

AÇÕES DE RESPONSABILIDADE SOCIAL

Projeto de Extensão em Atividades Físicas para o Corpo de Bombeiros de Juiz de Fora

2º semestre/2024

Título da Atividade / Ação	Projeto de Extensão em Atividades Físicas para o Corpo de Bombeiros de Juiz de Fora
Professores e Convidado(s) – se houver	
Data:	Agosto a Dezembro 2024
Local:	Batalhão do Corpo de Bombeiros Juiz de Fora
Quantidade de Alunos Envolvidos	11
Descrição da Atividade	O projeto teve como objetivo principal a melhoria do condicionamento físico dos militares do Corpo de Bombeiros. As atividades práticas foram iniciadas no segundo semestre de 2024 e desenvolvidas e supervisionadas pela Profª Draª Ana Paula Albuquerque. O projeto foi estruturado em três fases de intervenção técnica e acompanhamento contínuo, baseadas em padrões internacionais: Avaliações Físicas Iniciais: Realização de uma bateria de testes para diagnosticar o condicionamento físico dos militares. Prescrição de Treinos Personalizados: Elaboração de rotinas de treinamento individualizadas, com base nos resultados das avaliações e seguindo as diretrizes técnicas do ACSM (American College of Sports Medicine). A distribuição dos treinos foi realizada por meio de aplicativo, garantindo acessibilidade e acompanhamento remoto.

	Acompanhamento Trimestral: Monitoramento da evolução dos militares e ajustes nos planos de treinamento, assegurando a progressão segura e eficaz.
Resultados Observados	O projeto "Atividades Físicas para o Corpo de Bombeiros de Juiz de Fora" consolidou uma experiência prática enriquecedora e colaborativa, alinhando a formação de excelência da EnsinE com a responsabilidade social de apoiar instituições vitais para a segurança da comunidade.

Relatório fotográfico do projeto















Vitor Hugo Vidal Rangel Jr.

Diretor da Faculdade