

## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### PROJETO GERAL

#### 1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

<b>Título</b>	<b>PROEF on-line</b>		
<b>Público Alvo</b>	<b>Municípios da Serra e interessados em melhorar a qualidade de vida através de práticas corporais e educação em saúde.</b>		
<b>Período do Projeto</b>	<b>Início: abril /2020</b>	<b>Término: 2024</b>	<b>Total de Meses – 48 meses</b>
<b>Palavra-chave</b>	<b>No.1 ONLINE</b>	<b>No.2 SAÚDE</b>	<b>No.3 ATIVIDADE FÍSICA</b>

#### 2- EQUIPE EXECUTORA

##### 2.1 Responsáveis pelo projeto

<b>NOME COMPLETO</b> <b>ERICH MARTINS CHIABAI</b>	<b>MATRÍCULA</b> <b>38635</b>
<b>E-MAIL</b> <b>Erich.80@hotmail.com</b>	<b>TELEFONE</b> <b>(27) 99774-9944</b>
<b>NOME COMPLETO</b> <b>Alexandre Gnocchi</b>	<b>MATRÍCULA</b> <b>39069</b>
<b>E-MAIL</b> <b>alegno1@hotmail.com</b>	<b>TELEFONE</b> <b>(27) 98114-0843</b>
<b>NOME COMPLETO</b> <b>Deni Wesley Segantini</b>	<b>MATRÍCULA</b> <b>90910</b>
<b>E-MAIL</b> <b>deniwesley_hand@hotmail.com</b>	<b>TELEFONE</b> <b>(27) 99856-4008</b>

#### 3- DIAGNÓSTICO INICIAL

**Durante a pandemia, não havendo meio seguro de dar continuidade às aulas presenciais do PROEF, foi criado um Canal de YouTube, totalmente gratuito, para levar aos alunos/ usuários, conteúdos de exercícios físicos evitassem o sedentarismo e seus desdobramentos nos agravos da saúde.**

#### 4- JUSTIFICATIVA

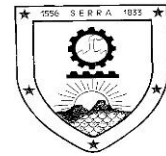
A prática de exercícios, ou a falta dela, é um ponto importantíssimo na saúde pública.

Segundo o IBGE, cerca de 40% da população brasileira é considerada sedentária e muitos desses colocam a culpa na falta de acesso a um programa de exercícios confiável com baixo custo.

Para que os praticantes de exercícios do PROEF pudessem dar continuidade ao trabalho em casa, durante a pandemia, foi criado um Canal de YouTube, totalmente gratuito, para levar aos alunos/ usuários, conteúdos que evitassem o sedentarismo e seus desdobramentos nos agravos à saúde.

#### 5- OBJETIVO GERAL

Dar continuidade ao trabalho prático de exercícios físicos para os alunos do PROEF durante período de restrições e isolamento social na pandemia do Covid 19.



## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### 6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Atender um público que não possui condição de praticar as aulas presenciais do PROEF;
- Ampliar o alcance do PROEF para bairros onde não há atendimento presencial;
- Romper as barreiras municipais;
- Criar parcerias com os profissionais dos serviços de saúde coletiva na atenção primária através de conteúdos como Palestras; Entrevistas; Dicas e Ações nas áreas de: Nutrição; Enfermagem; Medicina; Assist. Social; Incluir profissionais da ponta como Agentes Comunitários de Saúde;
- Demandas emergenciais da Educação em Saúde;

### 7- METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Os vídeos/aulas são planejados, gravados e editados por profissionais de Educação Física, lotados nas Unidades de Saúde e atuantes no PROEF. O conteúdo é selecionado e apresentado didaticamente para que não haja dificuldade de entendimento de execução pelo praticante, estando o profissional presente virtualmente

### 8-METAS (*O QUE ACONTECERÁ? QUANTITATIVA E QUALITATIVAMENTE, QUAIS OS IMPACTOS?*)

- Atender virtualmente os alunos do PROEF evitando que perca o ritmo de trabalho ativo;
- Divulgar o PROEF online para ampliar seu alcance em outros locais incluindo bairros e outros municípios.
- Consolidação de Parceiros para ações de Educação em Saúde;
- Atender virtualmente uma média de 1000 alunos/mês.

### 9- RESULTADOS ESPERADOS

Impacto positivo na saúde pública no município da serra.

### 10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Quantidade de visualizações e depoimentos dos municípes.

### 11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:

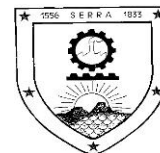
próximas ações educativas:

- MAIS LEVE E MAIS SAUDÁVEL (Emagrecimento);
- MENOS TENSO, HIPERTENSO!(Controle de pressão);
- MAMÃO SEM AÇÚCAR(Diabéticos);
- PEIXE MORRE PELA BOCA(Reeducação alimentar);
- MAMÃE... ESTOU AQUI HEIN! (Gestantes);
- CADÊ O HORMÔNIO QUE ESTAVA AQUI? (Menopausa);

### 12-RECURSOS

Recursos próprios

121.Recursos Humanos: (atores)



### PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Erich Martins Chiabai	38635	06hs
Alexandre Gnocchi	39069	06hs
Deni Wesley	90910	06hs

#### 12.2 Recursos Materiais:

##### Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
Câmera Filmadora	2		3.000	6.000
Notebook	1		4.000	4.000

#### 12.3 Estrutura Física/ Ambiente

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
CRAS Jardim Carapina	Auditório	Até 6hs
UBS's	Consultório	1h

#### 13- BIBLIOGRAFIA

--

#### 14- ANEXOS

15 - ASSINATURA DO PROPONENTE: \_\_\_\_\_

#### 16 – PARECER CHEFIA IMEDIATA:

<b>Parecer e assinatura</b>	
<b>Data</b>	Serra, _____