

MOVIMENTAÇÕES DAS ARTES MARCIAIS APLICADAS PARA RECUPERAÇÃO DA AUTO-ESTIMA, SAÚDE E BEM ESTAR EM MULHERES ACIMA DE 20 ANOS NO BAIRRO DE JOSÉ DE ANCHIETA

Fabiana de Andrade Anechini
Jenilson Brito Rodrigues

1 APRESENTAÇÃO

José de Anchieta foi construído pela companhia habitacional do Espírito Santo (COAB) e era chamado de Conjunto Residencial de José de Anchieta, assim nomeado pela própria comunidade, a fim de homenagear o Beato José de Anchieta, hoje, canonizado e considerado Santo pela igreja católica, onde no mês de Junho, a mesma sempre organiza festas, procissões e missa em sua comemoração. Este bairro foi formado a partir de um loteamento em primeira etapa em 1977, com aproximadamente 1440 casas, onde foram feitas a distribuição das chaves. Suas separações eram feitas por arames e não haviam ruas asfaltadas. Segundo relato do escrivão Clério Borges, autor do livro “A HISTÓRIA DA SERRA”, um dos primeiros moradores a receber esta chave foi o Sr. José Barone e D. Zelinda Barone, em fevereiro de 1979. Neste período o bairro não contava com nenhum tipo de serviço para os moradores. Todas as necessidades eram supridas com compras feitas fora do bairro, no bairro residencial Laranjeiras, ou no centro da cidade. Moradores do bairro relatam a precariedade do local na época:

Morador1*: “ José de Anchieta era um bairro não tinha nada, nem supermercado, nem padaria, nem farmácia, não tinha nada, as casas eram todas iguais, as ruas eram toda de chão, havia apenas um carro, um caminhão da “COBAL” que vinha cheio de mercadoria e ficava cada semana em uma rua para fazer o abastecimento de produtos do bairro. Quando a gente precisava de algo tinha que ir na cidade comprar.”

Morador2*: “ Eu vim para cá pequena, aqui não tinha nem gente. As ruas eram vazias, tinha mais casas que pessoas morando. Era sem nada, nem asfalto tinha,

era tudo terra batida, quando precisava de alguma coisa, ou tinha que comprar na cidade e dependendo achava em laranjeiras, mas era difícil. Tinha um caminhão que vinha toda semana vender tudo quanto é tipo de produto, era o caminhão da “COBAL”, cada vez ficava em um lugar. E a gente comprava nele também. Nada de farmácia, padaria, mercearia, isso apareceu depois, o primeiro mercado daqui foi aqui na rua, o PANELA CHEIA, e tinha uma quitanda do Sr. Chico na rua de trás que vendia verdura.

Morador3*: “Aqui era tudo esburacado, as casinhas eram assim, iguais a esta minha aqui. Essa minha casa é a mesma desde que me mudei para cá , em maio de 78, só mudei a pintura, mais nada! Não tinha lugar nenhum para comprar nada, nem escola tinha! Quando fizeram a escola era de madeira, depois foi crescendo, aparecendo o supermercado, o primeiro foi o SACOLA CHEIA, e tinha o mercadinho do Sr. Chico, ele vendia as verdurinhas .”

Nota-se que os relatos se complementam, todos lembram das mesmas dificuldades. Em 1980 foi inaugurado o Posto de saúde, o que foi muito comemorado, pois, foi visto como uma grande conquista para o bairro.

Em 1990 foi inaugurada a 1ª escola, Escola Silva Egito Sobrinho, o processo de drenagem e pavimentação do local deu início em 1992, sendo concluído em 1995. A praça de esportes do bairro foi inaugurada em 1997.

Segundo o censo realizado em 2010, o bairro de José de Anchieta possui uma população estimada em 6363 habitantes, onde calcula-se que 51.17% são mulheres e 48.83% são homens. Baseando-se nisso, temos uma população de 71,7% com idade compreendida entre 15 a 64 anos, 7,2% de pessoas acima de 64 e 27,4 % correspondem a pessoas abaixo de 15 anos. Temos então um bairro onde a maioria é do sexo feminino e é compreendido por mais pessoas jovens, que idosos.

Hoje o bairro de José de Anchieta possui uma infraestrutura razoável , mas ainda com características residenciais, não possui bancos ou grandes lojas, é marcante a presença de pequenas mercearias e de pequenas lojas. Existe um centro de vivência e uma praça onde são realizadas algumas atividades de práticas corporais, principalmente voltados para a 3ª idade, no entanto, com pouca adesão. O bairro não possui nenhum tipo de atividade voltada para mulheres acima de 20 anos, não oferecendo também nenhum outro tipo de subterfúgio para a melhora da auto-estima, saúde e do bem estar.

Vendo a necessidade deste nicho entre as mulheres, e como não existe no bairro nenhuma proposta que utilize esses meios, nem tão pouco, que possua este intuito de recuperação da auto- estima, saúde e do bem estar, e baseado segundo relatos recolhidos no bairro, nasceu a idéia de se iniciar um grupo específico de mulheres, dentro desta faixa etária, mínima e 20(vinte) que estivessem dispostas a participar de um programa de treinamento que envolvesse movimentações das artes marciais, como um processo de recuperação da auto-estima, saúde e bem estar.

Este projeto de MMA fitness tem como codinome MOVA-SE, e ele nasceu

da vontade de poder levar as mulheres sem experiência com as artes marciais, a saúde e bem estar ATRAVÉS DO MOVIMENTO, a proposta do projeto é de que não existe idade limite para se MOVIMENTAR, pelo contrário, qualquer pessoa, a qualquer idade pode produzir movimento, e que o movimento produz SAÚDE. Sendo assim, este projeto propõe proporcionar e promover as mulheres da faixa etária acima de 20 anos do bairro de José de Anchieta o contato com as movimentações das artes marciais com o intuito de restabelecer a auto-estima e o bem estar, auxiliando em sua saúde mental e física, explicando e demonstrando os benefícios motores destas movimentações, para o corpo e para mente. Consequentemente, ao serem aplicadas e executadas estas movimentações também poderão auxiliar no emagrecimento, condicionamento físico, ganho de massa magra, fortalecimento muscular, colaborando também na redução do STRESS.

OBJETIVOS

1 OBJETIVO GERAL:

Proporcionar e promover através do projeto MOVA-SE, às mulheres da faixa etária acima de 20 anos do bairro de José de Anchieta o contato com as movimentações das artes marciais, no intuito de empregá-las para auxiliar na recuperação e na construção da auto estima, saúde e bem estar.

2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

Oferecer às mulheres da faixa etária acima descrita, o contato com as movimentações executadas nas artes marciais, explicando e demonstrando os benefícios motores destas movimentações, para o corpo e para mente;

Desenvolver aulas práticas que envolvam as movimentações das artes marciais, remetendo sempre na construção e recuperação da auto-estima, saúde e bem estar;

Construir junto a estas mulheres um repertório novo de expressões corporais baseado nas artes marciais, para que se sintam renovadas e capazes;

Oportunizar estas mulheres o contato com um novo tipo de aula a partir das movimentações das artes marciais, para que se sintam melhores.

3 RELEVÂNCIA PARA O BAIRRO

O projeto MOVA-SE, quer proporcionar a inserção das movimentações das artes marciais através de uma aula diferenciada e bem dinâmica. As artes marciais são uma modalidade esportiva que envolve, lutas físicas e concentração, portanto, liga corpo e mente. Tendo em vista os dias atuais, e entendendo a realidade local, nota-se a necessidade da inserção desse tipo de prática de atividades físicas específicas para este público, com o objetivo de desenvolver um processo saudável entre o corpo e mente, exigindo de nós a adoção de um estilo de vida, com práticas de exercícios físicos e mentais, e com a inclusão de um convívio social.

4 RELEVÂNCIA ACADÊMICA

A relevância acadêmica deste trabalho se dá principalmente na prática e vivência da aplicabilidade de todo conteúdo teórico já estudado até o presente momento, sendo assim um aferidor de medidas de aplicabilidade da teoria na vida real.

Por ser um projeto que não existe precedentes anteriores MOVA-SE, é mais uma forma de ampliar e inovar o repertório de práticas esportivas dentro do bairro.

5 METODOLOGIA

O projeto MOVA-SE tem como intuito a recuperação da auto-estima, saúde e bem estar das mulheres acima de 20 anos no bairro de José de Anchieta, através das práticas corporais de movimentações das artes marciais, buscando atender por turma entre 10 a 25 mulheres, chegando até 4 turmas, para assim atendermos uma demanda de cerca de 100 mulheres. Para esta análise, estaremos selecionando um grupo de 10 mulheres para serem feitos os levantamentos necessários.

Entendendo a necessidade das mulheres acima de 20 anos do bairro José de Anchieta, após pesquisa de campo realizada entre o meses de Junho e julho (10/09/2020 à 10/10/2020) , consideramos o quanto estas mulheres estavam sofrendo com a atual situação da qual vivenciamos, e tendo em vista que nenhuma delas estavam preparadas para tal isolamento, notamos que a grande maioria, acabou entrando em um processo depreciativo de sua vida. Vendo então a

necessidade, de restabelecimento e recuperação da auto estima, saúde e bem estar das mesmas, e considerando que no bairro, não há nada que proporcione a

este grupo específico, nenhum tipo de atividade neste sentido, decidimos desenvolver um programa de treinos que envolva as movimentações das artes marciais, como um método inovador, tendo em vista que todas as academias do bairro e regiões circunvizinhas, só oferecem este serviço como sendo um meio de defesa pessoal e/ou um uma prática esportiva, nenhuma delas tem o foco de recuperação dos ítems acima já citados.

As artes marciais compreendem um grupo de movimentações, que requerem do indivíduo, concentração, estabilidade e mobilidade, portanto, tendo em vista a necessidade de tais mulheres em modificar a sua rotina, para um restabelecimento de sua auto-estima, serão utilizados estes meios acima descritos, para incentivo de uma movimentação do corpo e da mente. Para o campo acadêmico/profissional, isso é de suma relevância, tendo em vista que serão utilizadas diversas movimentações articulares diferenciadas, onde o seu conhecimento poderá servir de auxílio para que estas mulheres melhorem sua qualidade de vida, através destas atividades propostas.

Dessa forma, e em primeira etapa, este projeto teve como base de análise o mês de outubro e novembro, onde foram desenvolvidas aulas, com diferentes repertórios motores, aplicados 3x(três vezes) na semana, em um CT(Centro de Treinamento Barone Anechini) em José de Anchieta, pois no momento o Centro de Vivência do bairro estava impossibilitado de promover este tipo de atividade em grupo. No entanto, nosso objetivo é implantar este projeto em parceria com a Prefeitura da Serra e a comunidade dentro do Centro de Vivência para abranger ainda mais mulheres.

Estas aulas iniciaram acontecendo, todas as segundas, quartas e sextas, às 16:30H, elas tinham a duração de 30min, no entanto, este processo foi progressivo, por estarmos lidando com mulheres que não faziam nenhum tipo de atividade física, ou estavam passando por um processo de depressão entre outros. Todo projeto foi construído no estilo “escada da conquista”, onde semana após semana, degraus foram conquistados. Iniciamos os treinos com períodos de 15 min, e a cada semana este tempo pode ser aumentado, devido a uma melhora de disposição física e do condicionamento mental das mesmas. Devido ao sucesso de resultados que temos tido com o programa de treinamento o projeto se estende até os dias atuais, hoje as aulas continuam ocorrendo às segundas, quartas e sextas, agora em dois horários,

07:30h e 20h, tendo a duração de 1h de aula, MOVA-SE foi renovado para o ano de

2023, levando em conta que tanto a recuperação da auto-estima, saúde e bem estar são feitos em um processo progressivo ao longo dos meses.

Nesta fase de 2023 outros itens foram incorporados às nossas análises, neste 1º semestre de 2023 estaremos analisando e realizando teste de flexibilidade de nossas alunas, e no 2º semestre de 2023 faremos testes de alcance e equilíbrio. Para isso foi montado uma ficha avaliativa para fazermos todas as comparações necessárias para diagnóstico, avaliação e resultados. Além desta ficha de avaliação, também será utilizado o banco de wells para termos 2 parâmetros comparativos.

Flexiteste: Abdução e adução horizontal de ombros, flexão de cotovelos, extensão de cotovelos, extensão de punhos, flexão de quadril ,extensão de tronco, flexão lateral de tronco, flexão de coxa, extensão de coxa, flexão e joelhos, extensão de joelhos, dorsoflexão plantar e flexão plantar.

Banco de Wells: a aluna realizará um movimento à frente com o tronco, tentando alcançar com as mãos o maior deslocamento possível (sustentando esta posição por pelo menos 2 segundos) sobre uma escala graduada em centímetros no tatame, onde o ponto zero da escala coincide com o apoio para os pés e avança 26 cm na direção da aluna. Serão feitas 3 tentativas onde o maior deslocamento será o computado.

Como serão feitas as avaliações:

Flexiteste: As avaliações serão feitas nas execuções dos exercícios, com subsequente preenchimento da ficha avaliativa. Serão observados as execuções de cada movimento que já foram descritos anteriormente, bem como a assimilação de cada um deles, identificando dificuldades específicas e/ou gerais do grupo, claro que esta avaliação levará em conta o método integrado, baseado na capacidade cognitiva de cada aluna.

