

Ludimila Mara dos Santos

**PROJETO DE INCENTIVO À PRÁTICA ESPORTIVA:**  
atividades físicas ao ar livre

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2013

Ludimila Mara dos Santos

**PROJETO DE INCENTIVO À PRÁTICA ESPORTIVA:**  
atividades físicas ao ar livre

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Treinamento Esportivo

Orientadora: Profa. Dra. Ana Claudia Porfirio Couto

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2013

Ludimila Mara dos Santos

**Projeto de Incentivo à Prática Esportiva: Atividades Físicas ao Ar livre**

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cláudia Porfirio Couto

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Ana Claudia Porfirio Couto (Orientadora)

---

Prof. Dr. André Gustavo Pereira Andrade (Examinador)

---

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas (Examinador)

Aprovado em: 13/12/2013

A todos aqueles que contribuíram para a realização deste trabalho.

## **AGRADECIMENTO(S)**

A Deus pelo dom da vida, sabedoria e discernimento.

Aos meus pais que me deram todo o apoio desde a conclusão da minha graduação, que hoje celebram mais uma etapa da minha vida. E em especial ao meu pai que está em meu coração e nos braços de Deus Pai.

À minha orientadora Ana Cláudia que de forma atenciosa contribuiu para que este projeto fosse desenvolvido e quem sabe um dia saia do papel.

Aos demais professores integrantes do corpo docente da especialização responsáveis por este acontecimento importante na vida de nós pós-graduandos.

E a todos que torceram pela minha vitória.

*“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível”.*

*Charles Chaplin*

## RESUMO

A absoluta mecanização e urbanização das grandes metrópoles têm contribuído para o aumento do sedentarismo no mundo. A vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo a gastar menos energia, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. A falta de atividades físicas regulares vem sendo considerada um fator de risco para muitos agravos à saúde. Apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física regular para a saúde, estudos têm indicado baixos níveis desse comportamento na população brasileira. Esse quadro desfavorável motivou organizações internacionais e nacionais a incluírem a atividade física na agenda mundial de saúde pública, neste sentido, algumas cidades brasileiras tiveram a iniciativa de desenvolver programas de promoção de atividade física, com foco no aumento do nível de atividade física da população e a ampliação do conhecimento sobre os benefícios da sua prática. No Brasil, a já aprovada Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) inclui a promoção de atividades físicas na agenda nacional. A *Portaria nº. 2.608*, de 28 de dezembro de 2005 destina recursos a todos os estados da federação para investimento em projetos locais de incentivo à atividade física. O Programa Academia da Saúde tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de pólos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis. Neste direcionamento, este projeto objetiva contribuir para a melhoria da saúde e para a diminuição do sedentarismo da população de Ribeirão das Neves propondo a implantação do Projeto Atividade Física ao Ar Livre.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Atividade Física. Cardiopatias.

## ABSTRACT

The absolute mechanization and urbanization of large metropolitan areas has contributed to the increased sedentary lifestyle in the world. The life in large urban centers with its progressive automation, in addition to inducing the individual to spend less energy, usually imposes great difficulties for him find time and places available for the practice of physical activities spontaneously. The lack of regular physical activity has been considered as a risk factor for many health problems. Despite the accumulated evidence on the benefits of regular physical activity for health, studies have indicated low levels of this behavior in the Brazilian population. This unfavorable framework motivated international and national organizations to include physical activity in global agenda of public health, in this sense, some Brazilian cities have had the initiative to develop programs for the promotion of physical activity, with a focus on increasing the level of physical activity of the population and the expansion of knowledge about the benefits of their practice. In Brazil, the already adopted National Health Promotion Policy (PNPS) includes the promotion of physical activity in the national agenda. The Ordinance no. 2,608 , from December 28, 2005 allocates resources to all the states of the federation for investment in local projects to encourage physical activity. The Program Academy of Health has as its main objective to contribute to the promotion of the health of the population from the deployment of poles with infrastructure, equipment and instrument of qualified staff for the guidance of bodily practices and physical activity and leisure and healthy lifestyles. In this direction, this project aims at contributing to the improvement of health and for the reduction of sedentary lifestyle of the population of Ribeirao das Neves proposing the implementation of the Project Physical Activity Outdoors.

**Keywords:** Sedentary lifestyle. Physical Activity. Heart Disease.



## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

FIGURA 1 – Academia da Saúde em municípios de Minas Gerais.....	22
---	----

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - Vagas Disponíveis /Carga horária.....	24
TABELA 2 - Pesos das provas.....	25
TABELA 3 - Recursos Humanos .....	35
TABELA 4 - Equipamentos.....	36
TABELA 5 – Materiais.....	39

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas  
APS - Atenção Primária em Saúde  
IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística  
IDH - Índice de Desenvolvimento Humano  
NASF - Núcleos de Saúde da Família  
OMS - Organização Mundial de Saúde  
PNPS - Política Nacional de Promoção da Saúde  
PS - Promoção da Saúde  
PSF - Programa Saúde da Família  
SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia  
SIAB - Sistema de Informação de Atenção Básica  
SIGAF - Sistema Integrado de Gerenciamento da Assistência Farmacêutica  
SGP - Seção de Gestão de Pessoas  
SMS - Secretaria Municipal de Saúde  
SUS – Sistema Único de Saúde  
VS - Vigilância em Saúde

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>12</b>
<b>1.1</b>	<b>Diagnóstico</b> .....	<b>14</b>
<b>1.2</b>	<b>Justificativa</b> .....	<b>15</b>
<b>1.3</b>	<b>Objetivo geral</b> .....	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>Sedentarismo</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1.2</b>	<b>A prática regular de atividades físicas</b> .....	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>PROJETO ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE</b> .....	<b>20</b>
<b>4.1</b>	<b>Plano de trabalho dos profissionais</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1.1</b>	<b>Sistema de seleção dos profissionais</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1.2</b>	<b>Sistema de acompanhamento e avaliação</b> .....	<b>26</b>
<b>4.2</b>	<b>Cronograma das atividades</b> .....	<b>27</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Alongamento e caminhada saudável</b> .....	<b>27</b>
<b>4.2.1.1</b>	<b>Metodologia para atividades de alongamento e caminhada saudável</b>	<b>28</b>
<b>4.2.2</b>	<b>Ginástica funcional com aparelhos</b> .....	<b>28</b>
<b>4.2.2.1</b>	<b>Metodologia para atividades de ginástica funcional com aparelhos</b>	<b>29</b>
<b>4.3</b>	<b>Público atingido</b> .....	<b>31</b>
<b>4.4</b>	<b>Critérios para participação</b> .....	<b>32</b>
<b>4.4.1</b>	<b>Inscrições</b> .....	<b>32</b>
<b>4.5</b>	<b>Horário das atividades</b> .....	<b>32</b>
<b>4.6</b>	<b>Realização</b> .....	<b>32</b>
<b>4.6.1</b>	<b>Parcerias</b> .....	<b>33</b>
<b>4.6.2</b>	<b>Local de realização</b> .....	<b>34</b>
<b>4.7</b>	<b>Divulgação</b> .....	<b>34</b>

