



BH + Saudável



PROJETO ACADEMIAS DA CIDADE

Academia do corpo saudável

AUTORES:
 Maria Angélica de Salles Dias – Médica Epidemiologista
 Rony Carlos Las Casas Rodrigues – Educador Físico
 Vera Regina Guimarães – Educadora Física
 E-mail: ronylascasas@gmail.com - verasmsa@gmail.com

As academias da cidade são locais para a prática da atividade física ministradas por profissionais habilitados em Educação Física, que tem como princípio adoção de um processo educativo e cultural que possibilite a mudança de hábitos de vida.

As academias do corpo saudável são abertas a toda população acima de 18 anos de forma gratuita e possuem em média 600 usuários.

O objetivo é promover saúde e contribuir para melhoria da qualidade de vida, reduzindo os fatores de risco para DANT's (Doenças e Agravos Não Transmissíveis), elevando os níveis de saúde da população, reduzindo gastos com a saúde pública e aumentando as possibilidades de contatos sociais.

METODOLOGIA

- Sensibilização da equipe do Centro de Saúde e da comunidade no entorno da Academia.
- Treinamento dos profissionais envolvidos.
- Avaliação (histórico da saúde do aluno, medidas antropométricas, hemodinâmicas, de força, flexibilidade e cardiorrespiratória).
- Realização das atividades de forma regular no mínimo 1 hora, 3 vezes na semana distribuídos de Segunda a Sábado nos turnos da manhã, tarde e noite.
- Orientação para a atividade física em grupos (cardiorrespiratório, força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e consciência corporal). As capacidades são treinadas através do controle da carga e motivação.
- Comemorações de datas festivas e sala de bate papo.
- Orientação nutricional em grupo e individual.
- Referência e contra referência a UBS.

RESULTADOS ESPERADOS

Resultados iniciais

- Aumentar o grau de satisfação dos usuários e dos profissionais de saúde.
- Aumentar o número de usuários freqüentes e aderidos ao programa.
- Aumentar a procura de usuários para a prática de atividade física e sua conscientização da importância da prática.
- Melhora dos contatos sociais e redução da violência local.

Resultados intermediários

- Aumento da capacidade aeróbia, força muscular e flexibilidade.
- Melhora da composição corporal.
- Redução dos níveis pressóricos.
- Redução dos níveis de glicose e colesterol.
- Redução do uso de medicação antihipertensiva, de insulina e hipoglicemiantes, de ansiolíticos e anti-depressivos, de analgésicos e para controle das dislipidemias.
- Redução do hábito de fumar.
- Redução da freqüência dos usuários às unidades de saúde por motivos evitáveis.
- Melhora dos hábitos alimentares.

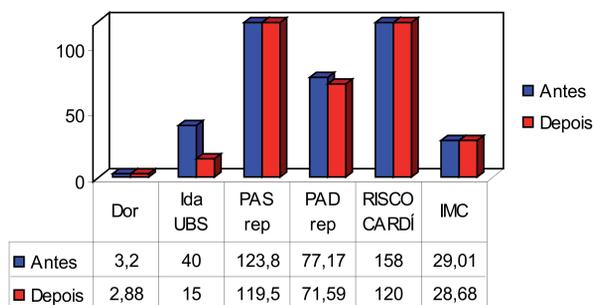
Resultados a longo prazo

- Redução das internações por doenças cardiovasculares, diabetes e suas complicações.
- Redução dos óbitos por doenças cardiovasculares, diabetes e suas complicações.

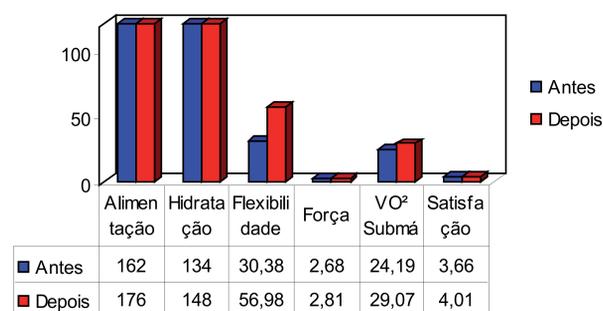
RESULTADOS ALCANÇADOS*

* Valores médios de 8 academias após 6 meses

Melhorias consolidadas - Reduções



Melhorias consolidadas - Aumentos



**PREFEITURA
 BELO HORIZONTE**