BOAS PRÁTICAS

NA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO

2017

Agita São Paulo

CELAFISCS

Agita Mundo

GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO
Geraldo Alckmin

SECRETÁRIO DO ESTADO DE SAÚDE
David Ewerson Uip

COORDENADOR GERAL
Victor Keihan Rodrigues Matsudo

ASSESSORES DO PROGRAMA
João Pedro da Silva Júnior
Luis Carlos de Oliveira
Rafael Benito Mancini
Timóteo Leandro de Araújo

MONITORES
Amauri dos Santos
Diana Carolina Gonzalez Beltran
Jeane Paes
Simone Rodrigues
Eduardo Rossato

SECRETÁRIA CELAFISCS
Claudinéia Augusto Gaudio

ESTAGIÁRIOS CELAFISCS
Bianca Regina De Oliveira
Diego Pinheiro Firmino
João Henrique Valverde Pietri
Kelly Cristina Farias De Souza Martins
Leila Karam
Luis Adriano Amoroso De Lima
Luis Eduardo Sinopoli
Mônica Regina Theodoro
Pâmela Vieira
Silvânia De Carvalho Parron
Vanessa Dick

PUBLICAÇÃO
Rafael Benito Mancini

INFORMAÇÕES

PROGRAMA AGITA SÃO PAULO
(11) 4229-8980 / 4229 - 9643
www.portalagitasp.org.br / celafiscs@celafiscs.org.br

SECRETARIA DA SAÚDE
GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
TRABALHANDO POR VOCÊ

Indice

- ✓ **COMTID - Coordenadoria Municipal da Terceira Idade - São Caetano do Sul.....2**
- ✓ **Prefeitura Municipal de Morro Agudo.....3**
- ✓ **Departamento Municipal de Saúde de Alto Alegre.....4**
- ✓ **Departamento Municipal de Saúde e Saneamento – Viver Bem.....5**
- ✓ **Departamento Regional de Saúde de Araçatuba.....6**
- ✓ **Departamento Regional de Saúde I Grande São Paulo.....7**
- ✓ **DRS XI - Presidente Prudente.....8**
- ✓ **Programa De Atividade Física Vida Saudável – AGITA ITUVERAVA.....9**
- ✓ **IPGG- Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia "José Ermírio de Moraes".....10**
- ✓ **Pefeitura Municipal De Igarapava.....11**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Birigui.....12**
- ✓ **Programa Academia Da Saúde Agita Brejo Alegre.....13**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Coroados-Sp.....14**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Ilha Solteira- SP.....15**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Jacareí.....16**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Penápolis.....17**
- ✓ **Prefeitura Municipal De Pereira Barreto.....18**
- ✓ **Nasf Itirapuã -Secretaria Da Saúde.....19**
- ✓ **Secretaria Da Saúde De Cubatão.....20**
- ✓ **Secretaria De Saúde - Aramina S.P.....21**
- ✓ **Secretaria De Saúde Pública Do Município Da Estância Balneária De Praia Grande.....22**
- ✓ **Secretaria Municipal Da Saúde De São Joaquim Da Barra.....23**
- ✓ **Secretaria Municipal De Saúde De Andradina.....24**
- ✓ **Secretaria Municipal De Saúde De Mogi Guaçu.....25**
- ✓ **Secretária Municipal De Saúde De Sãojosé Da Bela Vista.....26**
- ✓ **Secretaria Municipal De Saude Taciba.....27**
- ✓ **U.B.S.Ii Segisfredo Mamede Pinto-Prefeitura Municipal Lourdes SP.....28**
- ✓ **Agita Glicério.....29**

PEC 3 - Programa Esportivo Comunitário Adulto (a partir de 20 anos)

COMTID - Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul)

Ação Pontual: Participação no JORI - Jogos Regionais do Idoso (1º lugar na Coreografia e 1º lugar na Natação), no JAI - Jogos Abertos dos Idosos (2º lugar na Corografia e 2º lugar natação) e em Jogos Intermunicipais.

Ação Permanente: Aulas de Hidroginástica, Ginástica, Pilates, Musculação, Alongamento, Dança Coreográfica, Hip Hop, etc.

Melhor Experiência: A melhor estratégia é fazermos com que o idoso crie o hábito de praticar a atividade física de forma regular, criando laços afetivos com o grupo do qual participa.

Instrumento de Avaliação: Medidas Antropométricas e testes aplicados pela CELAFISCS anualmente.

Contato:
Lucila Rose Lorenzini
Telefone: 4228-2012 / 97514-4762
e-mail: lucila.lorenzini@saocaetanodosul.sp.gov.br
Parceiro desde 02/01/2006

Prefeitura Municipal de Morro Agudo.