Banco de Wells: Após as duas tentativas de avanço, é computado os valores obtidos, estes serão averiguados em uma tabela de classificação de referência de flexibilidade, onde poderão ser classificados levando em cosideração o sexo e idade. Conforme em anexo.

Estes resultados serão computados em uma planilha e comparados com os resultados anteriores.

Através da auto-avaliação e bate-papo, poderemos ponderar o que foi construído

neste período

5.1 METODOLOGIA DE PROGRAMAÇÃO INICIAL

TEMA: MOVIMENTAÇÕES DAS ARTES MARCIAIS APLICADAS PARA RECUPERAÇÃO DA AUTO-ESTIMA E BEM ESTAR EM MULHERES ACIMA DE 20 ANOS NO BAIRRO DE JOSÉ DE ANCHIETA

OBJETIVO: Promover a recuperação da auto-estima, saúde e bem estar através da prática das movimentações das artes marciais.

ATIVIDADES:

1º SEMANA : Conversa inicial acerca dos objetivos, apresentação do grupo , alongamento, movimentações simples e entrega e preenchimento do questionário.

AULA 1: ALONGAMENTO , movimentações avaliativas simples*, testes de equilíbrio

AULA 2: ALONGAMENTO, movimentações avaliativas simples*, testes de equilíbrio

AULA 3: ALONGAMENTO, movimentações avaliativas simples*, testes de equilíbrio

*(agachar, levantar pernas e braços, movimentações de pescoço, ombro e quadril)

□ **Duração: 15min (alongamento inicial 4min. / exercícios 7 min.**

/ alongamento final 4min)

2º SEMANA : Conversa acerca de “QUEM SOU EU?”

AULA 1: ALONGAMENTO + movimentações simples + equilíbrio + exercícios transicionais

AULA 2: ALONGAMENTO + movimentações simples + equilíbrio + exercícios transicionais

AULA 3: ALONGAMENTO + movimentações simples + equilíbrio + exercícios transicionais

□ **Duração: 20 min (alongamento inicial 4min. / exercícios 12 min. /**

alongamento final 4min)

3º SEMANA: Conversa acerca de “NÃO PARE!”

AULA 1: ALONGAMENTO + movimentações de transição + equilíbrio +

força AULA 2: ALONGAMENTO + movimentações de transição + equilíbrio
+ força

AULA 3; ALONGAMENTO + movimentações de transição + equilíbrio + força

- **Duração: 25 min (alongamento inicial 3min. / exercícios 20 min. / alongamento final 2 min.)**

4º SEMANA: Conversa acerca de “ VOCÊ É VENCEDORA!”

AULA 1: ALONGAMENTO +movimentações conjugadas + equilíbrio + força

AULA 2: ALONGAMENTO +movimentações conjugadas + equilíbrio + força

AULA 3; ALONGAMENTO +movimentações conjugadas + equilíbrio + força

- **Duração: 30 min (alongamento inicial 3min. / exercícios 25 min. / alongamento final 2min)**

- Sempre ao final de todas as aulas e em todas as semanas nós nos reunimos em círculo onde é feito uma oração, juntamente com um grito de guerra, neste período algumas mulheres se sentem à vontade e dão o seu testemunho de vida, compartilhando no grupo como estava e agora durante este projeto. Este é um momento de íntima interação do grupo, que não foi requerido a elas, mas nasceu da necessidade de cada um colocar para fora suas aflições a fim de construir novas interações. E isso, serviu de incentivo para muitas que estavam alí, o que promoveu maior coesão do grupo, proporcionando ainda mais bem estar.





6 PLANILHA DE CUSTOS

6.1 RECURSOS HUMANOS

Tabela de Recursos Humanos			
Item	Quantidade	Valor SALARIAL	Valor Total
Coordenador	1	R\$ 3.000,00 (pela unidade)	R\$3.000,00
Professor	2	R\$ 1.000,00 (por turma)	R\$ 4.000,00
Estagiário	4	R\$ 400,00 (por turma)	R\$ 1.600,00
Valor Total			R\$ 8.600,00

*Valor calculado com base em um mês de 4 semanas. (+/-13 aulas de 1h) por turma, levando em consideração a demanda e necessidade dessas mulheres no bairro, estima-se a necessidade de pelo menos 4 turmas com horários distintos e que possam atender até 25 mulheres (por turma), portanto há necessidade de 1 professor e 2 estagiários por turma.

6.2 RECURSOS FÍSICOS

Tabela de Recursos Físicos			
Item	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
CT Barone Anechini*	1	R\$ 3.000,00	0
Centro de Vivência	1	0	0
Quadra poliesportiva	1	0	0
Praça da Feira	1	0	0

* Este item não está sendo cobrado pelo proprietário, está sendo cedido a título de auxílio no projeto acima descrito, mas todo o projeto está sendo construído para ser e desenvolvido, no Centro de Vivência do bairro (na quadra poliesportiva ao lado), e/ou na área da feira, pensando em uma grande quantidade de participante.

6.3 RECURSOS MATERIAIS

Tabela de Recursos Materiais			
Item	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Sonorização	1	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00
Camisa	100	R\$ 50,00	R\$ 5.000,00
Colchonetes	100	R\$ 40,00	R\$ 4.000,00
Medidor de Glicose	2	R\$ 100,00	R\$ 200,00
Medidor de Pressão	2	R\$ 150,00	R\$ 300,00
Medidor de temperatura	2	R\$ 150,00	R\$ 300,00
Balança	2	R\$ 200,00	R\$ 400,00
Fita métrica	2	R\$ 20,00	R\$ 40,00
Fichas de Anamnese	2	R\$ 150,00	R\$ 300,00
Fichas avaliativas	2	R\$ 150,00	R\$ 300,00
Cones coloridos	40	R\$ 15,00	R\$ 600,00
Bola pilates	25	R\$ 90,00	R\$ 2.250,00
Raquetes	25	R\$ 150,00	R\$ 3.750,00
Aparador de chute	25	R\$ 90,00	R\$ 2.250,00
Corda simples	25	R\$ 35,00	R\$ 875,00
Corda de naval 10m	10	R\$ 180,00	R\$ 1.800,00
Kit Chapéu Chinês 10pç	3	R\$ 30,00	R\$ 90,00
Escada de agilidade	20	R\$ 30,00	R\$ 600,00
Conj. de Mini Band	20	R\$ 100,00	R\$ 2.000,00
Kit Elástico de extensão	20	R\$ 100,00	R\$ 2.000,00
KIT Caneleiras 1, 2, 3, 4 e 5kg (par)	25	R\$ 200,00	R\$ 5.000,00
Saco de chute	10	R\$ 170,00	R\$ 1.700,00
Step	20	R\$ 60,00	R\$ 1.200,00
Barreira de salto kit 6	5	R\$ 300,00	R\$ 1.500,00
KIT Power Bag 5, 10, 15, 20kg	10	R\$ 700,00	R\$ 7.000,00
Kit Kettlebell 4, 6, 8 e 10kg	10	R\$600,00	R\$ 6.000,00
colchonetes	50	R\$ 30,00	R\$ 1.500,00
Manopla de foco(par)	25	R\$ 100,00	R\$ 2.500,00
KIT Wall Ball 4, 6, 8, 10Kg	10	R\$ 700,00	R\$ 7.000,00
Valor total	-----	-----	R\$ 61.455,00

* Como os treinos estão sendo feitos em um Centro de Treinamento onde já existe um tatame, não há necessidade de colchonete, e diversos destes equipamentos já se encontram disponíveis no local.

6.4 TABELA DE RECURSOS

RECURSOS	VALORES
RECURSOS HUMANOS	R\$ 10.000,00
RECURSOS FÍSICOS	R\$ 0,00
RECURSOS MATERIAIS	R\$ 62.000,00
VALOR TOTAL	R\$72,000,00

6.5 TABELA DE DEPRECIACÃO

RECURSOS	TAXA DE DEPRECIACÃO ANUAL	VIDA ÚTIL DO BEM	VALOR DA AQUISIÇÃO	DEPRECIACÃO FISCAL MENSAL
RECURSOS MATERIAIS	50%	1 ANO	R\$72,000,00	R\$3.000,00

7 IMPACTO DO PROJETO

O Projeto MOVA-SE

ocial Ao Alcance das Mãos é referência no município de Serra, proporcionando a realização de atividades físicas, recreativas, esportivas, sociais e educacionais incentivando a boa convivência familiar, gerando boas expectativas e transformar a vida das pessoas. Espera-se que essa intervenção contribua para a formação de cidadãos mais responsáveis e dedicados às suas famílias e aos estudos. Espera-se também que as famílias e a comunidade se empenhem para a manutenção do projeto e a perpetuação das suas missões no ambiente familiar e social, além da valorização e conservação dos espaços públicos.

9. AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto tem sido feita não somente através da análise observatória, bem como através de um questionário que foi desenvolvido para este propósito, além disso, o diálogo que ocorre antes e durante o treino (além do que se estende pelos meios de comunicação, tais como ligação, instagram e whatsapp) dão mais solidificação para a contabilização dos resultados. O projeto de MMA promoveu a estas mulheres que antes se encontravam : sozinhas, carentes, desamparadas e sem rumo, um motivo para sorrir e se cuidar novamente. trazendo integração e socialização, melhorando não só o convívio familiar tal como o convívio social, por meio das interações que são feitas nos treinos, o compartilhamento de experiências lhes deu força para levantar. A atividade física promoveu um novo hábito de vida, agora de maneira saudável, o que levou a um recuperação da autoestima, todas relatam terem sua saúde mental , sua saúde física e suas movimentações (mobilidade) mudadas e restauradas e transformadas através destas atividades.

4. RESULTADOS:

Avaliando um público de 10 mulheres acima de 20 anos, que iniciaram o projeto no dia 19/10/2020 à 13/11/2022, hoje temos 37 mulheres participando do treino., mas a avaliação dos resultados foi feita apenas em 10 mulheres.

Tabela corresponde ao resultado geral a 1º fase de perguntas, na pesquisa de campo:

1					
8					
1					
6					
1					
4					
1					
2					A B C
1					
0					
4					
:					
2					
:					
0					
	Pergun ta 1	Pergun ta 2	Pergun ta 3	Pergun ta 4	Pergun ta 5

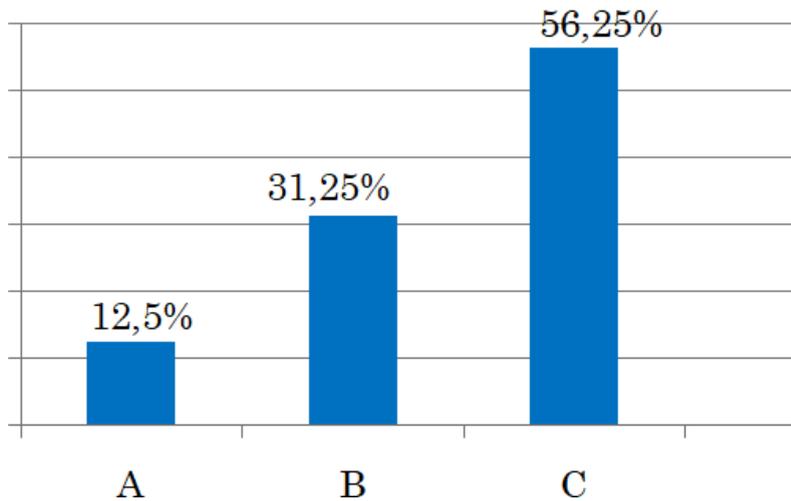
PERGUNTAS :

RESPOSTAS:

1-	Como está sua mente neste período de reclusão?	()A	()B	()C
2-	Como está o seu corpo nesse período de reclusão?	()A	()B	()C
3-	Você tem tido motivação para fazer se exercitar?	()A	()B	()C
4-	Seu bairro tem alguma atividade voltada para seu bem estar?	()A	()B	()C
5-	Gostaria de participar de um projeto para auxiliar no seu bem estar?	()A	()B	()C
		A - BOA OU SIM		
		B - MAIS OU MENOS		
		C- PÉSSIMA OU NÃO		

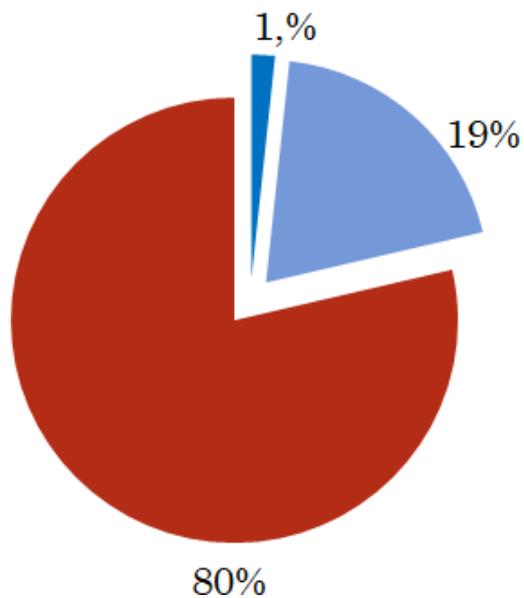
Resultados específicos da 1º fase de perguntas e pesquisa de campo:

Como está sua mente nesse período de reclusão?