<b>4.8</b>	<b>Recursos.....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.1</b>	<b>Recursos humanos.....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.2</b>	<b>Recursos materiais.....</b>	<b>36</b>
<b>4.8.2.1</b>	<b>CUSTOS.....</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>41</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A absoluta mecanização e urbanização das grandes metrópoles têm contribuído diretamente para o aumento do sedentarismo no mundo. Segundo Barros Neto (1997), a vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo a gastar menos energia, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. Para Hallal *et al.* (2010), a falta de atividades físicas regulares vem sendo considerada um fator de risco para muitos agravos à saúde. Apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física regular para a saúde, estudos têm indicado baixos níveis desse comportamento na população brasileira. Segundo Collucci (2007), metade dos brasileiros não pratica atividade física e esse sedentarismo, associado a uma dieta inadequada, tem sido o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. Ainda segundo a autora, a prática regular de atividades físicas é definida pela Organização Mundial da Saúde – OMS como 30 minutos diários de atividades físicas, pelo menos cinco vezes por semana.

Para Hallal *et al.* (2010), esse quadro desfavorável, no que se refere à prática de atividades físicas pela população, motivou organizações internacionais e nacionais a incluírem a atividade física na agenda mundial de saúde pública. Com base na proposta das Cidades Saudáveis, surgida em 1978 em Toronto, Canadá, algumas cidades brasileiras tiveram a iniciativa de desenvolver programas de promoção de atividade física, com foco no aumento do nível de atividade física da população e a ampliação do conhecimento sobre os benefícios da sua prática (ADRIANO *et al.*, 2000). Segundo Amaral (2011), a atividade física representa um fator importante para a promoção da saúde e é comprovadamente eficaz no tratamento de diversas doenças crônicas. No Brasil, a já aprovada Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) inclui a promoção de atividades físicas na agenda nacional. A *Portaria nº. 2.608*, de 28 de dezembro de 2005 destina recursos a todos os estados da federação para investimento em projetos locais de incentivo à atividade física (Ministério da Saúde 2006 *apud* Hallal *et al.* 2010).

De acordo com o Ministério da Saúde, o Programa Academia da Saúde, criado pela Portaria nº. 719, de 07 de abril de 2011, tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de pólos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis. Estes pólos do Programa Academia da Saúde são espaços públicos construídos para o desenvolvimento de atividades como orientação para a prática de atividade física; promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar; práticas artísticas (teatro, música, pintura e artesanato) e organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe de APS (Atenção Primária em Saúde) e usuários. As atividades são desenvolvidas pelos profissionais de saúde da APS, especialmente dos Núcleos de Saúde da Família (NASF), podendo ser agregados profissionais de outras áreas do setor público.

Neste direcionamento, este projeto objetiva contribuir para a melhoria da saúde e para a diminuição do sedentarismo da população de Ribeirão das Neves propondo a implantação do Projeto Atividade Física ao Ar Livre. Destacam-se ainda, os passos a serem seguidos após a implantação deste plano de ação:

- Aumentar o nível de prática de atividades físicas da população de Ribeirão das Neves;
- Reduzir a prevalência de obesidade, sobrepeso, morbimortalidade por doenças cardiovasculares, Hipertensão arterial e Diabetes;
- Informar, educar e criar oportunidades para a prática de atividade física e lazer, com orientação de profissionais de Educação Física nos espaços públicos destinados para as práticas;
- Desenvolver ações que estimulem nos beneficiários do Projeto à prática da atividade física orientada regularmente, com o intuito de adoção de um estilo de vida mais saudável;
- Favorecer a qualidade de vida e a inclusão social dos beneficiários do Projeto, promovendo a convivência solidária e prazerosa da comunidade;
- Estimular a consolidação de políticas públicas de saúde, através da oportunidade ao acesso à prática de atividade física, esporte e lazer.

## 1.1 Diagnóstico

Ribeirão das Neves é um município localizado na Região Metropolitana de Belo Horizonte. Segundo estimativas do IBGE de 2013, o município conta com uma população de cerca de 315.819 habitantes, sendo o quarto município mais populoso da Grande Belo Horizonte e o sétimo mais populoso do estado.

De acordo com dados fornecidos pela coordenação de atenção primária em saúde (APS) de Ribeirão das Neves, estima-se que no município haja uma população de 59.274 hipertensos e 29.632 diabéticos, sendo 63% com cobertura de PSF (Programa Saúde da Família). Cadastrados no SIAB (Sistema de Informação de Atenção Básica) a cidade tem, 3.931 diabéticos e 19.634 hipertensos. Ribeirão das Neves possui ainda 53 equipes de Saúde da Família, 5 unidades ainda no modelo tradicional e as equipes do NASF estão em fase de implantação.

Em relação às cardiopatias, ainda de acordo com as informações fornecidas pela coordenação de atenção primária a saúde de Ribeirão das Neves, não há sistemas na rede básica de saúde que peça cadastro de cardiopatias, a cidade computa apenas os dados gerados pelas internações e atualmente a Farmácia Central de Município, está cadastrando hipertensos e diabéticos através do SIGAF (Sistema Integrado de Gerenciamento da Assistência Farmacêutica).

Segundo dados do IBGE-2013, a cidade de Ribeirão das Neves detém um dos mais baixos IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) de Minas Gerais e ainda convive com a precariedade de serviços públicos de saúde, infra-estrutura, educação, cultura e lazer. Além disso, possui um alto índice de violência devida a falta de ocupação pelos jovens.