Prefeitura Municipal de Morro Agudo

Ação Pontual: Passeio ciclístico

Ação Permanente: FUTSAL; JUDÔ; NATAÇÃO; FUTEBOL DE CAMPO; HIDROGINÁSTICA; ZUMBA; CIRCUITO.

Melhor Experiência: Todas as modalidades foram produtivas.

Instrumento de Avaliação: Devolutivas verbais e avaliação profissional durante o desenvolvimento das atividades das modalidades citadas anteriormente.

Contato:
Bruna Tássia Souza Nakayama
Telefone: (16)982221161
e-mail: brunats_nk@hotmail.com
Parceiro desde 01/01/0001

Programa Agita Alto Alegre

Departamento Municipal de Saúde de Alto Alegre

Ação Pontual: -Dia Mundial da Atividade Física

- Dia do Idoso

- Outubro Rosa

- Novembro Azul

- Fique Sabendo

- Jornada Universitária da Saúde(JUS)

Ação Permanente: - Grupo de Reeducação Postural

- Zumba

- Hidroginástica

- Karatê

- Grupo de Hiperdia

- Grupo de Idosos- Centro Dia

- Grupo da Melhor Idade

Melhor Experiência: A vinda dos universitários da USP para a Jornada Universitária da Saúde, desenvolvendo atividades relacionadas a saúde, lazer, sociabilidade, educação e humanização com idosos, gestantes, crianças, adultos, funcionários públicos, enfim com toda a comunidade.

Instrumento de Avaliação: Feedback através dos alunos da JUS das ações realizadas.

Contato:
Lisandra Cristina Geraldo Lopes
Telefone: 18-997397444
e-mail: lisandra_fisio@hotmail.com
Parceiro desde 01/11/2016

Viver Bem

Departamento Municipal de saúde e Saneamento

Ação Pontual: Dia mundial da atividade física e agita galera

Ação Permanente: Grupo semanal com atividade física orientada a população

Melhor Experiência: Nas escola com Agita Galera

Instrumento de Avaliação: Número de adesão dos alunos, interação e desempenho nas atividades

Contato:
João Luiz Andrella
Telefone: 17-997062364
e-mail: joao_luiz_andrella@hotmail.com
Parceiro desde 17/03/2017

Agita DRS II

Departamento Regional de Saúde de Araçatuba

Ação Pontual: Dia Mundial de Atividade Física - Aferido PA, Dextro e IMC com orientação de Nutricionista;

Ergonomia no Ambiente de Trabalho;

Novembro Azul - Palestra "Câncer de Próstata: Aspectos Importantes para Prevenção e Cuidados"

Ação Permanente: não houve

Melhor Experiência: Atividades com Educador Físico

Instrumento de Avaliação: Dia Mundial de Atividade Física - aparelhos para mensurar pressão arterial e aparelho para verificar a glicemia capilar

Contato:
Ricardo Burato Dias
Telefone: (18) 3623-7010 - ramal: 260
e-mail: drs2-agitasp@outlook.com
Parceiro desde 01/01/2009

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Programa Hábitos Saudáveis

Departamento Regional de Saúde I Grande São Paulo

Ação Pontual: Palestras e Discussões sobre Hábitos Saudáveis.

Ação Permanente: Atividade Física e Dança.

Melhor Experiência: Adesão na Atividade Física e na Dança.

Instrumento de Avaliação: Não temos um instrumento de avaliação, porém percebemos as frequências nas atividades física e dança.

Contato:
Maristela Cristina Lino da Silva
Telefone: (11)3017-2036 / (11) 96834-6899
e-mail: drs1-humanizacao@saude.sp.gov.br
Parceiro desde 15/02/2010

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Agita DRS XI

DRS XI - Presidente Prudente

Ação Pontual: - Agita Mulher (Março);

- Celebração Dia Mundial de Atividade Física / Agita Mundo (Abril);

- Agita Galera - DRS XI (Agosto);

- Agita Servidor (Outubro).

Ação Permanente: - Participação nas Reuniões de Colegiado Estadual e Regional.

- Reunião com os Interlocutores Municipais da RRAS 11.

Melhor Experiência: Celebração Dia Mundial de Atividade Física / Agita Mundo (Abril), onde tivemos a participação dos Servidores do DRS XI e do Educador Físico da UNIMED, que proporcionou gincanas e atividades laborais, mostrando que vencer o sedentarismo é mais simples do que pensamos.

Instrumento de Avaliação: Não foi utilizado nenhum instrumento de avaliação.