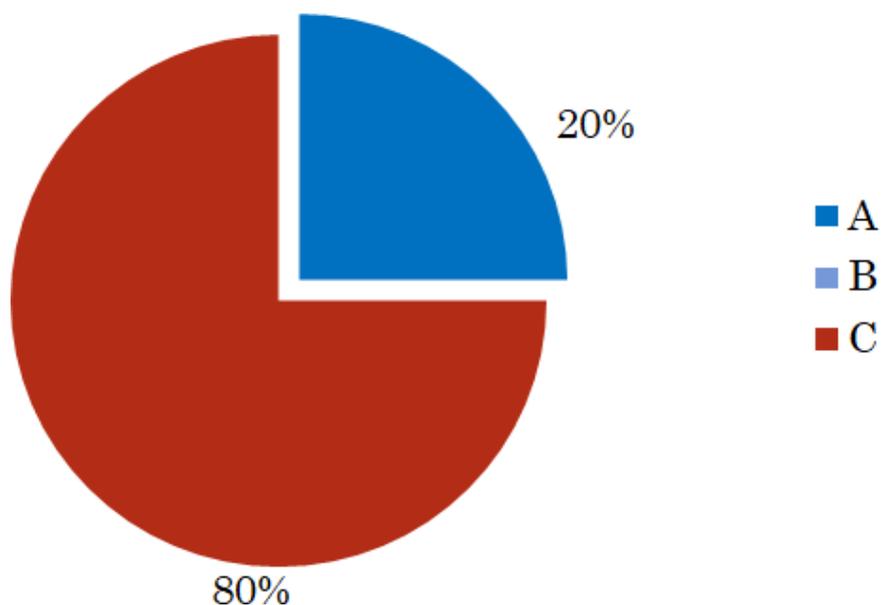
A - BOA OU SIM
B- MAIS OU MENOS
C - PÉSSIMA OU NÃO

como está seu corpo no período de reclusão

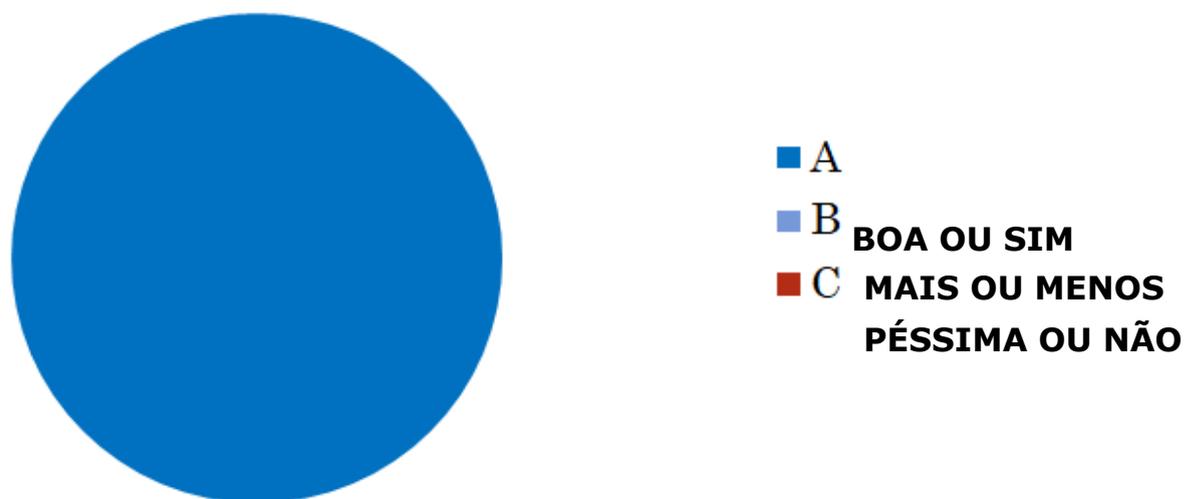


A
B BOA OU SIM
C MAIS OU MENOS
PÉSSIMA OU NÃO

Seu bairro tem atividades voltada para seu bem estar



Gostaria de participar de um projeto para auxiliar no seu bem estar



As tabelas abaixo correspondem aos resultados obtidos após 4 semanas de treino:

Como você está após a prática das atividades físicas propostas?

BOA OU SIM

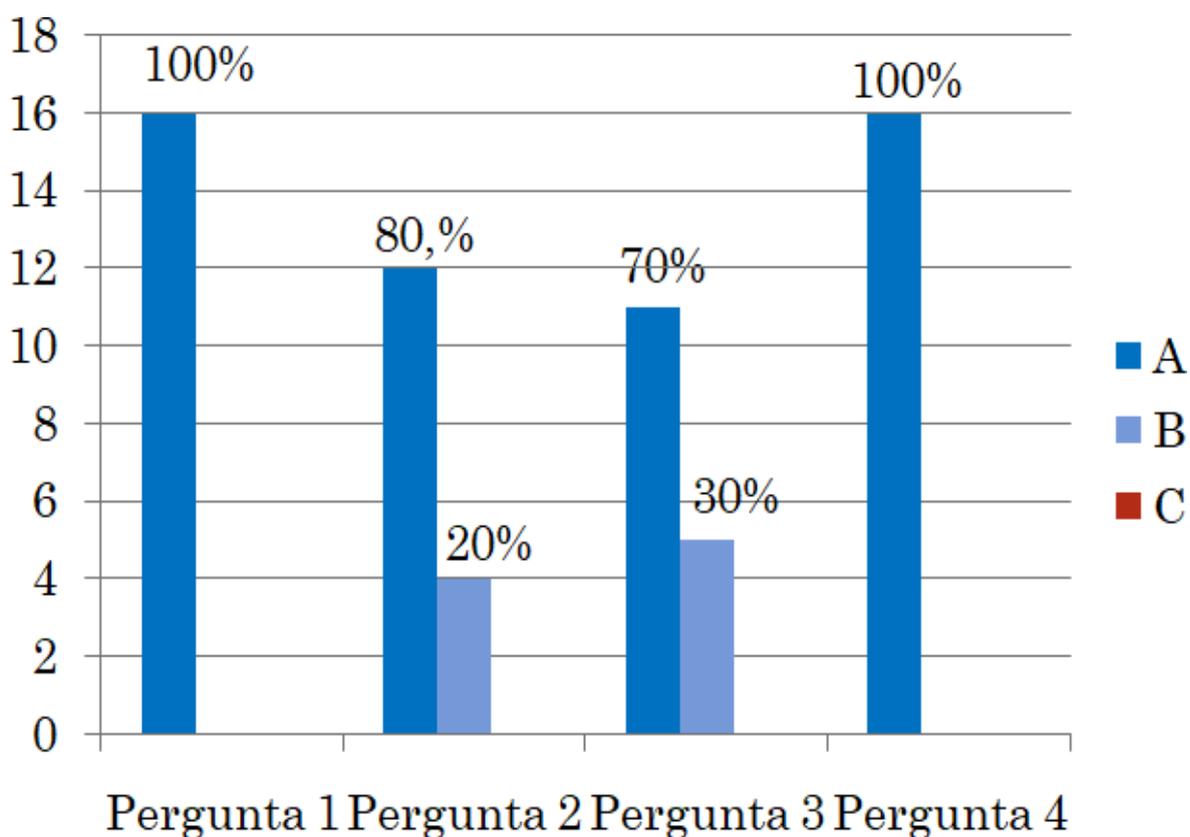
MAIS OU MENOS

PÉSSIMA OU NÃO

PERGUNTAS :

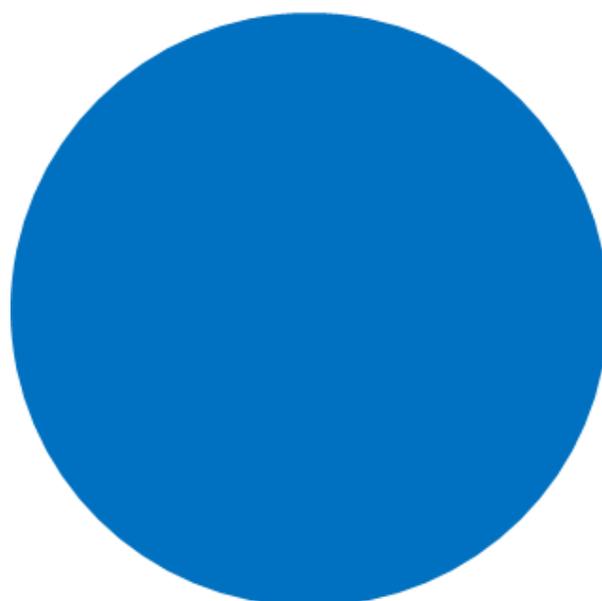
RESPOSTAS:

1-Você gostou da atividade proposta?	() A () B () C
2-Como está sua mente agora, melhorou?	() A () B () C
3-Como está seu corpo agora, melhorou?	() A () B () C
4-As atividades te trouxeram bem estar?	() A () B () C
5- Classifique seu nível de satisfação.	() 0 -4 () 4- 6 () 7 -10
	A - BOA OU SIM
	B - MAIS OU MENOS
	C- PÉSSIMA OU NÃO



Análise comparativa de resultados: Nota-se que não mais existem respostas negativas, hoje todas relatam a melhora na mente, no corpo e na saúde, como trata-se de um processo progressivo e contínuo, até dezembro teremos ainda mais resultados positivos para serem apresentados, mas isso já mostra a eficácia do trabalho. Analisamos também o nível de satisfação das aulas, e obtivemos os seguintes resultados:

Avaliação do projeto: Nível de satisfação



7- 10	■ A	100%
4 - 6	■ B	0, %
0 - 5	■ C	0%

Obtivemos um nível de satisfação de 100% de nossas alunas.

Análise do 1º semestre de 2023 – Flexiteste e Banco de Wells

TESTE DE FLEXIBILIDADE

	1	2	3	4
Abdução Horizontal dos Ombros				
Abdução do Ombro				
Flexão do Cotovelo				
Hiperextensão do Cotovelo				
Flexão do Punho				
Extensão do Punho				
Flexão do Quadril				
Hiperextensão do Tronco				
Flexão Lateral do Tronco				
Flexão da Coxo				
Extensão da Coxo				
Flexão do Joelho				
Hiperextensão do Joelho				
Dorso Flexão Planar				
Flexão Planar				

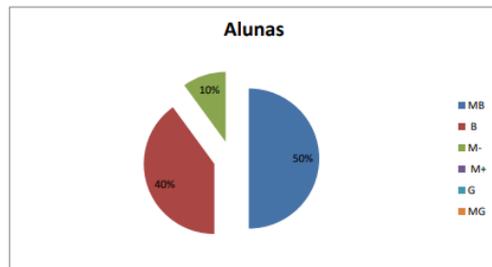
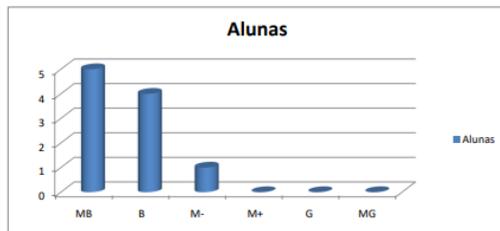
Resultados obtidos:

1º Avaliação realizada

Siglas do nível de flexibilidade:

- MB - Muito Baixa**
- B - Baixa**
- M- - Média Baixa**
- M+ - Média Alta**
- G - Grande**
- MG - Muito Grande**

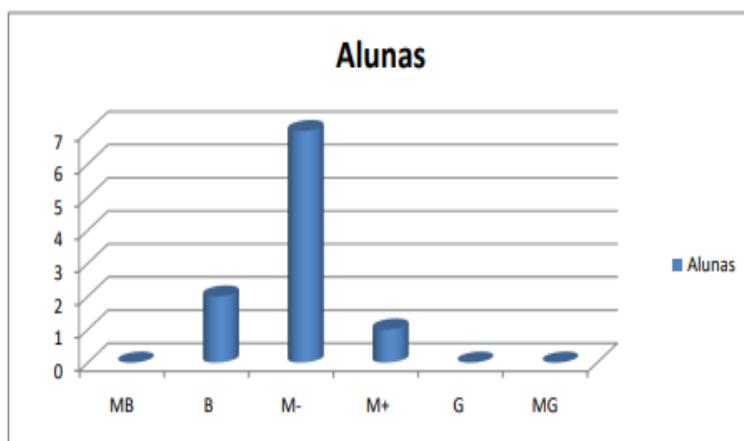
pontuação	MB	B	M-	M+	G	MG
Alunas	5	4	1	0	0	0



Nesta primeira avaliação podemos notar que praticamente 100% das alunas tem a sua flexibilidade comprometida, sendo que apenas 1 teve a flexibilidade analisada em nível médio baixo. Sendo assim serão aplicados neste período exercícios que auxiliem no destravamento da musculatura e ligamentos para aumento da flexibilidade, após este período, repetiremos os testes para uma análise comparativa.