## **1.2 Justificativa**

A partir do diagnóstico realizado e descrito acima e também pela pouca existência de projetos desse porte na cidade e devido a estes dados fazerem parte de critérios de avaliação para a implantação da Academia da Saúde pelo Ministério da Saúde, foi elaborado este projeto. Consiste em uma proposta de implantação de locais ao ar livre para a prática gratuita e acompanhada de atividades físicas para prevenir e auxiliar no tratamento das doenças já citadas e funcionar como uma opção de lazer para a população do município incluindo os jovens.

As metas a serem alcançadas incluem a melhoria da qualidade de vida da população, a redução do sedentarismo, a melhoria dos índices de hipertensos, diabéticos e cardiopatas e a integração social.

## **1.3 Objetivo Geral**

- Implantar a academia da saúde no município de Ribeirão das Neves

## 2 METODOLOGIA

Para a elaboração do projeto Atividades Físicas ao Ar Livre em Ribeirão das Neves, Minas Gerais, foram realizadas uma revisão integrativa da literatura sobre o aumento do sedentarismo no país, a prática de atividades físicas regulares no auxílio do tratamento de doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão, com artigos, publicações e livros especializados. A pesquisa sobre o assunto foi investigativa. O período da busca dos periódicos e livros foi de Agosto a Dezembro de 2012. O banco de dados mais utilizado foi o site da SCIELO e portal CAPES, sendo utilizados em torno de vinte artigos. Em seguida, foi elaborado um diagnóstico do município em questão através de dados fornecidos pela Coordenação da Atenção Primária à Saúde de Ribeirão das Neves, onde os mesmos foram enviados através de troca de emails e dados do IBGE-2013 pesquisados da internet.

A partir desta revisão literária e deste diagnóstico houve a elaboração das propostas para a implantação da academia ao ar livre com equipamentos adequados ao perfil da população, assim como os profissionais necessários para os bons resultados do projeto e os custos para a implantação completa.

### 3 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

#### 3.1 Sedentarismo

O sedentarismo é definido na literatura como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Do ponto de vista da Medicina Moderna, segundo Neto (1997), o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Ainda de acordo com o autor, segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo e para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

De acordo com Barros Neto (1997), com a modernização, urbanização, evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano tem mudado seus hábitos, adotando cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo. Por isso, o sedentarismo é considerado por vários autores como a doença do milênio.

Segundo Monteiro (1996) *apud* Vitório (2010), na primeira metade do século passado, cerca de 50% das mortes ocorriam em decorrência de doenças infecciosas. Este percentual diminuiu para 35% nos anos 50, 25% nos anos 60, 15% nos anos 70, e 11% nos anos 80. Atualmente, cerca de 5% das mortes são causadas por enfermidades. Em contrapartida, a proporção de mortes causadas por doenças crônicas tem crescido substancialmente. Segundo Collucci (2007), metade dos brasileiros não pratica atividade física, de acordo com uma pesquisa inédita da SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia) com 2.012 pessoas entre os 18 e 70 anos. O sedentarismo, associado à dieta inadequada, é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares, que matam 300 mil por ano no país. Ainda de acordo com a autora, a pesquisa revela também que o índice de sedentarismo cresce conforme a pessoa envelhece. Dos 18 aos 24 anos, 39% dos brasileiros não praticam atividades físicas. Na faixa etária de 25 a 44 anos, a taxa de sedentarismo

aumenta para 50%. Dos 45 aos 59 anos, passa para 53%. E entre os idosos de 60 a 70 anos chega ao seu ápice: 57% levam uma vida sedentária.

De acordo com Monteiro *apud* Vitório (2010), este novo quadro da saúde gerou modificações na produção de conhecimento científico na área de saúde coletiva. Hoje, observa-se que o sedentarismo destaca-se como fator de risco para as doenças denominadas de hipocinéticas (doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabete *mellitus* tipo II, osteoporose, dores nas costas, determinados tipos de câncer, etc.), (Vitório *et al.*, 2010). Isto ocorre, pois a vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos. (Barros Neto, 1997).

### **3.1.2 A prática regular de atividades físicas**

A prática regular de atividades físicas é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como 30 minutos diários de atividades físicas, pelo menos cinco vezes por semana (COLLUCCI, 2007). Esta prática regular de exercícios físicos, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais. (ZARDO, 2008).

De acordo com Vitório *et al.* (2010), as atividades físicas se constituem de exercícios bem planejados, bem estruturados, que são feitos de maneira repetitiva e intencional e que são responsáveis pelos maiores e melhores resultados para quem os pratica, além de terem seus riscos minimizados através de boas orientações e controles adequados.

“Os exercícios regulares aumentam a longevidade, melhorando a energia do indivíduo, sua disposição e saúde de um modo geral. Melhorando também o seu nível intelectual e raciocínio, sua velocidade de reação e o seu convívio social, ou seja, seu estilo de vida que é a sua própria qualidade de vida.” (VITÓRIO *et al.*, 2010, p. 2)

Nos últimos anos, de acordo com Vitório *et al* (2010), a prática de atividade física para a melhoria da qualidade de vida tem sido apontada como uma das mais importantes formas de prevenção e de terapia para doenças ligadas aos hábitos modernos. Seus benefícios e efeitos positivos com relação ao bem-estar e à competência comportamental são indiscutíveis. Ainda segundo o autor, há evidências robustas de que essas atividades têm implicações extremamente positivas sobre a qualidade de vida, além de contribuir para saúde pública, com grande economia em gastos relacionados a tratamentos médicos e internações hospitalares.

É importante, no entanto, para se alcançar todos os benefícios, que se siga algumas diretrizes. Segundo Carvalho (2009) *apud* Amaral (2011), em 2011 a Sociedade Brasileira de Medicina do esporte lançou um documento (Atividade física e saúde), que definiu estas diretrizes para a prescrição de exercícios físicos. De acordo com este documento, um programa regular de exercícios físicos de qualidade deve conter três componentes: aeróbico, sobrecarga muscular e flexibilidade; e contemplar as variáveis, tipo: intensidade e frequência semanal.

#### **4 PROJETO ATIVIDADES FISICAS AO AR LIVRE**

De acordo com informações divulgadas pelo Ministério da Saúde em seu portal Saúde, o Programa Academia da Saúde, criado pela Portaria nº. 719, de 07 de abril de 2011, tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde da população brasileira a partir da implantação de pólos com infra-estrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis.

