve provocar palpitações, respiração dificultosa .
4. Buscar variedade nos exercícios a fim de que a aula não seja monótona e entediante.
5. Realizar poucas repetições de cada exercício e intercalar os que requeiram maior dificuldade com exercícios de recuperação, como aqueles nos quais se trabalha a respiração.
6. Propor exercícios criativos e imaginários, atividades lúdicas e recreativas.
7. Não realizar as atividades com movimentos bruscos, com muito esforço ou de forma que causem dor.
8. Utilizar técnicas suaves e progressivas.
9. Levar sempre em consideração, ao realizar qualquer exercício, a correta colocação do corpo e o tônus muscular adequado, bem como a musculatura envolvida na atividade.
10. Dar atenção especial aos exercícios que não provoquem tonturas.
11. Dar atenção especial às mudanças de posição, sobretudo à mudança de decúbito ventral ou dorsal ou à posição em bipé estação.
12. Controlar os movimentos de agachar e levantar. Nunca se levantar de forma brusca.
13. Nos exercícios com a cabeça, é preferível fazer poucas repetições, já que podem ocorrer problemas de equilíbrio e tonturas.
14. De acordo com o tipo de exercício, é conveniente utilizar meios auxiliares como suporte ou ponto de apoio.
15. Tentar sempre dedicar um tempo da aula à informação, à correção, ao comentário

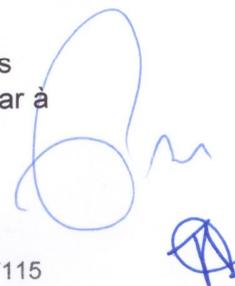


16. Iniciar a aula com exercícios de mobilidade geral, de prática, de aquecimento de todas as partes do corpo, com ou sem deslocamento, isto é, ir trabalhando as partes do corpo que interessam e que apresentam maior necessidade.
17. Quando houver pessoas que não consigam fazer determinados exercícios, é importante que realizem uma atividade paralela a fim de que não se sintam deslocadas.
18. Deve-se seguir um esquema de trabalho ao longo da aula.
19. Não é conveniente repetir os conteúdos de uma mesma aula diversas vezes em sequência.
20. Tentar realizar a aula de forma variada, levando sempre em consideração os objetivos estabelecidos.
21. Ainda que a aula seja variada, deve-se, sempre, obedecer a alguns esquemas de trabalho para não provocar dispersão entre os assistentes.
22. Não é bom que, após o término da aula, os alunos se sintam esgotados ou sintam agulhadas.
23. Possibilitar que, mediante a atividade física, os participantes conheçam seu corpo, suas capacidades de movimento e aceitem suas limitações.
24. A atividade física deverá ser realizada de forma contínua.
25. Uma observação importante e que deve ser levada em consideração é a realização antes de toda e qualquer atividade física de uma avaliação para reparos patológicos.
26. Divisão da aula
27. As aulas podem ser divididas em três partes bem distintas, sendo:
28. Aquecimento ou fase inicial com duração de 5 a 10 minutos.
29. A segunda parte da aula ou parte principal terá uma duração aproximadamente 40 minutos.
30. A última parte, ou volta à calma terá a duração de 5 a 10 minutos.
31. Objetivos da aula

---

### 6) METODOLOGIA

Os métodos utilizados para se trabalhar com idosos devem fazer referência aos métodos de trabalho existentes em qualquer campo de atividade física e adaptar à forma de trabalhar com os grupos de terceira idade.





### 7) PLANEJAMENTO DA IMPLANTAÇÃO

Nossa equipe de projetos da AOBÉ, em reuniões com Secretários e gestores da área do Esporte e Assistência Social de nossa cidade, levantamos a importância de realizar Projetos para Idosos e entregar melhorias na área física e mental do público alvo, Já que as modalidades em atividades que estavam sendo realizadas eram poucas. Contudo, começamos a amadurecer as ideias ao longo dos meses, e visionando qual era a maior necessidade para elaborarmos um projeto e atendermos com eficácia a população Idosa na cidade. Olhando para a estrutura oferecida pela Secretaria de Esportes, idealizamos com nossos professores capacitados a possibilidade de criarmos um Projeto de HIDROGINÁSTICA para a população Idosa, e assim conseguimos elaborar uma programação com cronograma para a execução de mais esta modalidade.