Contato:
Giselle Pinho da Silva Pilon
Telefone: (18)3226-6724
e-mail: drs11-agitasp@hotmail.com
Parceiro desde 01/01/1997

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA VIDA SAUDÁVEL

EQUIPE NASF

Ação Pontual: - AGITA ITUVERAVA,

- SEMANA OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL (Caminhada de Promoção em Saúde)

Ação Permanente: - GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA SEMANAL NAS ESFs e Academia da Saúde

Melhor Experiência: Atividade física semanal na Academia da Saúde

Instrumento de Avaliação: Não são utilizados instrumentos de avaliação

Contato:
Sara Ana Urbinati
Telefone: (16)3830 - 4100
e-mail: saraurbinati@yahoo.com.br
Parceiro desde 16/07/2016

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Dança Sênior no IPGG

IPGG- Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia "José Ermírio de Moraes"

Ação Pontual: Grupo de Dança Sênior Sentado: Encontros semanais com duração de 1h30. Participantes: 65 idosos e 13 cuidadores/acompanhantes. Participam idosos portadores de patologias (Obesidade, Transtornos cognitivos leves, Parkinson, deficiência auditiva, deficiência visual, hemiparesia e cadeirantes) que lhe impeçam ou dificultem a participação em atividades físicas convencionais. Os cuidadores e acompanhantes são incluídos ativamente na atividade. Grupo de Dança Sênior em Pé: Encontros semanais com duração de 1h30. Participantes: 24 idosos e 01 acompanhante. Participam idosos ativos, saudáveis ou portadores de doenças crônicas estabilizadas.

Ação Permanente: A Dança Sênior originou-se na Alemanha em 1974. Baseada no folclore de diversos povos pode ser praticada por qualquer pessoa, mesmo havendo limitação física ou sensorial. Ela permite uma variação nas coreografias que podem ser realizadas na posição sentada ou em pé e as unidades coreográficas utilizam repetições que facilitam o aprendizado.Quase todas as coreografias da Dança Sênior são realizadas na posição de círculo que simbolicamente indica que na roda somos todos iguais, não há primeiro e nem último, não há maior nem menor, o que confere ao grupo uma característica de comunhão e união. O Projeto iniciou no IPGG em Janeiro/2007, tendo como objetivo atender a população idosa numa perspectiva de atendimento alternativo em saúde e com enfoque profilático. Os objetivos específicos são: - Melhorar a flexibilidade, agilidade, coordenação motora, orientação espacial, ritmo; - Estimular a capacidade cognitiva e - Promover socialização, integração e participação ativa.

Melhor Experiência: I Encontro de Dança Sênior da Zona Leste e Guarulhos no IPGG - Julho/2010; II Encontro de Dança Sênior da Zona Leste e adjacências no IPGG – Dez/2013; Encontro de Dança Sênior para Cuidadores de idosos – Março/2015

Instrumento de Avaliação: É realizada uma avaliação inicial, para conhecer o idoso que irá participar do grupo

Contato:
Alice Ayako Hori – Psicóloga e Dirigente Habilitada
Mônica Cristina Brugnaro dos Santos – Professora de Educação Física e Dirigente Habilitada

Telefone: Telefone/Fax: 11 20304003
e-mail: aliceayako@ig.com.br e dicamobe@ig.com.br
Parceiro desde 30/09/2001