Ainda segundo os dados divulgados pelo Ministério da Saúde, os pólos do Programa Academia da Saúde são espaços públicos construídos para o desenvolvimento de atividades como orientação para a prática de atividade física; promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar; práticas artísticas (teatro, música, pintura e artesanato) e organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe de APS (Atenção à saúde Primária) e usuários.

Nestes pólos, as atividades são desenvolvidas por profissionais de saúde da atenção primária em saúde, especialmente dos Núcleos de Saúde da Família (NASF), podendo ser agregados profissionais de outras áreas do setor público.

O pólo do Programa Academia da Saúde, instituído no âmbito do Sistema Único de Saúde, constitui-se ponto de atenção à saúde contribuindo para o fortalecimento das ações de promoção da saúde no território de saúde, articulado com a Estratégia de Saúde da Família e os Núcleos de Apoio à Saúde da Família.

Os principais objetivos do programa são: ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde; fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção de saúde; potencializar as ações nos âmbitos da Atenção Primária em Saúde (APS), da Vigilância em Saúde (VS) e da Promoção da Saúde (PS); promover a integração multiprofissional na construção e execução das ações; promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer; ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis; aumentar o nível de atividade física da população; estimular hábitos alimentares saudáveis; promover

mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade; potencializar as manifestações culturais locais e o conhecimento popular na construção de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a promoção da saúde; e contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer, como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população.

No município de Ribeirão das Neves, o programa será implantado com o nome: Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre. A proposta central do projeto é dotar os espaços públicos da estrutura material e de uma equipe permanente de educadores físicos para trabalhar com diversos segmentos sociais e diferentes faixas etárias.

Serão ofertadas orientações sobre como iniciar e praticar atividades básicas como: caminhadas, alongamentos, ginástica funcional com aparelhos, exercícios de ginástica etc. Vale ressaltar que a interação social também está contemplada neste projeto que busca atrair jovens para atividades saudáveis, diminuindo a sua ociosidade e até mesmo o envolvimento com drogas e violência.

O presente projeto visa também aumentar a autoestima e melhorar a qualidade de vida da população envolvida, a partir da redução das doenças mais prevalentes provocadas pelo stress e sedentarismo, como a hipertensão e o diabetes. Salienta-se que a Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Ribeirão das Neves tem o objetivo de contribuir para uma cultura de saúde proporcionando uma mudança na vida da população e uma cidade mais saudável, ao oferecer à população atividades desportivas, de lazer e atividades físicas em geral, fundamentos para uma qualidade de vida mais aprimorada, ressaltando-se que tudo isto será oferecido de forma gratuita para a população através do Sistema Único de Saúde (SUS).



FIGURA 1 – Academia da Saúde em municípios de Minas Gerais  
Fonte: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais

#### 4.1 Plano de trabalho dos profissionais

De acordo com Amaral (2011), para se obter resultados de qualidade com a prática de atividades físicas, alguns cuidados devem ser observados. Para o autor, “a orientação deve ser feita por profissional capacitado, em associação com equipe multiprofissional.” (AMARAL, p.21, 2011).

Seguindo as orientações do Ministério da Saúde, para a realização e implantação do Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre é necessária a reunião de profissionais de algumas áreas, com atribuições bem definidas para que o resultado do trabalho seja completo. Dentre estes profissionais deve ser feita a captação de: profissionais de Educação Física, agentes de saúde, profissionais de nutrição, profissionais de fisioterapia e profissionais de medicina. A atividade de cada um desses profissionais esta descrita abaixo:



- Profissionais de Educação Física: responsáveis pelo planejamento, execução e estruturação do conjunto de práticas de atividades físicas, esportivas e de lazer, que reafirmam, junto aos beneficiários do programa, os valores desta prática rotineira, almejando um estilo de vida mais saudável. Cabe também a estes profissionais, monitorados pela Prefeitura de Ribeirão das Neves, o trabalho articulado com a mesma visando a integração das ações com conseqüente melhoria na qualidade de vida da população.
- Agentes de saúde: auxiliar os profissionais de Educação Física na recepção dos alunos veteranos e recém-chegados no programa, bem como o cadastramento de novos alunos.
- Profissional de Nutrição: elaboração e execução de planos alimentares de acordo com a frequência e intensidade das atividades praticadas, auxiliando a melhora do desempenho e da aptidão física da população atendida pelo projeto.
- Profissionais de Fisioterapia: responsáveis pelo trabalho de correção postural, indicação de alongamentos para melhoria de desequilíbrios musculares para a evolução dos treinos.
- Profissionais de Medicina (médicos): responsáveis pela indicação e encaminhamento das atividades físicas do programa depois de realizar uma avaliação clínica.

#### **4.1.1 Sistema de seleção dos profissionais**

Para a implantação do Projeto, serão abertas 20 vagas descritas na tabela abaixo.

TABELA 1  
Vagas Disponíveis /Carga Horária

CARGO	Nº DE VAGAS	REQUISITOS	CARGA HORARIA
Professor de Educação Física	10	Licenciado e Bacharel em Educação Física	40h/semanais
Professor de Educação Física	10	Licenciado e Bacharel em Educação Física	20h/semanais

A seleção destes profissionais para o Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre deverá ser feita através de processo seletivo simplificado com validade de 2 anos, dividido em etapas, sendo a primeira: análise de currículo, a segunda: prova escrita, a terceira: entrevista e a quarta: exames médicos admissionais.

Os currículos para as vagas disponíveis serão recebidos durante duas semanas, na Secretaria de Esportes e Lazer de Ribeirão das Neves/MG, localizada na rua Carmélia Loff,17, Justinópolis Ribeirão das Neves, MG/ CEP: 31900-730. É obrigatória a identificação do cargo pretendido no início do currículo.

Após a finalização da entrega, os currículos serão analisados com caráter eliminatório, confrontando o perfil solicitado com o currículo recebido para pré-seleção dos candidatos. Serão selecionados os candidatos que apresentarem a Formação Acadêmica (conhecimento formal da área), Histórico Profissional (habilidades adquiridas na área) e Atualização Profissional (Atitudes frente à busca de aperfeiçoamento na área).

Após a triagem curricular, os candidatos serão convocados através de listagem divulgada no site da Prefeitura Municipal de Ribeirão das Neves ([www.neves.mg.gov.br](http://www.neves.mg.gov.br)), onde constará a data e horário da realização das provas.

