



PONTO DE PARTIDA

Iniciação e Treinamento
em Corrida de Rua



CALÇANDO OS TÊNIS

PARA O BEM-ESTAR

Benefícios para a saúde física e emocional

A corrida de rua transcende a mera atividade física, se consagrando como um verdadeiro presente para a saúde física e emocional.

Mais do que queimar calorias e definir músculos, seus efeitos positivos permeiam diversos aspectos do nosso ser, proporcionando uma vida mais plena e vibrante.

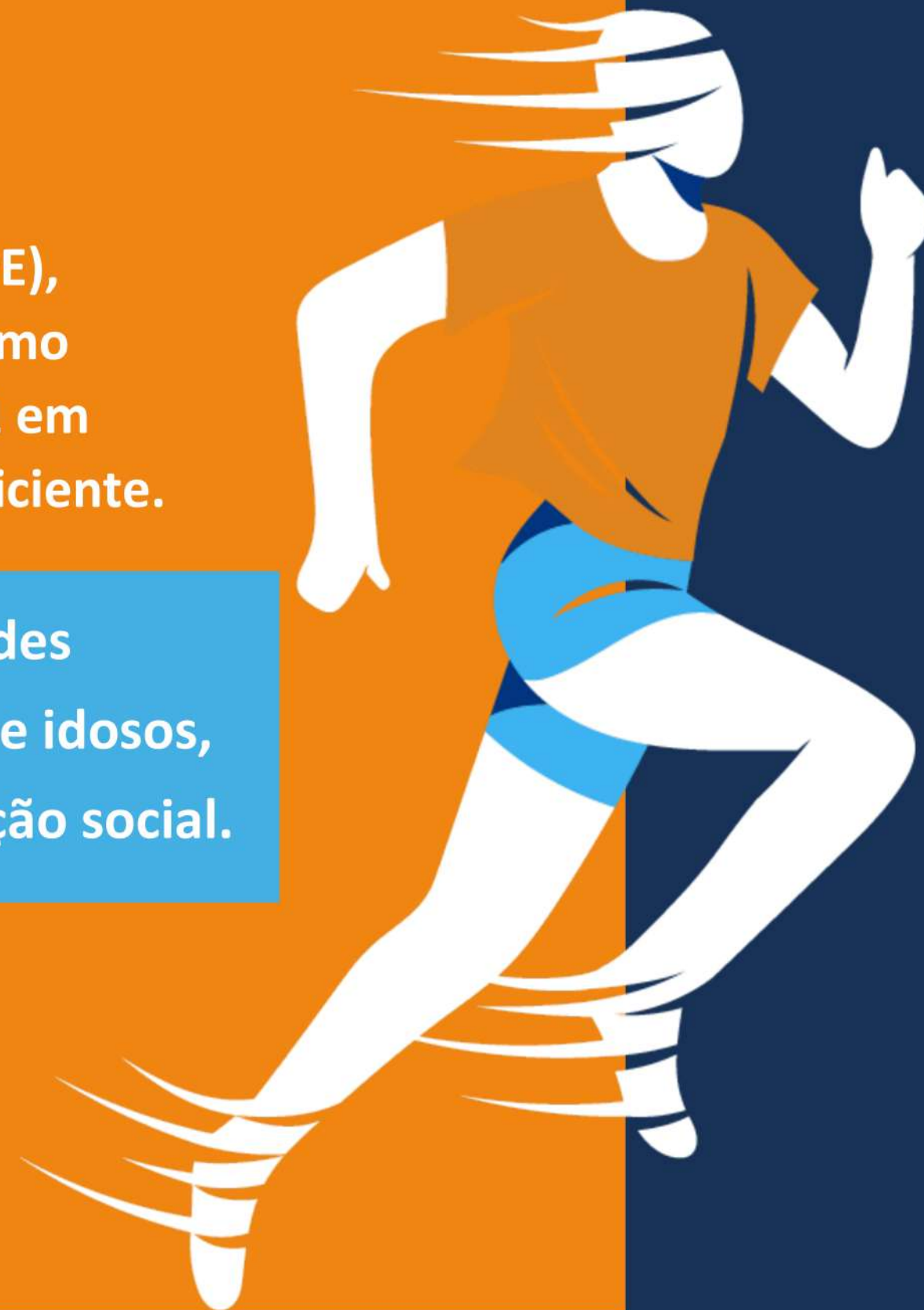


O PROJETO

O sedentarismo atinge 47% da população brasileira (IBGE), sendo uma das principais causas de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade. A OMS aponta que 1 em cada 4 adultos no mundo não realiza atividade física suficiente.