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

CIDADANIA

PEFEITURA MUNICIPAL DE IGARAPAVA

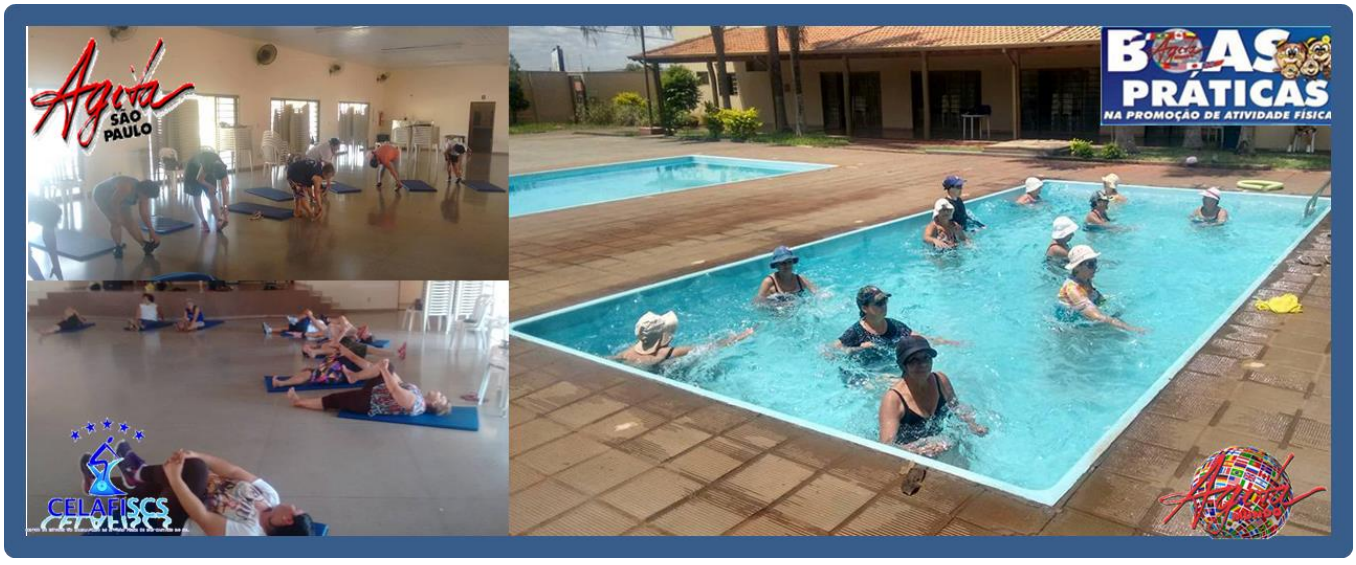
Ação Pontual: ATIVIDADE FISICA NAS UNIDADES DE SAUDE E CCI

Ação Permanente: ALONGAMENTOS, HIDROGINASTICA E EXERCICIOS AO AR LIVRE

Melhor Experiência: COM OS IDOSO

Instrumento de Avaliação: DISPOSIÇÃO

Contato:
ANDREIA FRANCISCO DE PAULA
Telefone: 1631723086
e-mail: igarapavasaude@gmail.com
Parceiro desde 01/01/2013



14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Agita Birigui

Prefeitura Municipal de Birigui

Ação Pontual: 1- Dia Mundial Atividade Física /Agita Mundo

Data de realização: no decorrer do mês de abril.

Ações desenvolvidas:

●Grupos de Alongamentos: conscientização sobre a importância da data e benefícios da atividade física, além de orientações sobre prevenção da hipertensão arterial. Finalizamos com alongamentos, circuito de atividade física e entrega de folders sobre as temáticas desenvolvidas. Tais ações foram realizadas nos grupos das UBSs 1, 2, 3, 5 e 6.

●Grupos de Hiperdia: conscientização sobre a importância da data e benefícios da atividade física, além de orientações sobre prevenção da hipertensão arterial. Finalizamos com prática alongamentos, circuito de atividade física e entrega de folders sobre as temáticas desenvolvidas. Tais ações foram realizadas nos grupos das UBSs 1 e 2.

●Recepção UBSs: conscientização sobre a importância da data e benefícios da atividade física, além de orientações sobre prevenção da hipertensão arterial. Finalizamos com entrega de folders sobre as temáticas desenvolvidas. Tais ações foram realizadas nas UBSs 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 e 9.

Total de participantes: 394 participantes.

2-Agita Galera:

Ações desenvolvidas pela equipe do NASF 1:

Período de realização: 23 a 30 de agosto de 2016.

Número de participantes: Tivemos a participação de 155 alunos.

Instituições participantes: E.M. Geni Leite da Silva; E.M. Isabel Branco; E.M. Roberto Clark; E. M. Nayr Borges Penteado.

Locais das atividades: nas instituições participantes.

Ações realizadas:

*Conscientização sobre a importância da atividade física através de roda de conversa;

*Brincadeiras antigas, como peteca e queima, além de jogos de habilidades e coordenação, como circuitos.

Ações desenvolvidas pela equipe do NASF 2:

Período de realização: 24 a 31 de agosto de 2016.

Número de participantes: Tivemos a participação de 2128 alunos.

Instituições participantes: E.M. Prof. José Sebastião Vasques Calçada; E.M. Prof. Luciano Augusto Canelas; E.M. Profª Dirce Spínola Najas; E.M. Profª Lucinda Araújo Pereira Giampietro.

Locais das atividades: nas instituições participantes.

Ações realizadas:

*Abertura das atividades com informações do evento pontual Agita Galera, abordando a temática do ano de 2016: "Criança ativa, adulto saudável", com ênfase na recomendação de 60 minutos de atividade física para crianças e adolescentes.

*Prática de atividade física: realização de aquecimento e alongamentos, além de dança com as músicas temáticas das olimpíadas.

Ação Permanente: 1-Grupos Práticas Corporais: exercícios de mobilidade articular e alongamentos.