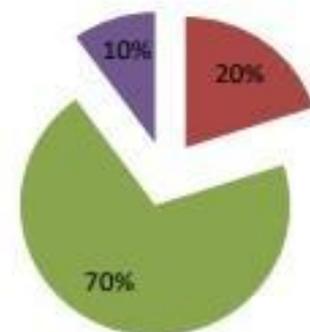
2º Avaliação realizada - resultados

pontuação	MB	B	M-	M+	G	MG
Alunas	0	2	7	1	0	0



Alunas

■ MB ■ B ■ M- ■ M+ ■ G ■ MG



Podemos notar a melhora significativa em quase que 100% das alunas durante os treinos, e esta melhora foi importantíssima para as tarefas do cotidiano de cada uma delas, essa recuperação da flexibilidade trouxe consigo também a redução das dores locais muito presente em todas elas antes dos treinos, este resultado também trouxe a recuperação de auto-estima, pois muitas relataram que ficavam entristecidas por não conseguir mais fazer tarefas simples (como pentear os cabelos), e depender de pessoas para fazê-los, estava sendo um castigo, e isso deu a elas a recuperação da independência.

Análise do 1º semestre de 2023 – Banco de Wells

BANCO DE WELLS

1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO	
TENTATIVA	RESULTADO 1ª AVALIAÇÃO	TENTATIVA	RESULTADO 2ª AVALIAÇÃO
1ª			
2ª			
RESULTADO FINAL			



1º Avaliação realizada Banco de Wells – resultados

CLASSIFICAÇÃO	R	ABM	M	AM	Excelente
1ª avaliação	4	5	0	1	0

R = RUIM
 ABM= ABAIXO DA MÉDIA
 M = MÉDIA
 AM = ACIMA DA MÉDIA

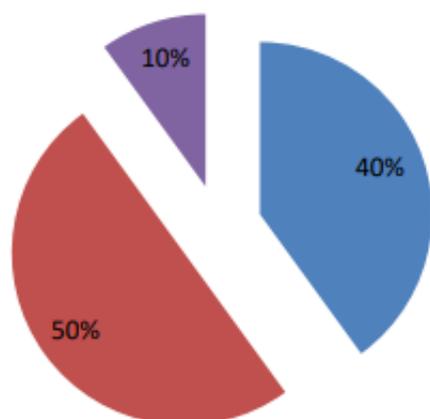


TENTATIVAS	1º	2º	3º	Real	
Bethania 34	21	25	27	27	ABM
Daniele 30	20	22	24	24	RUIM
Deyse 32	21	26	28	28	ABM
Jackeline 43	27	29	29	29	ABM
Joana 60	18	18	20	20	RUIM
Luciana 41	27	27	29	29	ABM
Maria Luiza 68	19	18	20	20	RUIM
Taís 29	29	31	31	31	ABM
Tereza 67	20	19	20	20	RUIM
Valdeci 50	33	35	34	35	AM

Sentar e Alcançar - Feminino - com banco (em Centímetros)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

1ª avaliação

■ R ■ ABM ■ M ■ AM ■ Excelente



Nota-se que praticamente 100% das alunas possuem um alcance limitado. 90% delas abaixo da média, portanto, serão aplicados neste período exercícios que auxiliem no destravamento da musculatura e ligamentos para aumento do alcance e flexibilidade de cada uma delas, após este período, repetiremos o teste para uma análise comparativa.

2º Avaliação realizada Banco de Wells – resultados

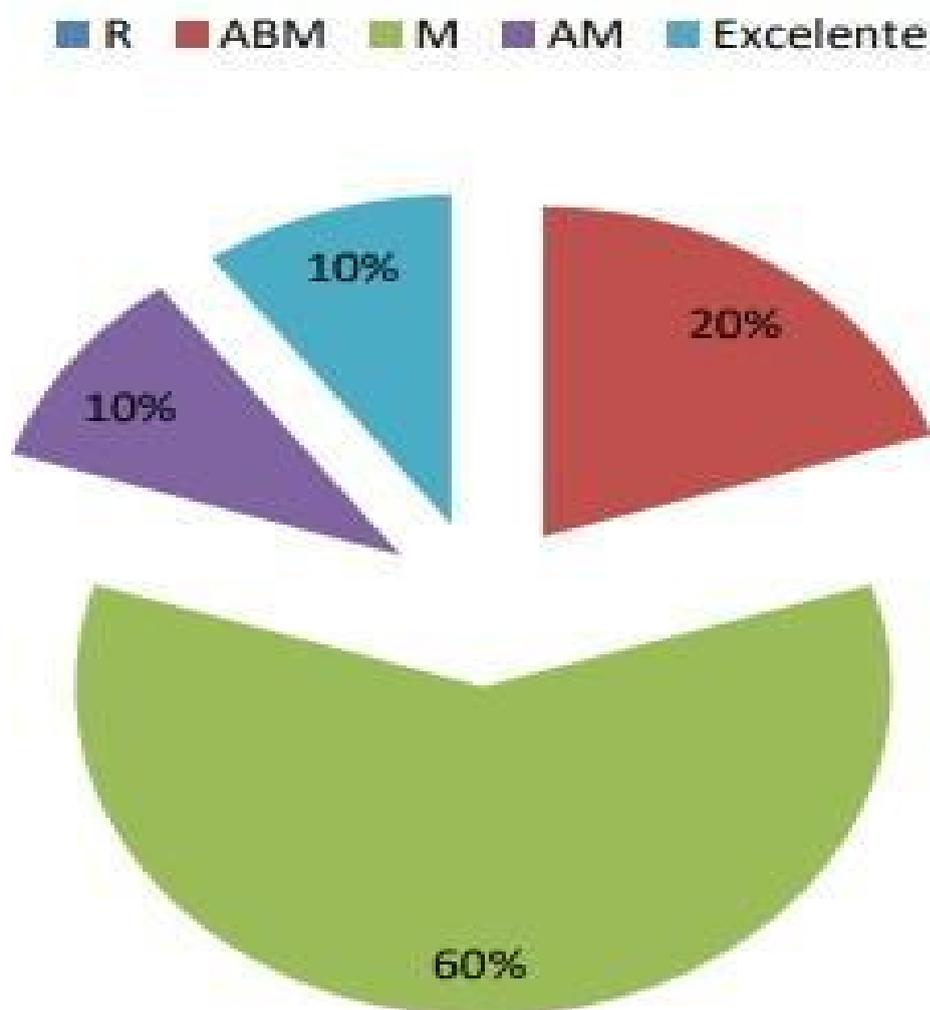
CLASSIFICAÇÃO	R	ABM	M	AM	Excelente
2º avaliação	0	2	6	1	1

R =	RUIM	0%
ABM=	ABAIXO DA	20%
M =	MÉDIA	60%
AM =	ACIMA DA	10%
EXECELENTE		10%



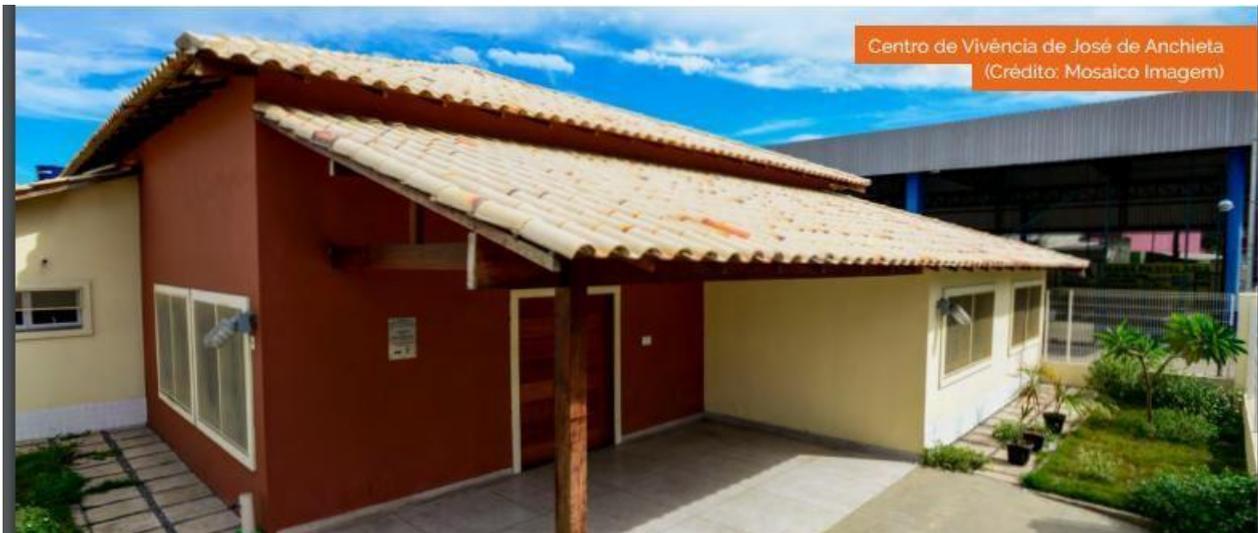
TENTATIVAS	1º	2º	3º	Real	
Bethania 34	28	30	32	32	MÉDIA
Daniele 30	27	29	29	29	ABM
Deyse 32	27	32	32	32	MÉDIA
Jackeline 43	30	32	32	32	MÉDIA
Joana 60	22	22	23	23	ABM
Luciana 41	30	30	33	33	MÉDIA
Maria Luiza 68	25	27	27	27	MÉDIA
Taís 29	34	37	35	37	ACIMA M
Tereza 67	22	26	28	28	MÉDIA
Valdeci 50	37	40	38	40	EXECELENTE

2º avaliação

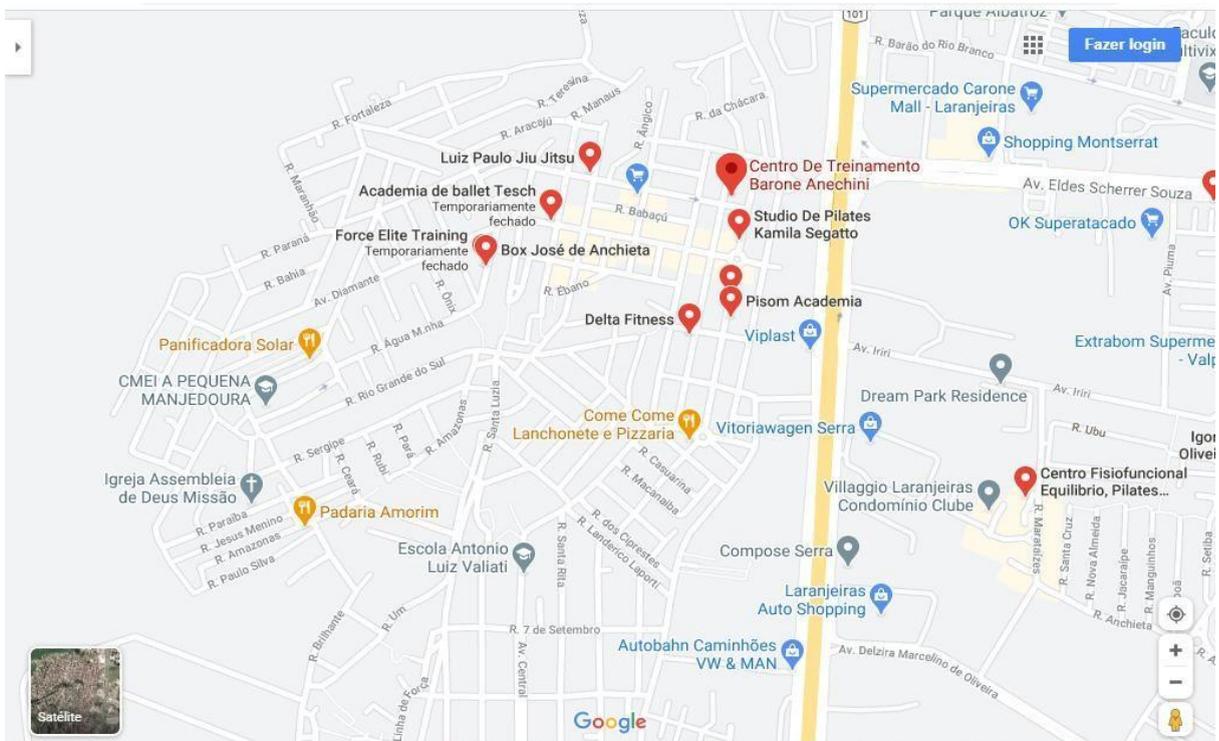


Após o período de exercícios que tivemos durante todo este semestre, podemos notar uma melhora significativa na relação de alcance e flexibilidade de todas as alunas, os resultados falam por si, quando notamos que 100% delas tiveram alcançes melhores após este semestre de treino específico e direcionado. Temos o resultado surpreendente de um alcance excelente, zerando totalmente resultados ruins e encaminhando para abaixo da média, o que para nós, já é indicativo de evolução. Tendo também um alcance de 60% das alunas no resultado de alcance médio, mostrando a grande evolução que esta tiveram neste período.

