

## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### PROJETO GERAL

#### 1 CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

<b>Título</b>	<b>Futebol da Saúde – Walking Football</b>		
<b>Público Alvo</b>	<b>Pessoas idosas 60+</b>		
<b>Período do Projeto</b>	<b>Início: Maio/2023</b>	<b>Término: Maio/2025</b>	<b>Total de Meses: 24</b>
<b>Palavra-chave</b>	<b>No.1 Futebol</b>	<b>No.2 Esporte Adaptado</b>	<b>No.3 Saúde</b>

#### 2- EQUIPE EXECUTORA

##### 2.1 Responsáveis pelo projeto

<b>NOME: Aline Oliveira de Souza</b>	<b>MATRÍCULA 80851</b>
<b>E-MAIL <a href="mailto:alineodesouza@hotmail.com">alineodesouza@hotmail.com</a></b>	<b>TELEFONE (22)99759-3555</b>

#### 3- DIAGNÓSTICO INICIAL (INTRODUÇÃO)

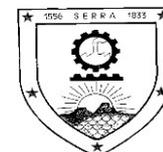
É muito importante promover atividades de lazer para pessoas idosas, uma vez que isso pode contribuir significativamente para um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido. No entanto, é comum que a participação em atividades esportivas diminua com o avanço da idade, seja por limitações físicas ou por questões emocionais e sociais. Considerando esses fatores de exclusão da pessoa idosa a prática esportiva, estou propondo um trabalho inovador em busca do envelhecimento bem-sucedido. Nesse sentido, é importante parcerias (SESA, UFES e Walking Football Brasil) que promovam um trabalho sério visando estimular a prática esportiva entre pessoas idosas. Algumas possibilidades de parcerias podem incluir instituições que trabalham com a promoção da saúde, empresas privadas que possam investir no projeto, universidades que possam oferecer suporte técnico e científico, entre outras. É importante buscar parceiros que possam agregar valor ao projeto e que estejam alinhados com os objetivos propostos, sendo assim, é possível viabilizar o “Futebol da Saúde” e tornar a prática esportiva acessível e atrativa para pessoas idosas.

#### 4- JUSTIFICATIVA (POR QUE O PROJETO?)

Considerando que a prática do Walking Football possibilita a pessoa idosa a vivência esportiva saudável, com regras adaptadas do futebol convencional. Primar pela transformação social, através do lazer esportivo orientado para a saúde plena. O monitoramento regular das condições gerais do(a) participante fica como destaque no projeto “Futebol da Saúde”.

#### 5- OBJETIVO GERAL (EM QUE O PROJETO PODE CONTRIBUIR?)

Cuidar da pessoa idosa participante do projeto “Futebol da Saúde” aprimorando suas condições nas áreas física, motora, emocional e social.



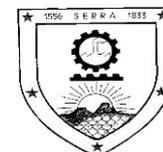
## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### 6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS (*DETALHES DO OBJETIVO GERAL*)

O projeto “**Futebol da Saúde**” tem um compromisso com a saúde e o bem-estar dos participantes, por isso é importante avaliar e monitorar regularmente as condições gerais de saúde dos praticantes. Uma das estratégias adotadas é realizar uma avaliação a cada 90 dias para verificar a evolução e identificar possíveis problemas de saúde que possam surgir durante o processo. Além disso, é fundamental monitorar regularmente as condições de saúde dos participantes, a fim de adaptar a prática esportiva de acordo com as condições individuais de cada um. Essa abordagem permite que as atividades sejam realizadas de forma segura e adequada, minimizando riscos de lesões ou outros problemas de saúde. Outra estratégia importante é executar o futebol de forma adaptada levando em consideração as condições apresentadas pelos praticantes. Isso inclui, por exemplo, adaptar as regras do jogo, o tamanho do campo ou quadra, a duração das partidas e outras variáveis que possam tornar a prática esportiva mais inclusiva e segura para os participantes. Por fim, o projeto “**Futebol da Saúde**” busca possibilitar a prática regular do lazer esportivo orientado, contribuindo para uma vida ativa saudável. A prática ativa regular pode trazer diversos benefícios para a saúde física e mental dos participantes, como melhoria do condicionamento físico, prevenção de doenças e aumento da qualidade de vida. Em resumo, o projeto “**Futebol da Saúde**” adota diversas estratégias para cuidar da saúde e do bem-estar dos participantes, como avaliação e monitoramento regular das condições gerais de saúde, prática esportiva adequada e possibilidade de prática regular do lazer esportivo orientado.