A segunda etapa: prova escrita, será composta por questões objetivas e/ou subjetivas. Os candidatos deverão chegar ao local da prova com no mínimo 20 minutos de antecedência munidos de documentos de identificação (com foto) e

caneta esferográfica (preta ou azul). Não será permitido ao candidato efetuar consultas em livros, apostilas, aparelhos eletrônicos (agenda eletrônica, bip, gravador, telefone celular, palmtop etc.) durante a realização das provas. As provas escritas serão compostas por questões de Conhecimentos Básicos (língua portuguesa) e Conhecimentos Específicos e serão realizadas na data e local divulgados na listagem de candidatos. Será aplicada prova escrita para todos os candidatos, sendo atribuído às Provas de Conhecimentos Básicos e Conhecimentos Específicos peso 02 (dois) conforme tabela abaixo:

TABELA 2  
Pesos das provas

TIPO	CONTEUDO	PESO	CARATER
Prova Escrita	Português	1	Classificatório
	Conhecimentos Específicos	2	Eliminatório

Os candidatos serão classificados conforme o somatório de notas das provas, em ordem decrescente. O resultado será divulgado através de lista disponibilizada no site: [www.neves.mg.gov.br](http://www.neves.mg.gov.br).

Os candidatos classificados nas provas escritas serão submetidos à entrevista individual para levantamento dos conhecimentos e competências essenciais para as vagas às quais estiverem concorrendo. Os candidatos selecionados na entrevista individual serão submetidos ao Teste Psicológico, que realizará avaliação e análise comportamental para o início do Processo Admissional.

A nota final no processo seletivo será o somatório das pontuações obtidas nas três etapas e os candidatos serão classificados em ordem decrescente.

Após o resultado do Teste Psicológico, a Seção de Gestão de Pessoas – SGP – convocará o candidato apto para sua apresentação, encaminhando-o para os exames admissionais, solicitando a documentação exigida para contratação. O candidato apto, de posse do Atestado de Saúde Ocupacional – ASO - entregará os documentos conforme solicitados pela SGP para sua admissão.

#### 4.1.2 Sistema de acompanhamento e avaliação

A avaliação e acompanhamento dos participantes do Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre acontecerá com uma periodicidade trimestral para verificar a evolução de cada indivíduo e aplicar as mudanças necessárias. Neste acompanhamento serão aplicados questionários e feitas avaliações diversas como descrito abaixo:

- Aplicação de questionário de avaliação da qualidade de vida (PAR-Q).
- Aplicação de um questionário de usuários contendo: conhecimento, satisfação com o programa, participação no programa, percepção de segurança durante a prática, percepção de melhoria na saúde e bem estar.
- Diagnóstica ou anamnese geral (informações gerais e risco coronariano);
- Avaliação corporal;
- Avaliação Neuromuscular;
- Avaliação Cardiorespiratória;
- Avaliação diagnóstica (realizada antes de qualquer treino, sua função será conhecer as condições iniciais do aluno e suas necessidades pessoais, para a partir daí serem traçados os objetivos, assim como auxiliar na organização da montagem e elaboração do treinamento);
- Avaliação Formativa (Será aquela usada durante o período de treinamento. Através dela é possível verificar o andamento do seu trabalho, sabendo como está o aluno enquanto ainda é tempo para se fazer modificações);
- Atividades realizadas: orientar os participantes para os benefícios da ginástica funcional com aparelhos e condições de realizá-la de forma segura. Esclarecer os cuidados com a postura e desenvolver a técnica da ginástica dentro da velocidade, ritmo e intensidade adequada.

## **4.2 Cronograma das atividades**

As atividades físicas a serem realizadas no Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre são: Alongamento, Caminhada Saudável, exercícios de ginástica com (step, colchonetes, bastões, bolas, arcos, pesos alternativos feitos com garrafas pet e areia, caneleiras, gomas elásticas e cordas) e Ginástica Funcional com Aparelhos (Academia da Saúde).

### **4.2.1 Alongamento e caminhada saudável**

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que estimulam o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade, o qual auxiliará o praticante a desenvolver uma maior tenacidade e força muscular.

Já a caminhada é uma excelente prática para evitar o sedentarismo, bem como doenças cardiovasculares proporcionando um melhor condicionamento físico, sem falar que é uma forma barata e de rápido retorno para manter o indivíduo fisicamente ativo e saudável. Exercícios de Ginástica com pesos e objetos: Reduz o peso e a gordura, melhora a força e o tônus, aumenta a flexibilidade, fortalece ossos e articulações, diminui a pressão arterial, melhora o diabetes, diminui o colesterol total e aumenta o colesterol bom, promove maior fluxo de sangue para o cérebro, libera endorfinas, o que aumenta a sensação de bem-estar, recupera a auto-estima, reduz ansiedade e estresse, melhora o sono e a memória, dá mais energia e resistência, melhora o equilíbrio e a postura, previne doenças crônicas.

#### **4.2.1.1 Metodologia para as atividades de alongamento e caminhada**

Para a implantação destas modalidades serão necessários os seguintes recursos:

a) Instalações Físicas

Utilização de espaços públicos (praças) adequados para realização das atividades.

b) Recursos Humanos

Equipe composta por 03 educadores físicos da Secretaria Municipal de Saúde, com auxílio dos agentes comunitários de saúde para orientar as atividades.

c) Atividades realizadas

Orientação dos participantes para os benefícios do alongamento, da caminhada e dos exercícios de ginástica, condições de realizá-los de forma segura, com especial enfoque nos cuidados com a postura e no desenvolvimento da técnica e dos movimentos dentro da velocidade, ritmo e intensidade adequada a cada indivíduo.

#### **4.2.2 Ginástica funcional com aparelhos**

A prática da ginástica funcional é direcionada ao bem estar e ao condicionamento físico geral e especialmente o aumento da força, atividade também considerada um tratamento para diversas afecções do organismo, tais como obesidade, magreza, distúrbios posturais, dores das articulações e da coluna vertebral e outros. Sendo uma atividade propícia para toda pessoa adulta, por proporcionar mudanças no comportamento, perante as situações do cotidiano.

#### **4.2.2.1 Metodologia para as atividades de ginástica funcional com aparelhos**

Para a implantação destas modalidades serão necessárias as instalações físicas discriminadas adiante.