•Público-alvo: adolescentes, adultos, idosos, portadores de doenças crônicas e trabalhadores.

• Frequência:1X na semana nas UBSs: 2,3 e 5/ 2X na semana na UBS 6.

• Locais: Unidades Básicas de Saúde;

•Número médio de participantes mensal: 409.

2- Grupo Corpo e Mentes Saudáveis:

•Público-alvo: idosos.

• Frequência: 1X na semana na UBS 1.

• Locais: Unidade Básica de Saúde 1;

•Número médio de participantes mensal: 70.

Melhor Experiência: Evento pontual Agita Galera:

Ações desenvolvidas pela equipe do NASF 1:

Período de realização: 23 a 30 de agosto de 2016.

Número de participantes: Tivemos a participação de 155 alunos.

Instituições participantes: E.M. Geni Leite da Silva; E.M. Isabel Branco; E.M. Roberto Clark; E. M. Nayr Borges Penteado.

Locais das atividades: nas instituições participantes.

Ações realizadas:

*Conscientização sobre a importância da atividade física através de roda de conversa;

*Brincadeiras antigas, como peteca e queima, além de jogos de habilidades e coordenação, como circuitos.

Ações desenvolvidas pela equipe do NASF 2:

Período de realização: 24 a 31 de agosto de 2016.

Número de participantes: Tivemos a participação de 2128 alunos.

Instituições participantes: E.M. Prof. José Sebastião Vasques Calçada; E.M. Prof. Luciano Augusto Canelas; E.M. Profª Dirce Spínola Najas; E.M. Profª Lucinda Araújo Pereira Giampietro.

Locais das atividades: nas instituições participantes.

Ações realizadas:

*Abertura das atividades com informações do evento pontual Agita Galera, abordando a temática do ano de 2016: "Criança ativa, adulto saudável", com ênfase na recomendação de 60 minutos de atividade física para crianças e adolescentes.

*Prática de atividade física: realização de aquecimento e alongamentos, além de dança com as músicas temáticas das olimpíadas.

Instrumento de Avaliação: Listas de presença e relatórios mensais.

Contato:
Andréa Maria Castilho/ Lizandra Cristina Geraldo Lopes
Telefone: (18)36436233/ (18) 997148177/ (18)997397444
e-mail: andreamariacastilho@gmail.com/ lizandra_fisio@hotmail.com
Parceiro desde 01/01/2009

Programa Academia da Saúde Agita Brejo Alegre

Prefeitura Municipal de Brejo Alegre

Ação Pontual: Os eventos pontuais realizados em 2016 foram:

1-Dia Mundial Atividade Física (mês de abril): 1432 participantes;

2-Dia do Trabalhador Ativo (mês de maio): 800 participantes;

3-Dia Mundial Sem Tabaco (mês de maio): 427 participantes;

4-Agita Galera (mês de agosto): 542 participantes;

5-Dia do Idoso Ativo (mês de outubro): 158 participantes;

6-Noite do Agita: 305 participantes.

Totalizando a presença de 3.664 participantes nos eventos pontuais.

Tivemos também a realização de palestras pela equipe do Programa Academia da Saúde Agita Brejo Alegre em parceria com outros programas existentes no município (Grupo de gestantes, CRAS, Escola da Família, Programa Tabagismo, Saúde no Campo e Semana do Coração), abordando prática regular de atividade física, alimentação saudável e outras temáticas dos eixos prioritários da Promoção de Saúde.

Ação Permanente: As ações permanentes disponibilizadas pelo Programa em 2016 foram:

1- Musculação e hidroginástica (instalações SESI): média mensal de 25 alunos;

2-Academia ao ar Livre: média mensal de 11,8 alunos;

3-Musculação (Academia Municipal): média mensal de 11,81 alunos ;

4-Vôlei Adaptado: média mensal de 11,1 alunos;

5-Ioga: média mensal de 15,8 alunos;

6-Pilates: média mensal de 44,6 alunos;

7-Pilates para Gestantes: média mensal de 2,2 alunos;

8-Educação Postural: média mensal de 372,78 alunos;

9-Localizada: média mensal de 4,7 alunos;

10-Balé: média mensal de 31 alunos;

11-Jazz: média mensal de 4,86 alunos;

12-Ginástica Laboral (Setores Administrativo/Almoxarifado/UBSF/ Cozinha): média mensal de 36 alunos;

13-Zumba: média mensal de 16,6 alunos;

14-Hidroginástica: média mensal de 42,4 alunos;

15-Natação: média mensal de 46,25 alunos;

16-Dança dos Idosos: média mensal de 12 alunos;

17-Projeto Terapêutico Singular (treinamento funcional, zumba e pilates): média mensal de 13,88 alunos;

18-Terapia de Reeducação Postural Grupal: média mensal de 4,8 alunos;

19-Avaliação Física: média anual de 92 alunos avaliados;

20-Avaliação Postural: média anual de 101 alunos avaliados.