O Ponto de Partida tem o objetivo de oferecer atividades gratuitas de corrida, força e flexibilidade para adultos e idosos, promovendo saúde física, qualidade de vida e integração social.

O projeto será realizado em 3 diferentes núcleos. As localidades serão definidas em conjunto com o patrocinador.



NÚCLEOS:

3 CIDADES

**11 MESES DE
TREINAMENTO**

**300 PARTICIPANTES
POR CIDADE**

**900 BENEFICIÁRIOS
DIRETOS**



Os espaços serão escolhidos por sua infraestrutura, acessibilidade e adequação para atividades ao ar livre, proporcionando um ambiente propício para a prática segura de esportes.

SEDENTARISMO E SAÚDE PÚBLICA:

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é um dos fatores de risco mais significativos para doenças não transmissíveis, responsáveis por 71% de todas as mortes globais. O Brasil é o país mais sedentário da América Latina, o que acentua o problema.

O atletismo, especialmente a corrida, é uma das modalidades mais acessíveis e efetivas para promover a saúde. Estudos mostram que correr regularmente pode reduzir o risco de mortalidade em até 30% (Public Library of Science).



ESTRUTURA E METODOLOGIA



- **Modelo de Treinamento:**
- **Avaliação inicial:** Bioimpedância para composição corporal.
- **Treinos semanais:** 2 vezes por semana + treino longo aos domingos.
- **Grupos divididos por fases:** Adaptação, condicionamento intermediário e aperfeiçoamento.

Pesquisas indicam que a prática regular de exercícios melhora a saúde cardiovascular, reduz a pressão arterial e combate a obesidade (American Heart Association).





EXEMPLO DE PLANO SEMANAL

Semana	Foco	Treinos	Formato
2a. feira	Força e Flexibilidade	Treino neuromuscular	Aplicativo
3a. feira	Resistência	Treino Intervalado	Presencial
4a. feira	Força e Flexibilidade	Treino neuromuscular	Aplicativo
5a. feira	Velocidade	Treino Intervalado	Presencial
6a. feira	Força e Flexibilidade	Treino neuromuscular	Aplicativo
sábado	Recuperação muscular	Descanso	N/A
domingo	Resistência	Treino longo	Aplicativo (Personalizado)



IMPACTO ESPERADO

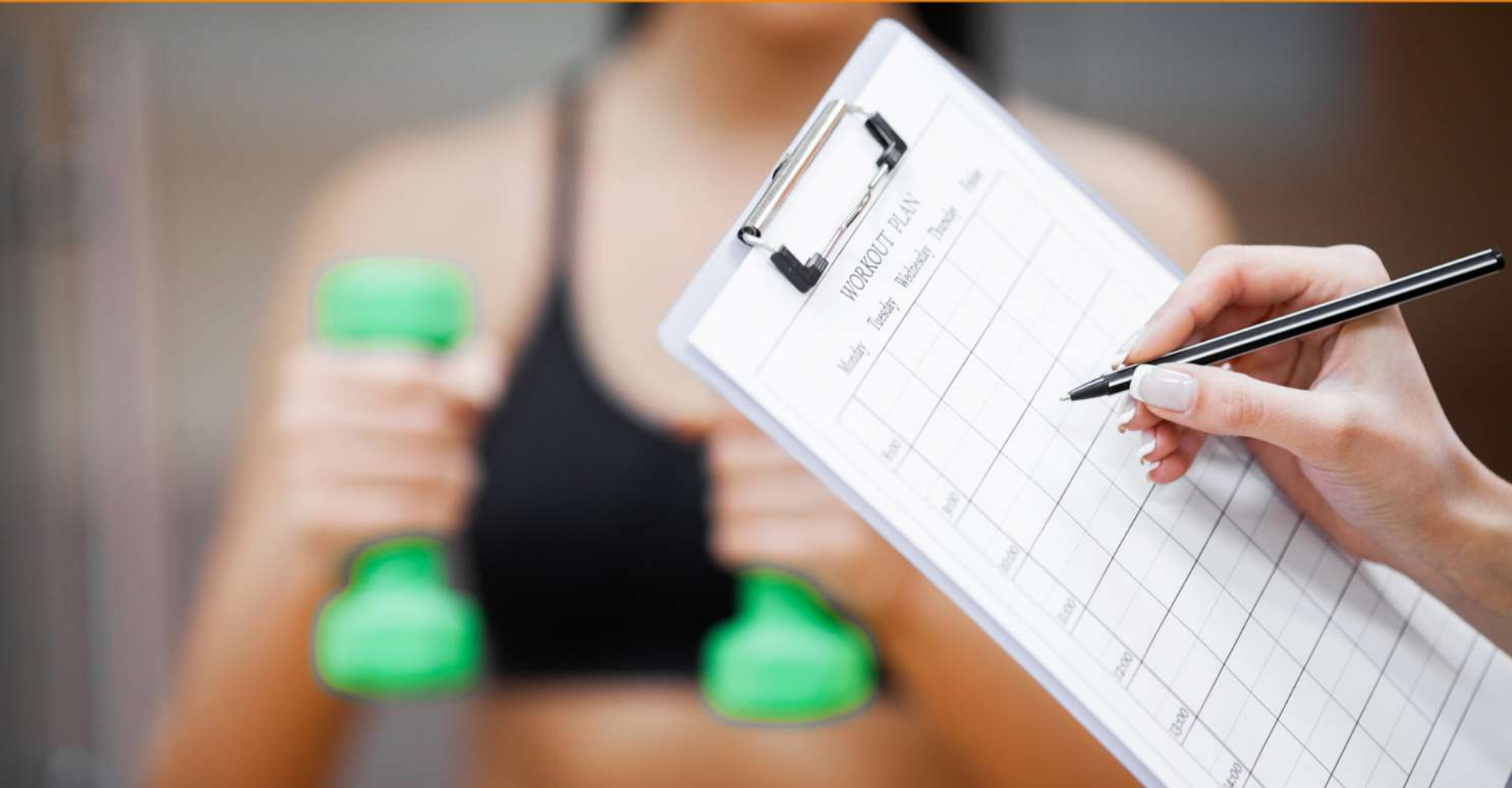
Benefícios para os Participantes:

- **Saúde física:** Melhoria na resistência cardiorrespiratória, fortalecimento muscular e controle de peso.
- **Prevenção de doenças crônicas:** Combate ao sedentarismo e redução do risco de diabetes, hipertensão e obesidade (Centers for Disease Control and Prevention - CDC).
- **Integração social:** Promoção de um ambiente inclusivo, onde os participantes podem criar laços e reforçar o senso de comunidade.
- **Bem-estar emocional:** Aumento da autoestima e alívio do estresse através da prática esportiva.



METAS TRAÇADAS

- **75% de assiduidade:** Garantir a frequência dos participantes nas aulas para maximizar o impacto.
- **Redução de 10% no sedentarismo:** Comparando o status inicial dos participantes com o final.
- **70% de retenção:** Manter a maioria dos alunos ativos até o final do projeto.



O Ministério da Saúde recomenda a prática de pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas por semana para a prevenção de doenças crônicas, o que o projeto assegura.

EQUIPE TÉCNICA

Profissionais:

- 6 professores de Educação Física por núcleo
- 1 monitor de apoio por núcleo
- Total: 7 profissionais por núcleo, garantindo suporte qualificado para os beneficiários.

A presença de **profissionais capacitados** é essencial para garantir a **segurança e eficácia** dos treinos. Estes profissionais são treinados para **adaptar as atividades** e oferecer suporte individualizado conforme necessário, garantindo atendimento eficiente e respeitoso às **pessoas com diferentes tipos de deficiência**. Criando, dessa forma, uma atmosfera acolhedora, onde cada indivíduo se sente valorizado e integrado.