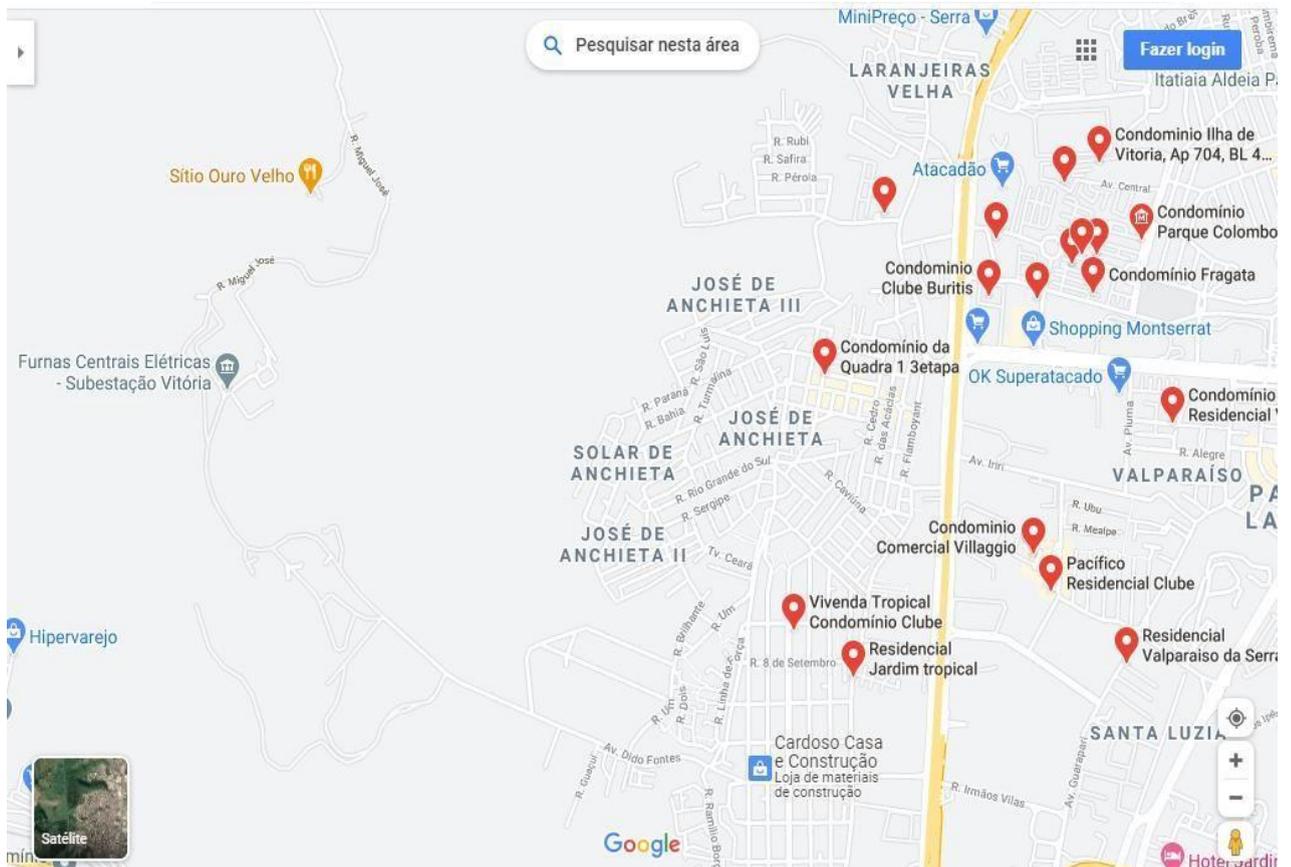
Mostra do arquivo: <http://transparencia.serra.es.gov.br>



Academias e Centros de treinamentos no Bairro de José de Anchieta:



Condomínios no Bairro de José de Anchieta: não existem condomínios neste bairro, somente nos bairros adjacentes.



Pesquisa de Campo feita com moradoras mais antigas do Bairro de José de Anchieta:

 Projeto Integrador Fabiana de Andrade Anechini		 Projeto Integrador Fabiana de Andrade Anechini	
Nome: Marta Jesusa F., Gomes Data de nascimento: 20/10/1953 Chegou no Bairro em : 1980 Moradora de José de Anchieta há 40 anos, filha de um dos primeiros moradores do bairro.		Nome: Maria Luiza Barone Data de nascimento: 16/08/1951 Chegou no Bairro em : 1979 Moradora de José de Anchieta há 41 anos, filha de um dos primeiros moradores do bairro.	
1- Como era o bairro de José de Anchieta? “José de Anchieta era um bairro não tinha nada, nem supermercado, nem padaria, nem farmácia, não tinha, as casas eram todas iguais, as ruas eram toda de chão, havia apenas um carro, um caminhão da “COBAL” que vinha cheio de mercadoria e ficava cada semana em uma rua para fazer o abastecimento de produtos do bairro. Quando a gente precisava de algo tinha que ir na cidade comprar.”		1- Como era o bairro de José de Anchieta? “Eu vim para cá pequena, aqui não tinha nem gente. As ruas eram vazias, tinha mais casa que gente morando. Era sem nada, nem asfalto tinha, era tudo terra batido, quando precisava de alguma coisa, ou tinha que comprar na cidade e dependendo achava em laranjeiras, mas era difícil. Tinha um caminhão que vinha toda semana vender tudo quanto é tipo de produto, era o caminhão da “COBAL”, cada vez fica em um lugar. E a gente comprava nele também. Nada de farmácia, padaria, mercearia, isso apareceu depois, o primeiro mercado daqui foi aqui na rua, o PANELA CHEIA, e tinha uma quitanda do Sr. Chico na rua de trás que vendia verdura.”	
2- Quem morava no bairro? “Aqui moravam pessoas de classe média, nem poor , nem rico, mais eram poucas pessoas, em uma rua tinha umas 3 casas ocupada o resto era deserto.”		2- Quem morava no bairro? “Tinha pouca pessoa morando, e as que viviam aqui tinha uma condição boa, não era pobre, vivia razoavelmente bem, sem muito luxo, mas bem.”	
3- Existe no bairro alguma atividade que auxilie no seu bem estar? “Até que tinha, antes da pandemia, uma atividade no centro de vivência, mas agora não tem nada pros velhos, agora é só ficar em casa, ficar em casa e pronto... estamos ficando só preso. Tem a praquinha lá, mais agora só dá gente ruim, temos que fica em casa mesmo!”		3- Existe no bairro alguma atividade que auxilie no seu bem estar? “De graça, só no centro de vivência, mas já parado, o resto tem que pagar e é caro! Então, eu faço minhas caminhadas.”	
4- Você gostaria que tivesse algo para auxiliar no seu bem estar? E se tivesse você frequentaria? “Eu gostaria muito, e se tivesse frequentaria sim, a gente precisa de algo assim para esvaziar a mente, no em casa a gente se sente muito só, e isso traz doença.”		4- Você gostaria que tivesse algo para auxiliar no seu bem estar? E se tivesse você frequentaria? “Eu gostaria sim, e muito. Não gosto de ficar parada, me chamam até de canela de cachorro por isso...”	
Todas as respostas são transcrições dos relatos do entrevistados em entrevista no formato de um bate-papo.		Todas as respostas são transcrições dos relatos do entrevistados em entrevista no formato de um bate-papo.	
			
Declaro ser verdade tudo acima descrito:		Declaro ser verdade tudo acima descrito:	

Nome: Tânia M. 30/05/1968 Barros
Data de nascimento: 07/11/1961 Chegou no Bairro em : 1979
Moradora de José de Anchieta à: 41 anos, filha de um dos primeiros moradores do bairro.
1- Como era o bairro de José de Anchieta? "Esse bairro era um deserto, sem gente e sem nada! As casinhas todas iguais, era um conjunto da COAB, as ruas eram de chão batido, tudo era difícil, depois que colocaram blocos e depois veio o asfalto. Depois de um tempo abriu um supermercado, o PANELA CHEIA
2- Quem morava no bairro? "Aqui moravam pessoas de classe média, nem gostava nem rico, mais eram poucas pessoas, em uma rua tinha umas 3 casas ocupada o resto era deserto."
3- Existe no bairro alguma atividade que auxilie no seu bem estar? "Até que tinha, antes da pandemia, uma atividade no centro de vivência, mas agora não tem nada pros veio... agora é só ficar em casa, ficar em casa e pronto... estamos ficando só preso. Tem a pracinha lá, mais agora só dá gente ruim, temos que fica em casa mesmo!"
4- Você gostaria que tivesse algo para auxiliar no seu bem estar? E se tivesse você frequentaria? "Eu gostaria muito, e se tivesse frequentaria sim, a gente precisa de algo assim para esvaziar a mente, em em casa a gente se sente muito só, e isso trat doença."
Todas as respostas são transcrições dos relatos da em entrevista no formato de um bate-papo.

Declaro ser verdade tudo acima descrito:

Nome: Carla Fernandes Martins
Data de nascimento: 26/08/1950 Chegou no Bairro em : 1979
Moradora de José de Anchieta à: 41 anos, filha de um dos primeiros moradores do bairro.
1- Como era o bairro de José de Anchieta? "Na minha rua só tinha dois moradores, o resto das casas estavam vazias. Não tinha nada aqui, não tinha asfalto, tudo tinha que comprar na cidade, e às vezes em laranjeiras. Tinha um supermercado móvel da COBAL que vinha na semana, parava em alguma e fazia venda.
2- Quem morava no bairro? "Aqui morava pouca gente, mais todo mundo de classe média."
3- Existe no bairro alguma atividade que auxilie no seu bem estar? "Para mim não, só posso fazer hidroginástica e o que tem para os velhos não posso fazer."
4- Você gostaria que tivesse algo para auxiliar no seu bem estar? E se tivesse você frequentaria? "eu precisava de um lugar com piscina, mais aqui não tem, se tivesse eu faria."
Todas as respostas são transcrições dos relatos da em entrevista no formato de um bate-papo.

Declaro ser verdade tudo acima descrito:

Nome: Márcia Santos da Penha

Data de nascimento: 11/09/1940

Chegou no Bairro em : 1979

Moradora de José de Anchieta à: 41 anos

1- Como era o bairro de José de Anchieta?

"Aqui era tudo esburacado, as casinhas eram assim, iguais a esta minha aqui. Essa minha casa é a mesma desde que me mudei para cá, em maio de 79, só mudei a pintura, mais nada! Não tinha lugar nenhum para comprar nada, nem escola tinha! Quando fizeram a escola era de madeira, depois foi crescendo, aparecendo o supermercado, o primeiro foi o SACOLA CHEIA, e tinha o mercadinho do Sr. Chico, ele vendia as verdurinhas."

2- Quem morava no bairro?

"O povo que morava aqui era um povo bom, tranquilo, não tinha rico não, mas não faltava nada."

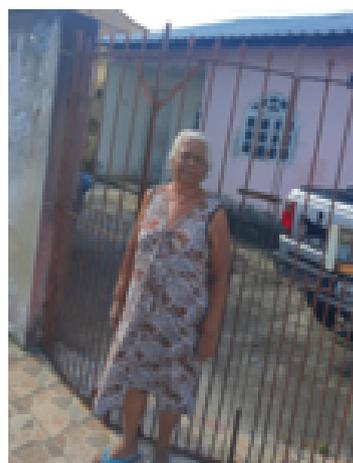
3- Existe no bairro alguma atividade que auxilie no seu bem estar?

Tem sim... paça os velhos, mas eu não faço não... so fico em casa mesmo.

4- Você gostaria que tivesse algo para auxiliar no seu bem estar? E se tivesse você frequentaria?

"Eu gostaria, mais eu mesmo não faço nada, só gosto de ficar em casa mesmo!"

Todas as respostas são transcrições dos relatos dos moradores em entrevista no formato de um bate-papo.