Totalizando 900,58 alunos.

Melhor Experiência: *Dia Mundial Atividade Física 2016

Evento pontual integrante do Programa Academia da Saúde Agita Brejo Alegre. Os parceiros do evento foram: Divisão Municipal de Saúde, Assistência Social (CRAS), Esportes, Educação, Limpeza Pública e Setor Administrativo, todos pertencentes à Prefeitura Municipal de Brejo Alegre, Escola Estadual Agostinho Grigoleto e NGA/CIMSA Birigui.

Ações desenvolvidas:

•Palestras abordando temática atividade física, além de realização de práticas corporais nos grupos permanentes do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS): Grupo de Convivência e Fortalecimento de Vínculos realizada em 30/03/2016, PAIF (Programa de Atendimento Integral à Família) realizada em 17/03/16 e Grupo de Jovens, realizada em 01/04/16. Lembrando que tais datas foram escolhidas de acordo com a agenda de reuniões da instituição.

•Período de 04 a 13/04/2016: realização de explanações sobre os benefícios da atividade física nos grupos permanentes do Programa e convite para participação no encerramento do evento. Aqueles que realizariam a apresentação no evento de encerramento, fizeram também seus ensaios neste momento.

•05/04/2016: foram desenvolvidas gincanas com os alunos da EMEF J.J. Abdalla no Conjunto Aquático de Brejo Alegre. Já os alunos da CEMEI Maria Angélica dos Santos realizaram atividades lúdicas na quadra da instituição.

•11/04/2016: prática de zumba com os alunos e colaboradores da Escola Estadual Agostinho Grigoleto. Nesta mesma data, tivemos também a realização de atividades nos Setores Saúde, Cozinha, Almoxarifado e Administrativo da Prefeitura Municipal de Brejo Alegre, compostas por explanações sobre os benefícios da atividade física, realização de alongamentos, além de convite para participação nas atividades permanentes do Programa Agita Brejo Alegre e no encerramento do evento.

•13/04/2016: o encerramento do evento aconteceu às 19 horas, no Centro Comunitário Morada do Sol. Tivemos a abertura com a presença da interlocutora da DRS II do Programa Agita São Paulo, Beatriz Lustosa e equipe integrante do Agita Brejo Alegre. Realizamos a exibição de um vídeo com as ações pontuais e permanentes do Programa. Realizadas as apresentações de algumas atividades permanentes existentes no Programa Academia da Saúde Agita Brejo Alegre: pilates, ioga, pilates para gestantes, educação postural, balé e zumba, objetivando conhecimento e principalmente, adesão às mesmas pela

população, além de motivação dos próprios alunos. Foram sorteados brindes no encerramento do evento: camisetas e squeezes personalizados do Programa Academia da Saúde Agita Brejo Alegre.

•14/04/2016: realizada no NGA/ Consórcio Intermunicipal de Saúde de Birigui as seguintes ações: palestra sobre os benefícios e importância da atividade física; avaliação física (anamnese, IMC, relação cintura-quadril, flexibilidade, PA e glicemia); prática de circuito de atividade física.

Tivemos a participação de 1432 pessoas no decorrer de toda programação do evento.