### 8) PROCESSO DE SELEÇÃO DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO

*Homem e mulheres acima de 60 anos.*

### 9) CARACTERIZAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS

Hidroginástica para idoso, para homem e mulheres da terceira idade, para beneficiar 35 atendimentos com vulnerabilidade social ou não.

### 10) INSTRUMENTAL

#### 10.1) RECURSOS HUMANOS

ITEM	CARGO	Qtde	Carga Horária	Período	
01	Educador Social.	2	44 horas semanais	12 meses	
02	Educador Social Aux.	1	44 horas semanais	12 meses	
03	Assistente Administrativo	1	40 horas semanais	07 meses	
04	Psicóloga	1	40 horas semanais	12 meses	
05	Professor Educação Física	1	40 horas semanais	12 meses	
05	Assistente social	1	30 horas, 6 horas diárias	12 meses	



# AOBE

## ASSOCIAÇÃO OURINHENSE DE BEM ESTAR

---

### 10.2) ESTRUTURA FÍSICA

Piscina pública.

### 10.3) RECURSOS FÍSICOS

Isótubo (espaguete)

Pancha de natação hidrogenástica.

### 10.4) RECURSOS FINANCEIROS

Recurso Municipal valor 74.900,00.

## 11) ATIVIDADES SÓCIO-EDUCATIVAS OU CAPACITAÇÕES

As atividades realizadas da Hidrogenástica, trouxe recordações na pratica disciplinar dos convívios entre eles e melhorias para os Idosos no desenvolvimento de comunicação com os participantes dos Projetos, obtendo resultados positivos entre os mesmos, criando elos de relações além do âmbito do Projeto em suas vidas pessoais cotidianas.

## 12) INTEGRAÇÃO COM OUTRAS PARCERIAS

Secretaria de Esporte de Ourinhos/SP.

## 13) MONITORAMENTO

O controle de Monitoramento, foi realizado com programações elaborando relatórios mensais, e fazendo reuniões a cada 2 meses para avaliação do andamento das atividades executadas, assim compartilhando com toda equipe envolvida para a execução do projeto atendendo o público alvo.

## 14) AVALIAÇÃO DE RESULTADOS

Em buscamos a melhoria da saúde, qualidade e expectativa de vida dos idoso, aumento de sociabilidade e humor, bem como trazes o resgate da história de vida fortalecimento dos laços familiares e comunitários. Busca- se ainda proporcionar maior independência e autonomia para realização de atividade cotidianas através do envelhecimento biologicamente saudável e capacidade funcional.



# AOBE

## ASSOCIAÇÃO OURINHENSE DE BEM ESTAR

### 15) AVALIAÇÃO DE IMPACTOS

Com a realização das atividades do Projeto da Hidroginástica, ouvimos os relatos dos atendidos através de partilhas de grupos, e percebemos o quanto trouxe benefício aos usuários do Projeto. Assim os pontos positivos foi que percebemos uma melhora na condição de vida mental e física do público atendido, as relações entre os idosos cresceram e houve um desenvolvimento significativo entre as relações interpessoal. Já os pontos fracos ou negativos, foi na demanda de faltas dos idosos sem aviso prévio, assim atrapalhando todo um seguimento de cronograma de aulas, proporcionando desconforto aos demais atendidos. As mudanças propostas a partir desta identificação, realizamos um plano de ação com conscientização da participação no Projeto, com anúncios e lembretes publicados.

### 16) COMUNICAÇÃO/DIVULGAÇÃO DO PROJETO

Por meio de facebook , Instagram, e pelo site .

AOBE – ASSOCIAÇÃO OURINHENSE DE BEM ESTAR.

### 17) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao executarmos o Projeto da Hidroginástica, vimos a importância dessa modalidade implantada e proporcionada na vida dos participantes, assim retornando a qualidade de vida que todos merecem e trazendo Bem Estar aos nossos Idosos. Portanto a AOBÉ insiste em possibilitar e dar continuidade neste Projeto que traz melhor qualidade de vida e desenvolvimento para nossa população Idosa.

Ourinhos/SP 14 de Maio de 2024.

TATIANA CRISTINA DE SOUZA

Presidente – AOBÉ

PAULO ARAÚJO RAMALHO

Responsável Técnico