### 7- METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO (*O QUE FAZER/O QUE NÃO FAZER. O PASSO A PASSO*)

O projeto “**Futebol da Saúde**” adota diversas estratégias para cuidar da saúde e do bem-estar dos participantes. Uma dessas estratégias é a realização de uma anamnese, avaliação física motora, com testes específicos realizados pelo profissional de educação física responsável. Essa avaliação permite identificar possíveis problemas de saúde ou limitações físicas que possam influenciar na prática esportiva, além de orientar o trabalho do profissional na elaboração do programa de treinamento individualizado para cada participante. Outra estratégia adotada é a realização de exames bioquímicos dos participantes a cada 6 meses, para acompanhamento da situação de saúde. Esses exames são realizados em unidades de saúde e permitem monitorar a saúde dos praticantes ao longo do tempo, identificando possíveis problemas de saúde e orientando a intervenção do profissional de educação física responsável. Além disso, o monitoramento de pressão arterial e hgt é feito frequentemente a cada encontro, permitindo identificar possíveis alterações e tomar medidas preventivas. Uma das adaptações feitas no projeto é a transformação do futebol convencional em Futebol da Saúde, uma modalidade de futebol adaptado. Nessa modalidade, os participantes jogam caminhando em vez de correndo, reduzindo o impacto físico e tornando a prática mais inclusiva para a pessoa idosa. As aulas do projeto “**Futebol da Saúde**” são realizadas 3 vezes por semana, com duração de 3 horas e são compostas por monitoramento de saúde, aquecimento, alongamentos, educativos e jogo. Cada aula tem um número máximo de 30 alunos participantes, permitindo uma intervenção mais personalizada e individualizada do profissional de educação física responsável. Em resumo, o projeto “**Futebol da Saúde**” adota diversas estratégias para cuidar da saúde e do bem-estar dos participantes, como avaliação física e motora, exames bioquímicos, monitoramento de pressão arterial e hgt, adaptação das regras do futebol convencional e realização de aulas com um número limitado de alunos.



## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

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

O projeto “Futebol da Saúde” tem como objetivo atender até 30 participantes por turma durante o período de dois anos. Essa limitação do número de alunos por turma permite uma intervenção mais personalizada e individualizada do profissional de educação física responsável, garantindo uma melhor adaptação do programa de treinamento às necessidades e limitações de cada participante. Além disso, o projeto verifica frequentemente a condição de saúde de cada um dos participantes, por meio de avaliações físicas e motoras, exames bioquímicos, monitoramento de pressão arterial e glicemia, entre outros. Essa verificação constante é fundamental para identificar possíveis problemas de saúde ou limitações físicas que possam influenciar na prática esportiva e orientar a intervenção do profissional de educação física responsável, garantindo a segurança e o bem-estar dos participantes.

### 9- RESULTADOS ESPERADOS

Integrar os participantes fazendo com que eles melhorem sua autoestima, resgatando o seu protagonismo e autonomia na vida diária, além de melhorar significativamente os índices de saúde e bem-estar para uma longevidade ativa.

### 10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

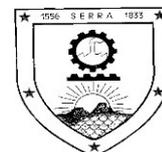
- Ficha avaliativa
- Medidas antropométricas
- Questionário Par-Q
- Caderneta do idoso
- Caderneta de vacinação
- Testes físicos específicos
- Exames bioquímicos
- Aferição de PA e HGT
- Atestado de aptidão física
- Questionários de saúde

### 11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6	MÊS 7	MÊS 8	MÊS 9	MÊS 10	MÊS 11	MÊS 12
Ano 2023					X	X	X	X	X	X	X	X
2024		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2025		X	X	X	X	X						

### 12-RECURSOS (ORÇAMENTO)

PMS (PROEF), SESA-APS  
Parcerias: Walking Football Brasil e UFES.



## PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

### 12.1. Recursos Humanos: (atores)

NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANA L
Aline Oliveira de Souza	80851	10h/semana

### 12.2 Recursos Materiais:

#### Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
<b>-Em quadra poliesportiva:</b> Bola de futsal com medida entre 62 e 64 de diâmetro (ex: Penalty Max 500 e ou, equivalente)	12	24 meses		
<b>-Em campo de grama natural ou sintético:</b> Bola nº 4 (63.5-66cm) FIFA na vertente lúdica.				
Trave de gol com 3 metros de largura por 1,20 metro de altura.	02	24 meses		
Cones	30	24 meses		
Coletes em 2 cores distintas.	20	24 meses		
Placar	01	24 meses		
Apito	02	24 meses		
Calibrador	01	24 meses		
Bomba	01	24 meses		

### 12.3 Estrutura Física/ Ambiente

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
Quadra poliesportiva ou campo society	21x42 podendo variar até 25x45	10h/semana

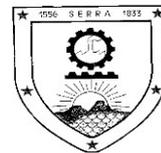
### 13- BIBLIOGRAFIA

--

### 14- ANEXOS

### 15 - ASSINATURA DO PROPONENTE:

---



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

**16 – PARECER CHEFIA IMEDIATA:**

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