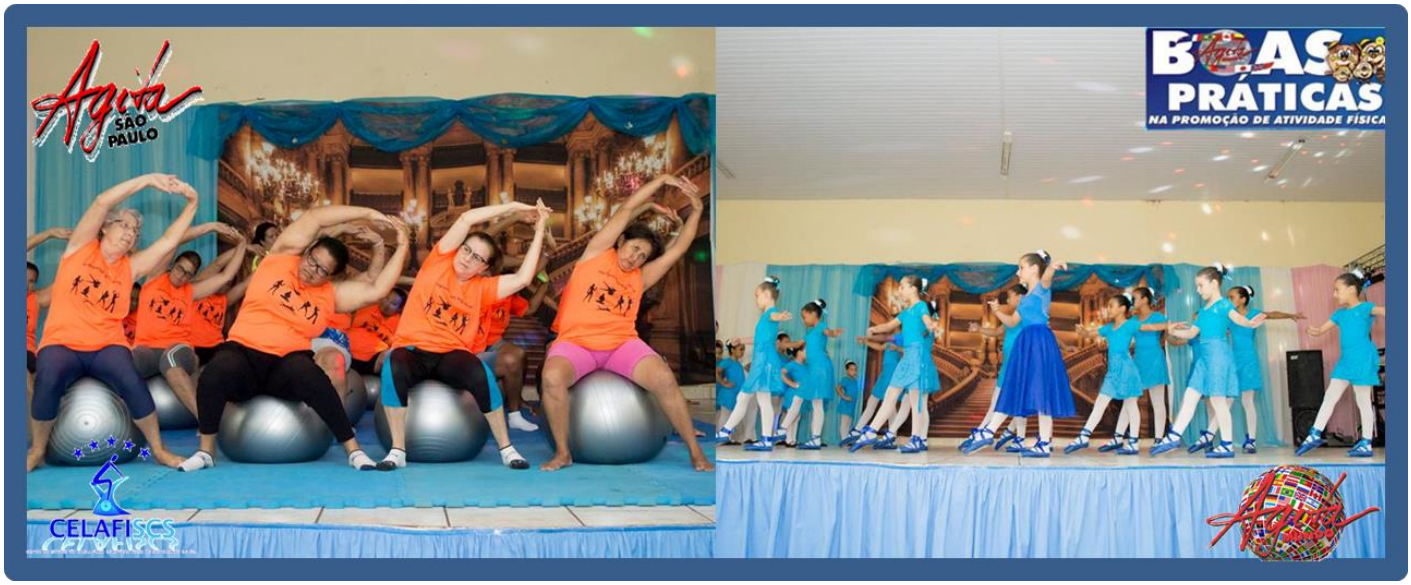
Instrumento de Avaliação: O Programa foi monitorado em 2016 através dos seguintes instrumentos:

*Análise de dados epidemiológicos;

*Listas de presença e relatórios das ações do Programa;

*Avaliação física individual (participantes das atividades permanentes: adultos e idosos) atr

Contato:
Andréa Maria Castilho
Telefone: (18) 36461192/ (18) 997148177
e-mail: andreamariacastilho@gmail.com
Parceiro desde 01/08/2006



14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

SECRETARIA DE SAUDE - NASF

PREFEITURA MUNICIPAL DE COROADOS-SP

Ação Pontual: AULA DE ZUMBA, ALONGAMENTO E RECREAÇÃO.

Ação Permanente: AULAS DE IOGA, ZUMBA, ALONGAMENTO, ARTESANATO, FUTSAL, RECREAÇÃO, AULAS PARA MELHOR IDADE NA PREVENÇÃO DE QUEDAS, ELASTICIDADE E ALONGAMENTO.

Melhor Experiência: A MELHOR EXPERIENCIA FOI A INTERATIVIDADE ENTRE OS GRUPOS DAS VARIAS MODALIDADES DE ATIVIDADES PROPOSTAS.

Instrumento de Avaliação: AFERIMENTO DE PRESSÃO ARTERIAL E DESTRO.

Contato:
ROSA MARIA POLATO
Telefone: (18) 3645-1233 - (18) 99162-8200
e-mail: ropolatto22@hotmail.com
Parceiro desde 01/01/2011

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Praticas Corporais

Prefeitura Municipal De Ilha Solteira- SP

Ação Pontual: Dia mundial de atividade física , Agita galera;

Ação Permanente: Alongamentos e Caminhadas- orientações a um estilo de vida saudável .

Melhor Experiência: projeto minha vida mais saudável ,realizado com um grupo especifico que estão no grau de obesidade.

Instrumento de Avaliação: A participação e a frequência nas atividades decorrentes depois das ações

Contato:
Fábio Pereira Bonfim
Telefone: (18) 98111 2921
e-mail: fabiquadrado@hotmail.com
Parceiro desde 10/02/2017

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

NASF - Núcleo de Apoio a Saúde da Familia

Prefeitura Municipal de Jacareí

Ação Pontual: • Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física no dia 06/04/2016 na UMSF Jardim das Industrias.
• Comemoração do Outubro Rosa em 5 unidades municipais de Saúde da Família (Jardim Yolanda, Parque Brasil, Parque Meia Lua, Jardim Emília e Esperança).
• Comemoração do Dia das Crianças em 4 unidades (Jardim Yolanda, Jardim Pagador de Andrade, Jardim Emília, Esperança).
• Comemoração do Dia do Idoso na UMSF Jardim Yolanda.
• Palestras sobre saúde (Alimentação Saudável, Exercícios Posturais, Ações de Auto Estima), nos grupos de Caminhada.
Ação Permanente: • Grupo de Caminhada "Caminhar é Preciso" nas 16 unidades de Saúde da Família do município.