##### **4.2.2.1.1 Instalações físicas**

Utilização dos equipamentos instalados nas praças públicas de Ribeirão das Neves adequados para realização da ginástica funcional com aparelhos, assim descritos:

- Multi-exercitador conjugado com seis funções distintas

As seis funções deste aparelho são: flexor de pernas, extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical individual, puxada alta. Os exercícios praticados neste multi-exercitador, fortalecem, alongam e aumentam a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Este aparelho, que permite a prática de quatro usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Simulador de cavalgada triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho fortalecem os grupos musculares dos membros inferiores, superiores e aumentam a capacidade cardiorespiratória. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Alongador com três alturas conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho estimulam o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Surf duplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho melhoram a flexibilidade, a agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar. Este aparelho, que permite a prática de dois usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Pressão de pernas triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho fortalecem os músculos da coxa e quadril. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Remada sentada

Os exercícios praticados neste aparelho fortalecem a musculatura das costas e dos ombros. Este aparelho, que permite a prática de um usuário por vez, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Simulador de caminhada triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho aumentam a mobilidade dos membros inferiores desenvolve coordenação motora. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.



- Esqui triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho melhoram a flexibilidade dos membros inferiores, quadril, membros superiores e a função cardiorespiratória. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Rotação diagonal dupla – Aparelho triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho aumentam a mobilidade da articulação dos ombros e dos cotovelos. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

- Rotação vertical – Aparelho triplo conjugado

Os exercícios praticados neste aparelho fortalecem os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros. Este aparelho, que permite a prática de três usuários simultaneamente, deve ser fabricado com material que ofereça total segurança aos usuários e que permita sua instalação em áreas fechadas e ao ar livre, sendo resistentes às ações climáticas.

### **4.3 Público atingido**

O público que se espera atingir com o Projeto Atividades Físicas ao ar Livre, abrange toda a população da região metropolitana de Belo Horizonte, localizada no município de Ribeirão das Neves no macro regional, distrito de Justinópolis, saudáveis ou portadoras de doenças crônicas inscritas e atendidas pelo Programa Saúde da Família.

#### **4.4 Critérios para participação**

Para participar do Projeto Academia ao Ar Livre em Ribeirão das Neves, serão adotados dois critérios:

- Ter mais de 15 anos
- Ter em mãos o atestado de liberação para a prática de atividades física de médico particular ou do posto de saúde.

##### **4.4.1 Inscrições**

As inscrições serão realizadas pelos educadores físicos nos locais das atividades.

#### **4.5 Horário das atividades**

As atividades serão desenvolvidas no período matutino (06h00min as 08h00min) e vespertino (17h00min as 20h00min) com uma média de 30 alunos por sessão, de segunda a sábado, sendo a frequência do participante definida sob orientação.

#### **4.6 Realização**

O Projeto Atividades Físicas ao ar Livre será realizado pela parceria da Prefeitura municipal de Ribeirão das Neves, Ministério da Saúde de Minas Gerais e o Fundo Nacional da Saúde.

#### 4.6.1 Parcerias

O projeto será realizado pela parceria da Prefeitura Municipal de Ribeirão das Neves, o Ministério da Saúde e o Fundo Nacional da Saúde. O foco de financiamento do projeto será de acordo com o incentivo para custeio das atividades do programa Academia da Saúde que foi instituído pela Portaria GM/ MS nº. 1.402, de 15 de junho de 2011, que prevê o repasse para os Municípios e o Distrito Federal nos valores de R\$ 3.000,00 (três mil reais) ou de R\$ 36.000,00 (trinta e seis mil reais).

Os incentivos de custeio destinam-se ao pagamento das despesas correntes, ou seja, aquelas que não contribuem, diretamente, para formação ou aquisição de um bem de capital. São despesas que se realizam de forma contínua. São consideradas despesas correntes: capacitação, pagamento de profissionais, aquisição de material de consumo, entre outros. O incentivo de custeio para o funcionamento dos pólos Academia da Saúde construída com os incentivos previstos na Portaria GM/ MS nº. 1.401 de 15 de junho de 2011, só poderá ser solicitado após a conclusão da obra física do espaço. Após homologação pelo Ministério da Saúde divulgada por meio de portaria específica, o Município ou o Distrito Federal deverá realizar em até 90 (noventa) dias data de publicação da portaria:

- Cadastrar no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES), para cada pólo, pelo menos um profissional de saúde de nível superior, com carga horária de 40 horas semanais ou dois profissionais de saúde de nível superior, com carga horária mínima de 20h semanais cada, que será(ão) responsável(eis) pelas atividades do Programa Academia da Saúde, cujo custeio é oriundo do Piso Variável de Atenção Básica (PAB Variável);
- Cadastrar no SCNES, para cada pólo, pelo menos um profissional de saúde de nível superior, com carga horária de 40 horas semanais ou dois profissionais de saúde de nível superior, com carga horária mínima de 20h semanais cada, que será(ão) responsável(eis) pelas atividades do Programa

Academia da Saúde, cujo custeio é oriundo do Piso Variável de Vigilância e Promoção da Saúde;

- Incluir o Programa Academia da Saúde no Plano Municipal de Saúde.

O não cumprimento dos três requisitos listados acima após a homologação do cadastro acarretará no cancelamento do repasse do incentivo de custeio das atividades.

#### **4.6.2 Local de realização**

O Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre de Ribeirão das Neves, será implantado de acordo com a portaria nº1.401/2011, do Ministério da Saúde, em espaços públicos como, ruas, avenidas e praças, ou outros espaços fornecidos pela Prefeitura Municipal, que deverá ser definido logo após aprovação do projeto.

#### **4.7 Divulgação**

A divulgação do Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre será realizada através da distribuição de *folders* junto à população e Equipes de Saúde da Família, para as famílias pertencentes a sua área de atuação e junto aos demais centros de saúde de Ribeirão das Neves.

## 4.8 Recursos

### 4.8.1 Recursos humanos

A tabela abaixo relaciona os recursos humanos necessários para a implantação do Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre em Ribeirão das Neves.

O Profissional de Educação Física é responsável pelo planejamento, execução e estruturação do conjunto de práticas de atividades físicas, esportivas e de lazer, que reafirmam, junto aos beneficiários do Projeto, os valores desta prática rotineira, almejando um estilo de vida mais saudável. Cabe também ao profissional de Educação Física, monitorado pela Equipe de Saúde da Família, o trabalho articulado com a mesma visando a integração das ações com conseqüente melhoria na qualidade de vida da população.