Declaro ser verdade tudo acima descrito:

Mostra do arquivo: <http://transparencia.serra.es.gov.br>

Bairro	OP	Descrição	Quantidade
José de Anchieta	1999	Reforma de Quadra e Praça	2
	2000	Construção de praça entre as ruas: Diamante e Topázio	1
	2000	Iluminação da Área da Feira Livre da Rua dos Ipês até Rua Peroba do Campo	1
	2000	Urbanização da Área ao lado da Igreja Católica e humanização das três rotatórias	4
	2002	Construção Unidade de Saúde e compra de equipamentos	1
	2002	Construção de Escola Municipal de Ensino Fundamental - EMEF	1
	2004	Abertura de novo acesso para o Bairro José de Anchieta	1
	2006	Construção de Centro Municipal de Educação Infantil - CMEI	1
	2009	Centro de Vivência	1
	2010/11	Reforma e ampliação da Unidade de Saúde com PSF	1

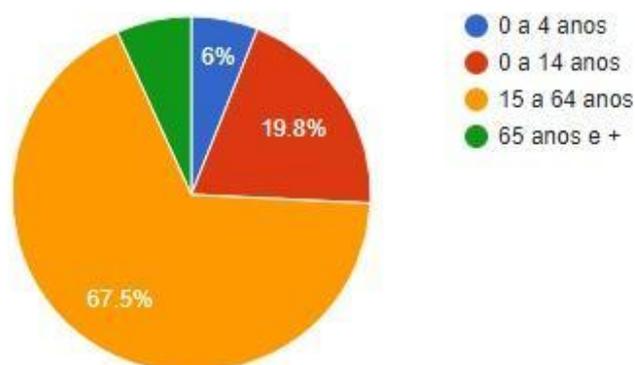
Mostra do Arquivo:

http://populacao.net.br/populacao-jose-de-anchieta_serra_es.html

Faixa etária da população de José de Anchieta - Serra

O Gráfico abaixo demonstra a faixa etária, agrupando em grupos de 0 a 4 anos, 0 a 14 anos, 15 a 64 anos e 65 anos e +:

José de Anchieta: Faixa etária

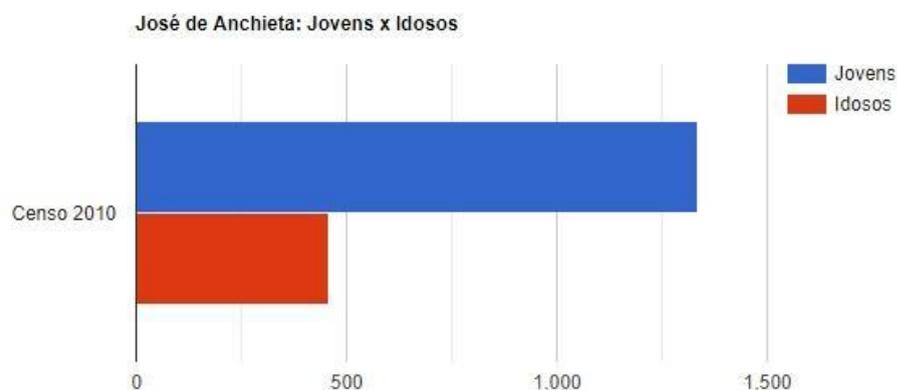


Faixa Hetária	População	Porcentagem
0 a 4 anos	407	6.4%
0 a 14 anos	1336	21%
15 a 64 anos	4562	71.7%
65 anos e +	458	7.2%

*Número aproximados devido cálculos de porcentagem

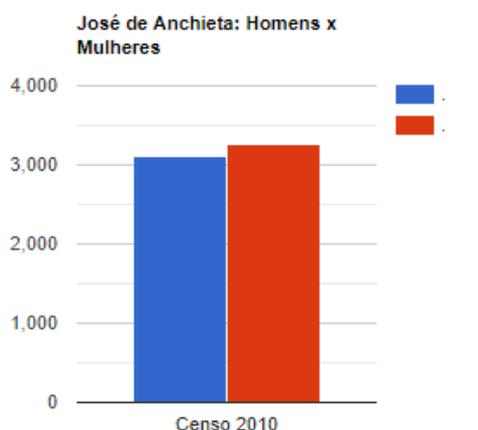
Jovens x Idosos

Comparação entre **Jovens** e **Idosos** em Kosbrasol. Entende-se por jovens a faixa etária de 0 a 14 anos e por idosos pessoas com mais de 65 anos.



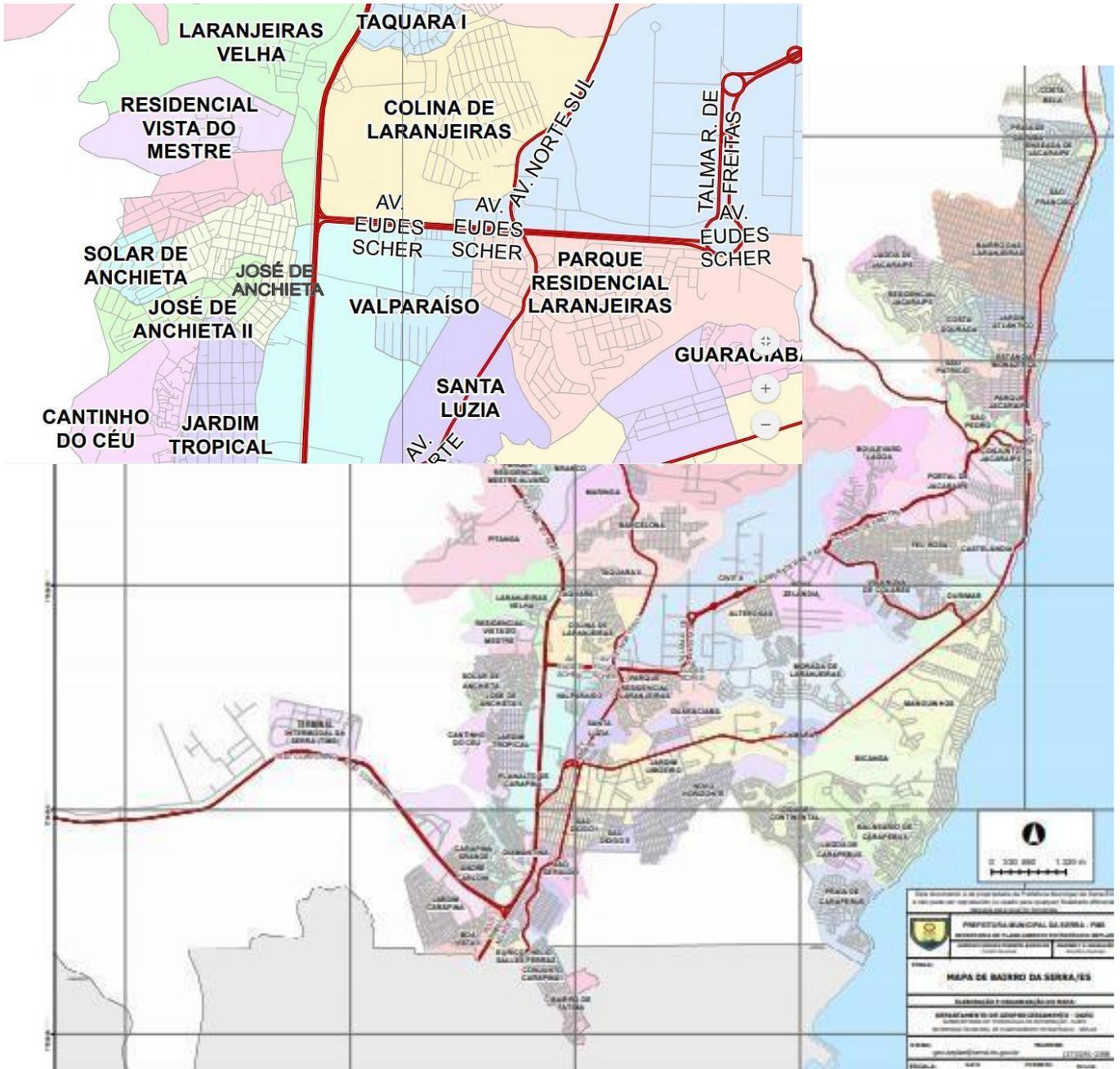
Mostra do Arquivo:

http://populacao.net.br/populacao-jose-de-anchieta_serra_es.html



Dados tabulados sobre a População de José de Anchieta

Domicílios Particulares Permanentes	2.148
População Residente	6.363
População Homens	3.107
População Mulheres	3.256
Razão de Dependência Jovens	29.3%
Razão de Dependência Idosos	10.1%
Razão de Dependência Total	39.4%
Índice de Envelhecimento	34.4%
Razão de Masculino x Feminino	95.4%
Razão Crianças-Mulheres	25.8%
Média de moradores por Domicílios	3.2
Proporção de domicílios ocupados	93.4%
Proporção de domicílios não ocupados	6.6%



Ficha de Anamnese:



Nome: _____ Data Nasc. ____/____/____
 Ocupação: _____ Fone/Cel. _____
 Endereço: _____
 RG: _____ CPF: _____ whatsapp?

Fumante? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Alterações Cardíacas? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Distúrbio Circulatório? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Distúrbio Hormonal? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Epilética? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Tem Hipo/Hipertensão arterial? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Ciclo Menstrual Regular? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Distúrbio renal? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Funcionamento Intestinal Regular? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Varizes ou Lesões? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Diabetes? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Gestante? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
TIPO: _____ CONTROLADA: <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	SEMANAS: _____
Está em Tratamento Médico? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Alguma alergia? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
ESPECIFIQUE: _____	ESPECIFIQUE: _____
Fez alguma cirurgia recente? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Tumor ou lesão pré-cancerosa? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
ESPECIFIQUE: _____	ESPECIFIQUE: _____
Problemas de pele? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Problemas ortopédicos? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
ESPECIFIQUE: _____	ESPECIFIQUE: _____
Possui prótese corporifacial? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	Está utilizando ácidos? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
ESPECIFIQUE: _____	ESPECIFIQUE: _____
Algum outro problema que seja necessário nos informar antes do procedimento? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	
ESPECIFIQUE: _____	

Declaro que as informações acima são verdadeiras, não cabendo ao profissional quaisquer responsabilidades por informações omitidas nessa avaliação.

Data ____/____/____ Assinatura: _____

	Altura _____		
	Peso Inicial _____		
	Peso Final _____		
	Observações _____		

	Início	Fim
BUSTO	____/____	____/____
BRAÇO ESQ.	____/____	____/____
BRAÇO DIR.	____/____	____/____
ABDOMEN	____/____	____/____
CINTURA	____/____	____/____
QUADRIL	____/____	____/____
CULOTE	____/____	____/____
COXA ESQ.	____/____	____/____
COXA DIR.	____/____	____/____
PANTURILHA ESQ.	____/____	____/____
PANTURILHA DIR.	____/____	____/____

Ficha avaliativa:



Projeto Integrador Fabiana de Andrade Anechini

Nome:

Data de nascimento:

PERGUNTAS :

RESPOSTAS:

1- Como está sua mente neste período de reclusão?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
2- Como está o seu corpo neste período de reclusão?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
3- Você tem tido motivação para fazer se exercitar?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
4- Seu bem-estar tem alguma atividade voltada para seu bem-estar?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
5- Gostaria de participar de um projeto para auxiliar no seu bem-estar?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
Classificação das respostas →	A - BOA OU SIM
	B - MAIS OU MENOS
	C - PÉSSIMA OU NÃO

Como você está após a prática das atividades físicas propostas?

PERGUNTAS :

RESPOSTAS:

1- Você gostou da atividade proposta?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
2- Como está sua mente agora, melhorou?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
3- Como está seu corpo agora, melhorou?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
4- As atividades te trouxeram bem-estar?	(<u> </u>)A (<u> </u>)B (<u> </u>)C
5- Classifique seu nível de satisfação.	(<u> </u>)0 -4 (<u> </u>)4- 6 (<u> </u>)7 -10
Classificação das respostas →	A - BOA OU SIM
	B - MAIS OU MENOS
	C - PÉSSIMA OU NÃO

Conjunto habitacional surge com 1.440 casas

15996

No final da década de 70, as primeiras casas do conjunto eram separadas por arame e não havia ruas calçadas



Um conjunto residencial com casas padronizadas, separadas umas das outras por alguns fios de arame, construídas em ruas sem calçamento. Assim surgiu o bairro José de Anchieta, Serra, no final da década de 70.

As unidades habitacionais foram entregues em 1979 pela Companhia Habitacional do Espírito Santo (Cobab). Ao todo, foram erguidas 1.440 casas.

Nem mesmo a falta de estabelecimentos comerciais e infraestrutura desanimou os moradores da comunidade que foi batizada com o nome do beato José de Anchieta.

Em pleno Carnaval de 1979, o funcionário público José Baroni, hoje com 80 anos, chegou ao local, juntamente com sua mulher e mais nove filhos, vindos de Colatina.

"Cheguei no primeiro dia de Carnaval, há 24 anos. Nós fomos uma das primeiras famílias a se mudarem para cá. Era tudo muito diferente, as ruas eram de chão de terra. Não havia quase



Fotografia do bairro tirada há cinco anos



Zelinda e José Baroni lembram da dificuldade para conseguir água no início da ocupação

ninguém residindo aqui", contou ele, que está aposentado.

Um dos problemas mais comuns daquela época era a falta de água. Segundo moradores antigos, as torneiras secavam com frequência. "Ficávamos sem água constantemente. Eu tinha que ir lavar roupa numa bica perto daqui", lembrou a mulher do aposentado, Zelinda Vago Baroni, 74.

Aos poucos, as deficiências foram solucionadas e as melhorias começaram a chegar. Em 1980, foi construído o posto de saúde de José de Anchieta. A obra foi considerada uma das maiores conquistas da comunidade.

Os trabalhos de pavimentação das ruas do bairro tiveram início em 1992 e foram concluídos em 1995.

Numa história de dificuldades, esperanças e conquistas há 24 anos, o bairro também representou esperança de dias melhores. "Foi a maior felicidade quando mudamos para cá. A enchente destruiu a casa que a gente possuía em Colatina. Felizmente, na mesma época, surgiu esse conjunto residencial", contou Zelinda.

A saudade do passado é outro fator que permeia a história de José de Anchieta. "De todos os lugares que morei, esse é o melhor, mas sinto falta da calma que a gente tinha. Seu pudesse, traria o sossego de volta para a nossa comunidade", disse o aposentado José Baroni.

SAIBA MAIS

1979 - Entrega das chaves das casas que formavam o conjunto residencial José de Anchieta. Foram construídas 1.440 unidades habitacionais. Criação da Associação de Moradores.

1980 - Construção da unidade de saúde do bairro.

Início da década de 90 - Construção da Escola Silva Egito, a primei-

ra unidade de ensino da comunidade.

1992 - Início das obras de drenagem e pavimentação das ruas do local.

1995 - Conclusão do asfaltamento.

1997 - Inauguração da praça de esportes do bairro.

Foto: Moradores antigos e lideranças comunitárias.

ESPAÇOS DE LAZER DO BAIRRO

Praça de esportes: É a área mais apropriada para jogos, brincadeiras e momentos de diversão da comunidade. Conta com brinquedos, quadra esportiva e banquinhos com mesas.