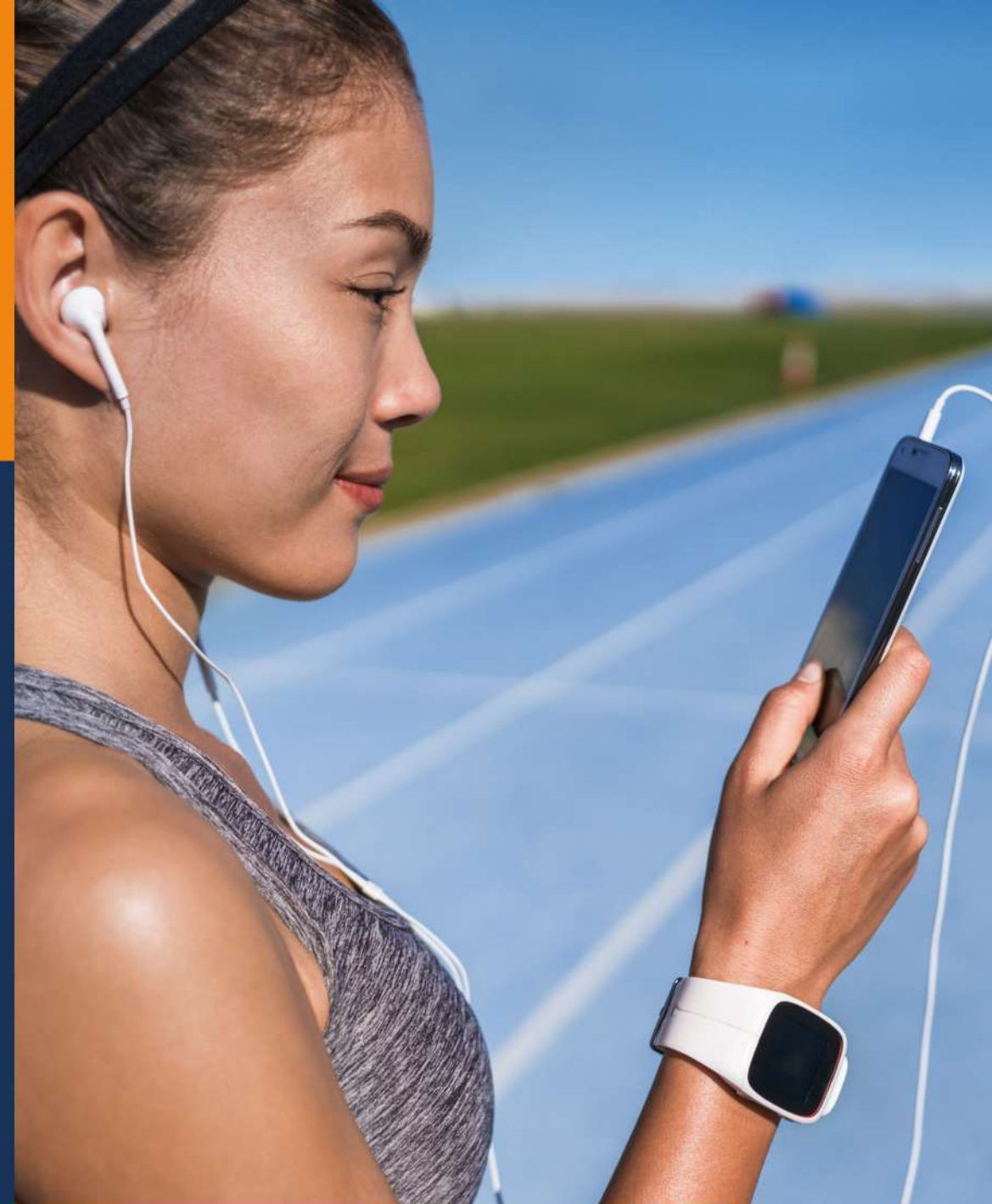


USO DE TECNOLOGIA

Ferramentas:

- **Aplicativos de monitoramento:** Para o acompanhamento das atividades.
- **Grupos de WhatsApp:** Suporte e interação contínua entre professores e alunos.
- **Vídeos semanais:** Conteúdos educativos sobre nutrição e saúde, ampliando o impacto do projeto.

“A utilização de aplicativos e tecnologias de monitoramento tem mostrado aumentar a adesão a programas de exercícios físicos em até 40%.”
(National Institutes of Health)





CORRIDA PONTO DE PARTIDA

Celebração e Integração – Corrida de Encerramento

Um evento especial que marca a conquista dos participantes e fortalece a comunidade. Segundo a OMS, a participação em eventos esportivos aumenta a sensação de realização pessoal e reduz níveis de estresse, resultando em benefícios psicológicos duradouros.

- **Data e Local:**

Evento anual que ocorrerá em um dos três núcleos (local a ser definido em conjunto com o patrocinador).

- **Participantes Esperados:**

1.200 pessoas, incluindo beneficiários dos três núcleos e a comunidade local.

- **Detalhes do Evento:**

- Percurso de 5km
- Área de convivência para interação entre corredores e familiares.



PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS



Participação trimestral em corridas:

Motivar os participantes a se desafiarem em eventos esportivos, gerando um ciclo positivo de engajamento e evolução.

Evento Final:

A corrida de integração, com 1.200 participantes, tem como objetivo celebrar as conquistas do projeto e fortalecer o vínculo entre os núcleos e a comunidade.

Dados de Engajamento:

Estudos indicam que participar de eventos esportivos aumenta a motivação dos praticantes e melhora sua adesão às práticas regulares de exercícios (Journal of Sport & Exercise Psychology).



CONTRAPARTIDAS

Presença de Logomarca:

- Tenda de Equipe
- Windflags
- Camiseta beneficiários
- Site do evento
- Posts nas redes sociais
- Newsletters
- Uniformes dos professores e monitores

Durante a corrida:

- Pórtico de largada e chegada
- Lona de grade
- Lona de Km
- Backdrop de foto
- Kit do Participante: Camiseta, Sacochoila e nº de peito
- Medalha de Participação



REGATA DE TREINO



WINDFLAG



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS



TENDA DE APOIO





OBRIGADA!

Vamos dar essa largada juntos?

Um projeto