TABELA 3  
Recursos Humanos

Quantidade	Profissional(s)	Valor Total
01	Educação física 40h/semanais	R\$ 2.000,00
02	Educação Física 20h/semanais	R\$ 1.100,00

Os valores acima citados são de acordo com o Piso Variável de Vigilância e Promoção da Saúde. E os profissionais de nutrição, fisioterapia, médicos e agentes de saúde são funcionários contratados da Prefeitura de Ribeirão das Neves, que atuam nos PSF'S(Programa Saúde da Família), indicando e encaminhando os usuários para as práticas de atividade física.

#### 4.8.2 Recursos materiais

As tabelas abaixo relacionam os recursos materiais necessários para a implantação do Projeto Atividades Físicas ao Ar Livre em Ribeirão das Neves. A primeira descreve os equipamentos e a segunda os materiais de escritório e limpeza.

TABELA 4  
Equipamentos ( Continua)

QUANTIDADE	EQUIPAMENTOS	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
01	Abdominal simples	R\$ 2.100,00	R\$ 2.100,00
01	Abdominal duplo	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Abdominal c/carga	R\$ 2.866,50	R\$ 2.866,50
01	Aductor/abductor pernas	R\$ 2.205,00	R\$ 2.205,00
01	Aductor/abductor braços	R\$ 2.205,00	R\$ 2.205,00
01	Along/flex (alongador)	R\$ 1.438,50	R\$ 1.438,50
01	Alongador 3 alturas	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Banco p/praçã ar livre (2 ½ polegadas)	R\$ 1.323,00	R\$ 1.323,00
01	Banco p/praçã ar livre (2 polegadas)	R\$1.102,50	R\$1.102,50
01	Barra alta giratória	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Barra fixa	R\$ 1.711,50	R\$ 1.711,50
01	Barra paralela	R\$ 1.438,50	R\$ 1.438,50
01	Bicicleta triplo	R\$ 3.864,00	R\$ 3.864,00
01	Bicicleta dupla	R\$ 2.751,00	R\$ 2.751,00
01	Bicicleta horizontal c/carga	R\$ 3.528,00	R\$ 3.528,00
01	Bicicletário	R\$ 2.100,00	R\$ 2.100,00
01	Bicicleta elíptica	R\$ 2.315,25	R\$ 2.315,25
01	Deslizer	R\$ 2.315,25	R\$ 2.315,25

01	Elevação de ombro duplo	R\$ 3.927,00	R\$ 3.927,00
01	Elíptico mecânico triplo	R\$ 4.730,25	R\$ 4.730,25
01	Escada horizontal	R\$ 3.528,00	R\$ 3.528,00
01	Espaldar	R\$ 1.207,50	R\$ 1.207,50
01	Esqui triplo	R\$ 4.630,50	R\$ 4.630,50
01	Estação 12 em 1	R\$ 13.230,00	R\$ 13.230,00
01	Estação multi uso 6 funções	R\$ 4.740,75	R\$ 4.740,75
01	Extensão lombar	R\$ 2.535,75	R\$ 2.535,75
01	Flexor/extensor pernas	R\$ 1.984,50	R\$ 1.984,50
01	Gêmeos	R\$ 1.764,00	R\$ 1.764,00
01	Jogo de barras	R\$ 3.307,50	R\$ 3.307,50
01	Leg press triplo	R\$ 3.412,50	R\$ 3.412,50
01	Lixeira para jardim dupla (cesto)	R\$ 1.218,00	R\$ 1.218,00
01	Lixeira para jardim redonda	R\$ 997,50	R\$ 997,50
01	Massageador duplo	R\$ 1.932,00	R\$ 1.932,00
01	Paralela dupla	R\$ 1.764,00	R\$ 1.764,00
01	Passo a passo	R\$ 2.100,00	R\$ 2.100,00
01	Peitoral duplo	R\$ 3.927,00	R\$ 3.927,00
01	Placa para ar livre (exercícios, músculos e alongamento)	R\$ 2.315,25	R\$ 2.315,25
01	Pressão de pernas com twist lateral	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Puxador duplo	R\$ 3.969,00	R\$ 3.969,00
01	Remada sentada	R\$ 1.874,25	R\$ 1.874,25
01	Remador sem carga	R\$ 1.821,75	R\$ 1.821,75
01	Roda de ombro (rotação dupla diagonal)	R\$ 2.646,00	R\$ 2.646,00
01	Trave de equilíbrio	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Roda de ombro tripla –	R\$ 3.008,25	R\$ 3.008,25

	conjugado (rotação diagonal)		
01	Roda dupla (rotação vertical)	R\$ 2.205,00	R\$ 2.205,00
01	Rotação vertical triplo conjugado	R\$ 2.551,50	R\$ 2.551,50
01	Simulador de caminhada triplo	R\$ 4.326,00	R\$ 4.326,00
01	Simulador de cavalgada triplo	R\$ 3.890,25	R\$ 3.890,25
01	Simulador de escada tripla	R\$ 4.630,50	R\$ 4.630,50
01	Simulador de remo	R\$ 2.724,75	R\$ 2.724,75
01	Torre de elevação de braços	R\$ 1.874,25	R\$ 1.874,25
01	Torre de escalada	R\$ 2.100,00	R\$ 2.100,00
01	Twist (surf) triplo	R\$ 2.425,50	R\$ 2.425,50
01	Alongador Com Três Alturas	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Puxada Alta	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Desenvolvimento	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Remada	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Rotação Vertical C/ Dupla Diagonal Inclínada- Aparelho Conjugado	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Supino	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Rotação Dupla Vertical	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Voador Peitoral com Voador Dorsal - Aparelho Conjugado	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25
01	Placa Orientativa Frente e verso	R\$ 1.433,25	R\$ 1.433,25