O espaço é aberto para moradores de todas as idades. Todos os dias, cerca de 50 meninos do bairro treinam futebol de salão na quadra. Sob a coordenação do morador e treinador Edimar Rangel, a garotada tem a oportunidade de aprender um esporte gratuitamente.

"Faço esse trabalho há 15 anos e acho muito importante promover atividades desse tipo com esses meninos, pois evita que eles se exponham a riscos sociais", disse Rangel, que formou o time Cruzeiro Esporte Clube.

Bocha: No sábado, será inaugurado o campo de bocha do bairro, juntamente com a sede da Associação de Moradores.



O campo poderá ser utilizado gratuitamente. Na inauguração, que acontecerá às 18 horas, haverá um torneio.

Antes de ser inaugurada, a sede da associação já sediava atividades como aulas de música, artesanato para terceira idade e alfabetização para adultos, além de sessões de fisioterapia.

No local também está acontecendo o cadastramento da Chamada Escolar, até o próximo sábado.

Feira: Todos os domingos acontece feira de hortifruti na praça. O espaço também é utilizado para sediar os eventos comunitários.



Um deles é a festa organizada pela Igreja Católica Beato José de Anchieta, no mês de junho. Barracões, bingos, missas e apresentações musicais são algumas atrações dos festejos da paróquia.

O outro evento é a Festa da Primavera, em setembro, quando os moradores comemoram o aniversário do lugar, que completou 24 anos.

Animados pelas atrações do evento, habitantes do bairro e das localidades vizinhas lotam a Praça da Feira para festejarem e cantarem parabéns para a comunidade.

G
GAZETA
NOS
BAIRROS
JOSÉ DE
ANCHIETA

PADROEIRO DÁ NOME A BAIRRO DA SERRA

CONJUNTO HABITACIONAL JOSÉ DE ANCHIETA TEM QUASE TRÊS DÉCADAS DE FUNDAÇÃO E CONTA COM CERCA DE 11 MIL MORADORES

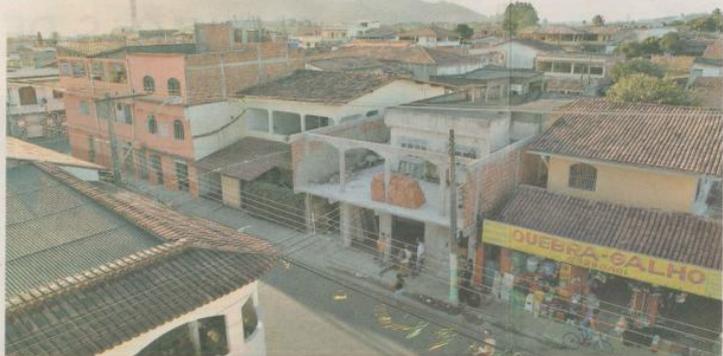
TATIANA PHYSSAN

Há 27 anos, foi fundado o bairro José de Anchieta, na Serra. Em janeiro daquele ano, os conjuntos foram inaugurados pela Cohab, e as chaves foram entregues em fevereiro aos moradores. O nome foi uma homenagem ao padroeiro do bairro, que hoje abriga cerca de 11 mil moradores.

Naquela época, as ruas eram de barro e os ônibus só passavam pela BR 101 Norte. Os moradores tinham que caminhar até lá para pegar um ônibus. Pelo menos, eles não enfrentaram problemas de ausência de água e luz.

O comércio era quase inexistente. Havia apenas uma loja de material de construção, que funciona até hoje no bairro, e uma mercearia. O único lazer dos moradores era a escola de samba Mocidade Serrana, que foi fundada em 1980.

Como os moradores eram bem articulados, em outubro do mesmo ano, foi fundada a diretoria do Centro Comunitário para buscar melhorias. A dona de casa Ruth Vieira Feu, de 64 anos, foi a primeira secretária do



HISTÓRIA. Bairro evoluiu muito desde a fundação, quando não havia nem linha regular de ônibus. Agora, só na Avenida das Palmeiras, há 80 pontos comerciais. FOTO: GABRIEL LOPES/LO

Centro Comunitário. Ela continua ocupando o cargo até hoje.

Dona Ruth conta que várias reivindicações foram concretizadas no início da década de 1980, como a construção de

uma escola, um posto de saúde e um posto policial. Foi nessa época também que as ruas foram pavimentadas.

Dona Ruth ajudou a construir a história do bairro. Ela teve uma padaria por mais

de 20 anos e, ainda hoje, continua lutando em prol da comunidade. "Morar aqui é um presente. Adoro esse lugar e não gosto nem de pensar em viver em outro lugar", afirmou.

G
GAZETA
NOS
BAIRROS
JOSÉ DE
ANCHIETA

PADROEIRO DÁ NOME A BAIRRO DA SERRA

CONJUNTO HABITACIONAL JOSÉ DE ANCHIETA TEM QUASE TRÊS DÉCADAS DE FUNDAÇÃO E CONTA COM CERCA DE 11 MIL MORADORES

TATIANA PHYSSAN

Há 27 anos, foi fundado o bairro José de Anchieta, na Serra. Em janeiro daquele ano, os conjuntos foram inaugurados pela Cohab, e as chaves foram entregues em fevereiro aos moradores. O nome foi uma homenagem ao padroeiro do bairro, que hoje abriga cerca de 11 mil moradores.

Naquela época, as ruas eram de barro e os ônibus só passavam pela BR 101 Norte. Os moradores tinham que caminhar até lá para pegar um ônibus. Pelo menos, eles não enfrentaram problemas de ausência de água e luz.

O comércio era quase inexistente. Havia apenas uma loja de material de construção, que funciona até hoje no bairro, e uma mercearia. O único lazer dos moradores era a escola de samba Mocidade Serrana, que foi fundada em 1980.

Como os moradores eram bem articulados, em outubro do mesmo ano, foi fundada a diretoria do Centro Comunitário para buscar melhorias. A dona de casa Ruth Vieira Feu, de 64 anos, foi a primeira secretária do



HISTÓRIA. Bairro evoluiu muito desde a fundação, quando não havia nem linha regular de ônibus. Agora, só na Avenida das Palmeiras, há 80 pontos comerciais. FOTO: GABRIEL LOPES/LO

Centro Comunitário. Ela continua ocupando o cargo até hoje.

Dona Ruth conta que várias reivindicações foram concretizadas no início da década de 1980, como a construção de

uma escola, um posto de saúde e um posto policial. Foi nessa época também que as ruas foram pavimentadas.

Dona Ruth ajudou a construir a história do bairro. Ela teve uma padaria por mais

de 20 anos e, ainda hoje, continua lutando em prol da comunidade. "Morar aqui é um presente. Adoro esse lugar e não gosto nem de pensar em viver em outro lugar", afirmou.

O que vem por aí

TERÇA-FEIRA

Terceira idade dá sentido à vida de quem passou dos 50

Há mais de 15 anos, o bairro José de Anchieta, na Serra, conta com iniciativas desenvolvidas por suas mulheres de uma forma que busca trazer à tona algumas atividades e ações com a população. Muitas delas foram criadas apenas em 2005 e se destinam a melhorar a qualidade de vida.



QUARTA-FEIRA

Motadores reclusivos de fim espalhados em terreno baldio

Uma área abandonada, que acabou se transformando em um jardim, é a principal característica dos motadores de José de Anchieta, na Serra. A maioria se encontra na Rua Parada do Campo. Na localidade, há muitos de motopistas. É a história, a arte e a cultura.



QUINTA-FEIRA

Construção da Avenida das Palmeiras é um orgulho do bairro

No ano em que José de Anchieta foi fundado, o comércio do bairro se restringia apenas à venda de alimentos. O comércio de roupas, calçados e outros produtos só veio depois. A Avenida das Palmeiras, com cerca de 80 pontos comerciais, que veio de mãos de 11 famílias e investidores.

g1@matheusmagalhães.com.br
e-mail: 122.0302
e-mail: 122.0302
e-mail: 122.0302
e-mail: 122.0302

O DA SERRA

PERSONAGENS

"Fundei a escola de samba"

"Moro na mesma casa há 27 anos"



Parque de ônibus. Agora, só na Avenida das Palmeiras, há 80

e um pos-
tém que
a história
por mu-

tos anos e, ainda hoje, continua lutando em prol da comunidade. "Morar aqui é um presente. Adoro esse lugar e não gosto nem de pensar em viver em outro lugar", afirmou.



"Fui uma das primeiras moradoras de José de Anchieta. Cheguei aqui em 1979, quando José de Anchieta ainda estava começando. Um dos meus grandes orgulhos de moradora foi ter participado da fundação da escola de samba Mocidade Serrana, que foi fundada em 1980. Era a animação do bairro. Eu fui eleita presidente da agremiação em 1984 e, em 1985, a escola foi campeã. Mas a glória acabou se transformando em tristeza, porque, no ano seguinte, a escola se desarticulou e não destilou mais. Para o ano que vem, estamos querendo reerguer a escola e voltar à passarela do samba. Para não ficar tanto tempo sem animação, acabei abrindo um bar, onde vendo um dos churrasquinhos mais famosos de José de Anchieta. Assim vou levando a vida, com muita alegria".

VERA MARIA MUJILLO
Comerciante



"Sou um dos moradores mais antigos de José de Anchieta. Quando cheguei aqui, só havia áreas verdes e o conjunto habitacional, com mais de mil casas. Como não tínhamos muitas coisas, resolvemos nos unir para conseguir melhorias. Formamos a diretoria do Centro Comunitário e fui eleito o presidente. Lotamos a comunidade em quatro módulos e cada grupo trazia as dificuldades de sua região. Assim, conquistamos algumas benfeitorias, por meio de abaixo-assinados. O meu primeiro endereço foi a Rua Peroba do Campo, onde permaneço até hoje. A casa não é mais a mesma, porque fiz algumas reformas, mas não troco de endereço por nada. Gosto muito do bairro e fiquei muito conhecido por aqui. Até hoje, as pessoas me procuram para resolver algum problema."

ERNESTO FERREIRA
Aposentado

QUINTA-FEIRA

Comércio da Avenida das Palmeiras é um orgulho do bairro

No ano em que José de Anchieta foi fundado, o comércio da região se resumia a uma loja de material de construção. O crescimento atraiu investidores e, hoje, a Avenida das Palmeiras concentra cerca de 80 pontos comerciais, que vão de lojas de confecções a armazéns.



SEXTA-FEIRA

Empresários contam como progrediram nos negócios

Vamos publicar as entrevistas com comerciantes, que contam como progrediram. Um deles é Nicolau Marques, que começou a vender os restos de material de construção de sua loja de Carapina, que havia fechada, e hoje tem uma grande matriz, duas filiais e um galpão de distribuição.



SÁBADO

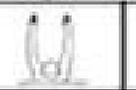
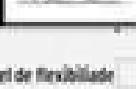
Aprenda a andar pelo bairro de José de Anchieta

Mapa ilustrado traz o traçado de ruas, o itinerário de ônibus e a localização de serviços de utilidade pública, como escolas e faculdade, lojas, oficinas, posto de gasolina, supermercado e lanchonetes, além de praça, clube e igrejas.

Ficha avaliativa do FLEXITESTE

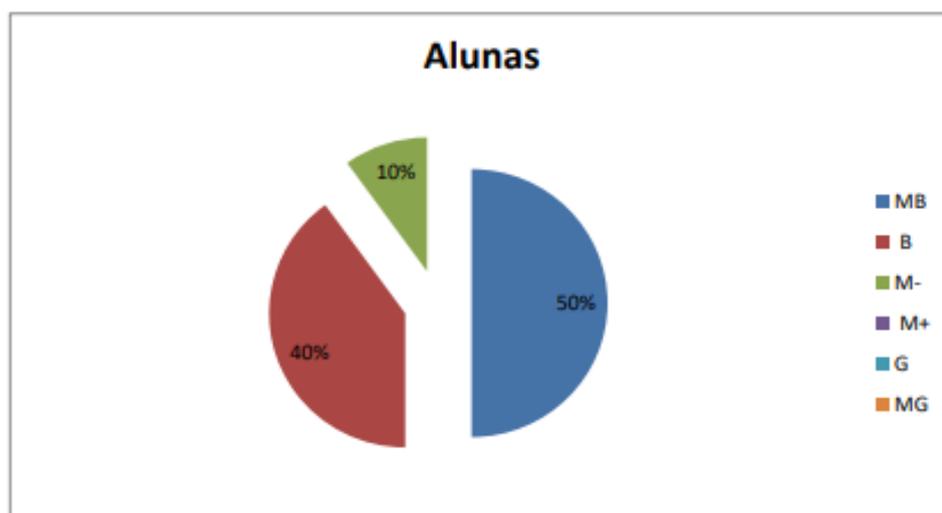
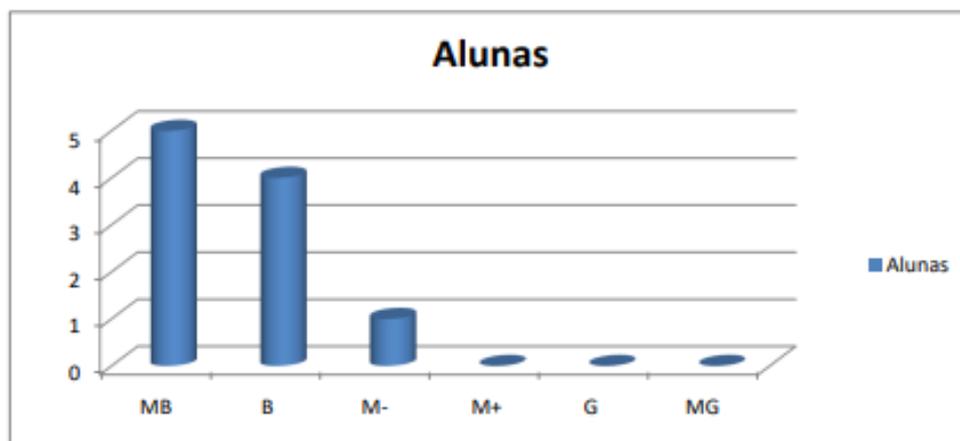
Nome: _____