---



TABELA 5  
Materiais

Quantidade	Material	Valor unitário	Valor total
10	Caixas Lápis preto n°2 c/ 12 unidades	R\$ 4,20	R\$ 42,00
02	Caixas de Caneta esferográfica azul c/ 50 unidades	R\$ 23,99	R\$ 47,98
02	Caixas de Caneta esferográfica preta c/ 50 unidades	R\$ 23,99	R\$ 47,98
02	Caixas de Borracha branca escolar c/	R\$ 10,70	R\$ 21,40
03	Caixas de cola branca escolar c/ 12 unidades	R\$ 17,90	R\$ 53,70
10	Corretivo escolar	R\$ 2,40	R\$ 24,00
10	Cadernos capa dura uma matéria	R\$ 4,30	R\$ 43,00
02	Apontadores de mesa	R\$ 19,90	R\$ 39,80
10	Pranchetas	R\$ 2,20	R\$ 22,00
10	Tesouras escolares	R\$ 2,30	R\$ 23,00
10	Papel sulfite A4 pacote c/100 folhas	R\$ 3,70	R\$ 37,00
10	Rodos e vassouras	R\$ 25,90	R\$ 129,50
10	Baldes para limpeza	R\$ 2,70	R\$ 27,00
10 pacotes	Pacotes de Papel higiênico c/ 24 unidades	R\$ 23,43	R\$ 234,30
10	Vidros desinfetante de 1000ml c/	R\$ 18,90	R\$ 189,00
10	Vidros de água sanitária	R\$ 2,80	R\$ 28,00
10	Sacos de limpeza do chão	R\$ 2,00	R\$ 20,00

#### **4.8.2.1 Custos**

O custo total do projeto será de R\$165.716,91 (cento e sessenta e cinco mil, setecentos e dezesseis reais e noventa e um centavos), considerando um mês de salário dos profissionais, caso o valor ultrapasse o planejado haverá prestação de contas detalhada do que foi gasto. O custo necessário para realizar a seleção dos profissionais será solicitado à Prefeitura da cidade.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo a elaboração de um projeto para implantação da academia da saúde no município de Ribeirão das Neves, Minas Gerais.

O sedentarismo é um comportamento que vem em curva ascendente no mundo devido, principalmente, à intensa modernização e urbanização dos grandes centros. Este comportamento vem acompanhado de uma série de mudanças físicas e psicológicas que aumenta a vulnerabilidade e a incidência de processos patológicos. A atividade física, dentro deste contexto, tem papel fundamental como forma de melhorar a qualidade de vida. Exercícios regulares podem minimizar ou retardar a perda das capacidades funcionais e ajudar a tratar e prevenir doenças cardiovasculares, obesidade, sobrepeso, hipertensão arterial e diabetes. Além dos benefícios físicos, a prática de atividades colabora com a saúde psicoemocional do indivíduo, através da formação de redes sociais.

É importante, no entanto, que esta prática seja feita de forma regular e com acompanhamento de pessoas especializadas para garantir a qualidade dos resultados. Muitas vezes a população não tem alternativas para a prática de exercícios, por isso a construção de locais públicos apropriados a esta prática regular de atividade física, com pistas de caminhada, espaços para aulas de ginástica, ciclovias e implantação da Academia da Saúde torna-se uma política pública necessária e dever do Estado.

Os resultados esperados incluem, logo após a implantação e início de funcionamento do projeto, a redução dos fatores de risco cardiovasculares, melhoras nos valores pressóricos, glicêmicos, lipídicos, nível de atividade física e integração social.

## REFERÊNCIAS

ADRIANO, J. *et al.* A construção de cidades saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? **Ciência Saúde Coletiva**, São Paulo, v.5, p.53-62, 2000.

AMARAL, C. L. **Projeto Agita PSF Nova Holanda**: atividade física para adultos e idosos gerando qualidade de vida e redução dos fatores de risco cardiovasculares. 2008. 36f. Monografia (Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, 2011.

BARROS NETO, T. L. **Exercício, saúde e desempenho físico**. Atheneu: São Paulo, Brasil, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para o preenchimento do formulário on-line de monitoramento do programa Academia da Saúde**. Brasília – DF, 2013. Disponível em [http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Mai/06/passo\\_a\\_passo\\_formsus.pdf](http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Mai/06/passo_a_passo_formsus.pdf) Acesso em 20 de maio de 2013.

COLLUCCI, C. Metade dos brasileiros é sedentária, diz pesquisa. 2007, Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff0909200701.htm> Acesso em 20 de maio de 2013.

HALLAL, P. C. *et al.* Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.26, n.1, p.70-78, jan, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/xtras/perfil.php?codmun=315460&search=minas-gerais|ribeirao-das-neves>. Acesso em 20 de maio de 2013.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. **Crêterios de similaridade de iniciativas preexistentes ao Programa Academia da Saúde e informações sobre procedimento do cadastro das propostas para habilitação ao incentivo de custeio das atividades**. Belo Horizonte – MG 2013. Disponível em <http://www.saude.mg.gov.br/component/gmg/page/1484-academia-da-saude>. Acesso em 20 de maio de 2013.

ROCHA, F. M. L. **Avaliação fisioterapêutica do idoso**. Disponível em: <http://www.ciape.org.br/matdidatico/fernanda/avaliacaofisioterapeuticaidoso.doc> Acesso em 20 de maio de 2013.

SILVESTRE, J.A, *et al* O envelhecimento populacional brasileiro e o setor saúde. **Arquivos de geriatria e gerontologia**, São Paulo, v. 0, n.1, p.81-89, set/1996.

VITÓRIO, A.F.C, *et al*. **Projeto Academia da Praça**: mudança para a vida. Piripiri - PI: Secretaria Municipal da Saúde, 2010.

ZARDO, G. S. **Tratamento preventivo das quedas do idoso pela análise dos testes: Timed up and go test e Get up and go test**. 2008. 50f. Monografia. (Curso de Fisioterapia) - Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro, 2008.

ZAZA, D. C. **Efeitos de seis semanas de step-training em parâmetros da força muscular de membros inferiores em mulheres idosas**. 2003. 8f. Dissertação. (Mestrado em Treinamento Esportivo) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003.

M237p Santos, Ludimila Mara dos  
2013

Projeto de Incentivo à Prática Esportiva: atividades físicas ao ar livre.  
[manuscrito] / Ludmila Mara dos Santos– 2013.

44 f., enc.: il.

Orientadora: Ana Cláudia Porfírio Couto

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de  
Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 42-43

1. Exercícios físicos. 2. Cardiopatias. 3. Estilo de vida sedentário (DeCS). 4.  
Políticas públicas. I. Couto, Ana Cláudia Porfírio do. II. Universidade Federal de  
Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III.  
Título.

CDU: 796