Data de nascimento: _____

Flexiteste						
	1	2	3	4	Nível	Nível
Abdução Horizontal dos Ombros						
Abdução do Ombro						
Flexão do Cotovelo						
Hiperextensão do Cotovelo						
Flexão do Punho						
Extensão do Punho						
Flexão do Quadril						
Hiperextensão do Tronco						
Flexão Lateral do Tronco						
Flexão da Coxa						
Extensão da Coxa						
Flexão do Joelho						
Hiperextensão do Joelho						
Dorso Flexão Plantar						
Flexão Plantar						
Classificação do nível de flexibilidade	<input type="text" value=""/>				Total de pontos	<input type="text" value="0"/>
						<input type="text" value="0"/>

1º avaliação de flexibilidade- resultados

pontuação	MB	B	M-	M+	G	MG
Alunas	5	4	1	0	0	0



1º Avaliação realizada

Siglas do nível de flexibilidade:

MB - Muito

Baixa B – Baixa

M- - Média Baixa

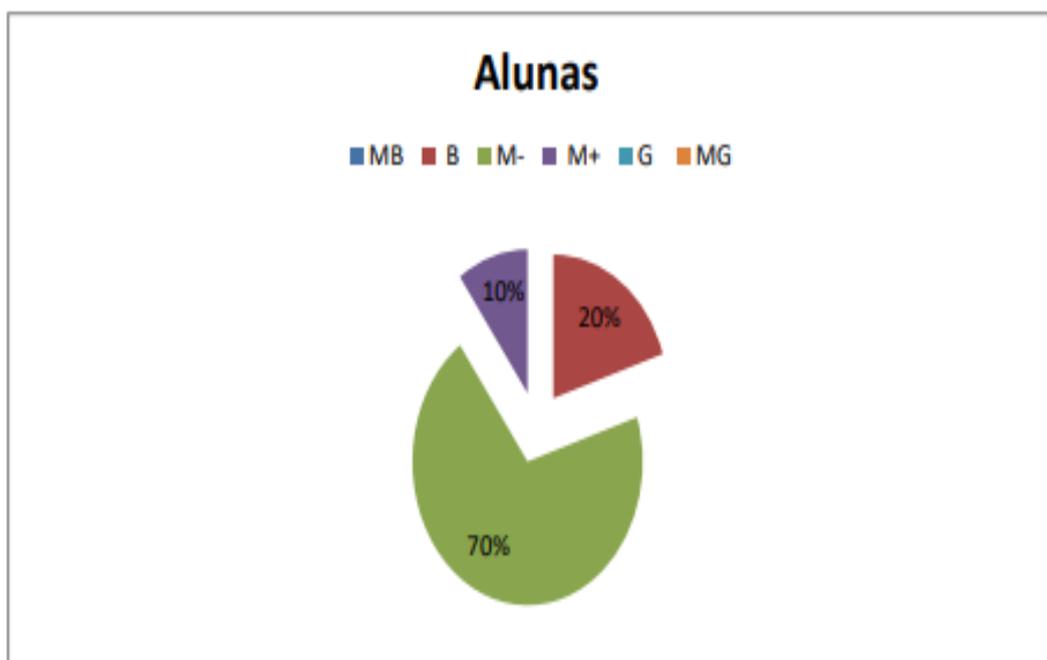
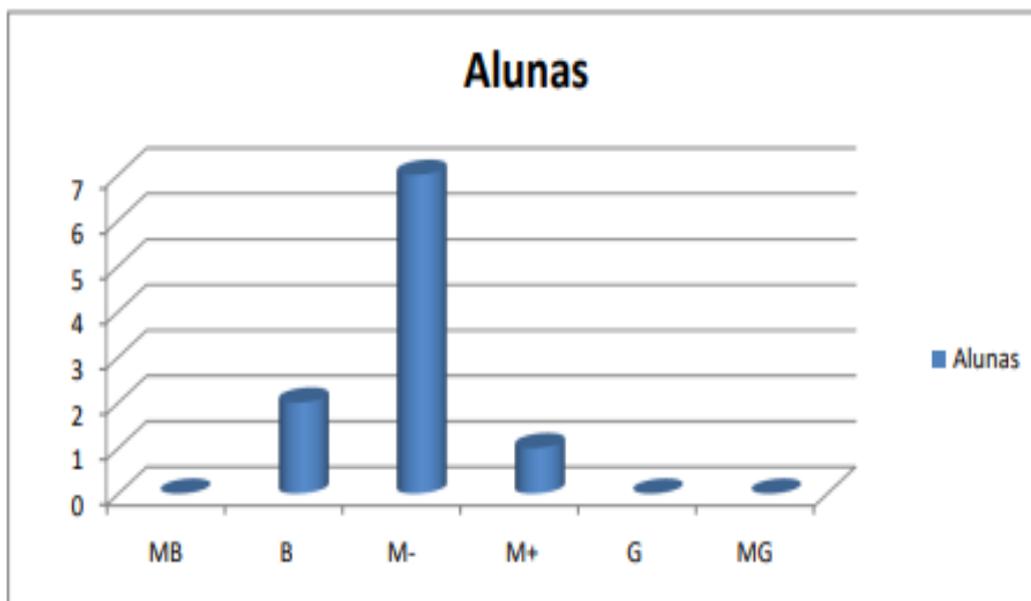
M+ - Média Alta

G – Grande

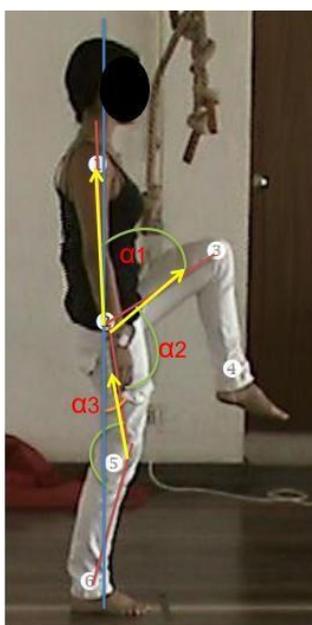
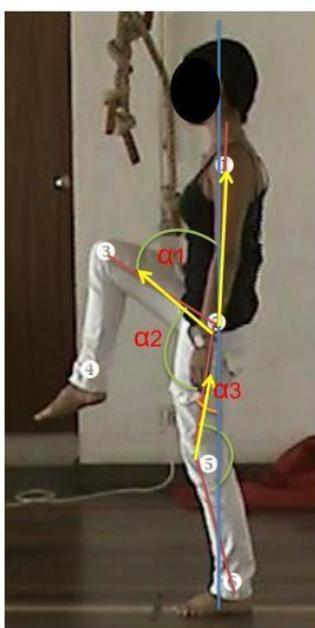
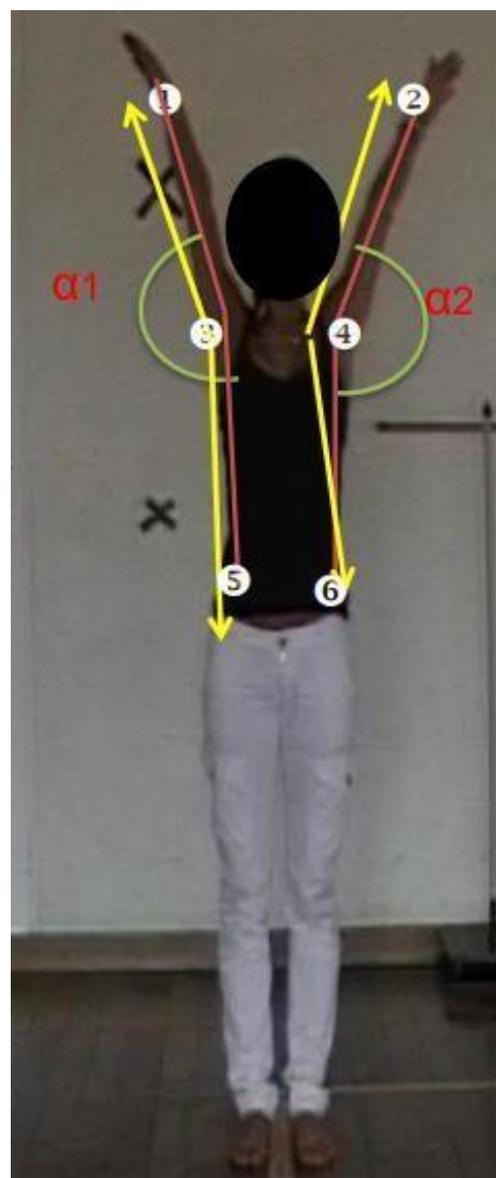
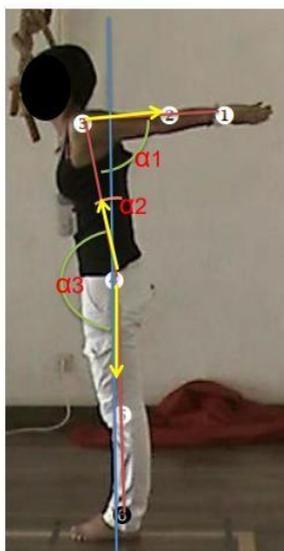
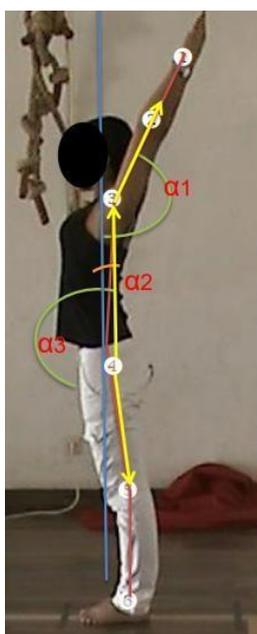
MG – Muito Grande

2º avaliação de flexibilidade- resultados

pontuação	MB	B	M-	M+	G	MG
Alunas	0	2	7	1	0	0



AVALIAÇÃO DE FLEXIBILIDADE



5. BIBLIOGRAFIA

Coelho CW, Araújo CGS. Relação entre aumento da flexibilidade e facilitações na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano 2000;2:31-41.

Araújo CGS. Avaliação e treinamento da flexibilidade. In: Ghorayeb N, Barros Neto TL, editores. O Exercício. São Paulo: Atheneu, 1999:25-34.

Borms J, Vanroy P, Santens JP, Haentjens A. Optimal duration of static stretching exercises for improvement of coxofemoral flexibility. J Sports Sci. 1987;5:39-4

Gajdosik RL. Passive extensibility of skeletal muscle: review of the literature with clinical implications. Clin Biomech. 2000;16:87-101

Cyrino ES, Oliveira AR, Leite JC, Porto DB, Dias RMR, Segantin AQ, et al. Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos. Rev bras med esporte. 2004;10(4):87-99.

Farinatti PTV, Soares PPS, Vanfraechem JHP. Influence de deux mois d'activités physiques sur la souplesse de femmes de 61 à 83 ans à partir d'un programme de promotion de la santé. Sport 1995;4:36-45.

http://populacao.net.br/populacao-jose-de-anchieta_serra_es.html

Orçamento Participativo da Serra, Balanço 1998 à 2018

<http://transparencia.serra.es.gov.br/MostraArquivo.ashx?Arquivold=1162>

Declaração do escrivão Cléio Borges

https://www.youtube.com/watch?v=VhIRbAl_eZM

<https://www.google.com.br/maps>

Entrevista feita com moradores do Bairro

<http://www.ijsn.es.gov.br/bibliotecaonline/Record/336109>

Relatos de algumas alunas:

Suzane 35 anos

<https://youtu.be/gfnBefg-ol>

E Jackeline – 42 anos

https://www.youtube.com/watch?v=HYDQif_cuUw

Neuzeli – 54 anos

<https://youtu.be/pAAkntLiDI4>

Carla – 37 anos

<https://youtu.be/Be-75PQ7f8E>

Daniele - 30 anos

<https://youtu.be/5FDX4n4sXN>

4 Regina - 49 anos

<https://youtu.be/aCcmPay4z2s>

Michele – 27 anos

https://youtu.be/BxyfMV-gX_s

Regiane – 34 anos

<https://youtu.be/m7QxX5L254>

8 Joana – 62 anos

<https://www.instagram.com/tv/CVDOMT3IASS/?igshid=YmMyMTa2M2Y=>