• Avaliação Física de 6 em 6 meses para os grupos de caminhada e ginástica.
• Grupo Menos Dor (exercícios localizados para a população com dores crônicas).
• Ginastica Laboral em 4 unidades (Jardim Yolanda, Jardim das Industrias, Parque Brasil e Pq.Meia Lua).
• Ginastica Localizada em 3 unidades (Rio Comprido, Pagador, São Silvestre – área rural.)
Melhor Experiência: Grupo de Caminhada "Caminhar é Preciso", que abrange a maioria das unidades de saúde do município.

Instrumento de Avaliação: Lista de Presença nos grupos de caminhada. Observação dos profissionais envolvidos (Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Agentes Comunitários de Saúde, Enfermeiros, etc). Relatórios entre os professores e a unidade de saúde.

Contato:
Núcleo de Apoio a Família - Andrea/ Stephany/ Leandro
Telefone: (12) 3952-2886/(12)988681049
e-mail: nasf.jacarei@gmail.com ; andreasoaresvb@gmail.com
Parceiro desde 22/11/2016

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Agita São Paulo

Prefeitura Municipal de Penápolis

Ação Pontual: A Engatinhata é um evento da Secretaria de Educação em parceria com a Saúde, e tem o babyciclo como uma das atividades de destaque. Pais e filhos passeiam de bicicleta pelo centro da cidade. o Paraquedismo é um esporte que está juntando cada vez mais participantes. O evento "Show de Paraquedismo" conta com aulas para iniciantes, vôos panorâmicos e saltos duplos. Torneio de futebol de salão acontece todos os anos. O "Torneio Cobras e Cobrinhas" conta com grande participação popular, tanto para os que decidem jogar, ou aqueles que desejam somente assistir aos jogos. Campeonato de judô também ocorre anualmente.

Ação Permanente: Em parceria, a Secretaria Municipal de Saúde, Esporte e Cultura oferecem à população práticas de natação, futebol, atletismo, handebol, volei, basquete, ginástica olímpica, danças, capoeira, judô, futebol de salão, hidroginástica. Os grupos de hipertensos e diabéticos acontecem com a equipe multiprofissional atuante nas unidades Básicas de Saúde, onde realizam aferição de PA, glicemia capilar, cálculo de IMC e orientações nutricionais regularmente. O município oferece 02 academias de idosos, onde toda a população tem acesso, com equipamentos para atividades físicas, 09 academias ao ar livre, sendo que uma delas localiza-se próximo à ciclovia e a pista de caminhada. A UBS Del Rey realiza duas vezes por semana atividade laboral com seus trabalhadores e contam ainda com a participação dos pacientes daquela região, atividades essa realizada sob supervisão de um fisioterapeuta. Os passeios ciclísticos geraram o "Grupo do Pedal", onde todos os dias, ao entardecer, saem para pedalar.

Melhor Experiência: A Engatinhata é uma experiência que promove grande satisfação com seus resultados, pois ela promove o fortalecimento do vínculo afetivo entre pais e filhos, estimula precocemente a criança, interagindo-as entre si e proporciona aos pais, conhecimentos sobre o desenvolvimento da criança. A população tem grande participação, e além de tudo promove interação das diversas Secretarias Municipais.

Instrumento de Avaliação: Participação popular, satisfação dos pais, alegria das crianças em interagir com os pais durante o evento (durante o passeio ciclístico), trabalho intersetorial desenvolvido com êxito.

Contato:
Juliana Hino Marques
Telefone: (18) 3654-2541
e-mail: juliana-hino18@hotmail.com
Parceiro desde 20/01/2012

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Saúde em Movimento

Prefeitura Municipal de Pereira Barreto

Ação Pontual: Agita Galera, Comemoração do dia Mundial da Atividade Física

Ação Permanente: Pilates, Circuito Funcional, Exercícios Posturais Globais, realizados nas Academias de Saúde e UBSs do município

Melhor Experiência: Confraternização de fim de ano realizada na Praia Pôr do Sol, que contou com a realização de exercícios físicos e gincana.

Instrumento de Avaliação: Rodas de bate-bato

Contato:
Janaina Cerchiari da Silva
Telefone: 018 08151-6742
e-mail: janaina.cerchiari@pereirabarreto.sp.gov.br
Parceiro desde 05/04/2013

Boas Práticas

Nasf Itirapuã - Secretaria da Saúde

Ação Pontual: Agita Galera na Praça Central; Caminhada da Saúde; Caminhada Rosa; Futsal Azul, Arraiá da Saúde; Dia Internacional das Mulher; Programa Saúde na Escola; Dia das Mães.

Ação Permanente: Grupo de Tabagismo. Educação Permanente; Semana do Idoso(Lar São Francisco de Assis); Projeto Saúde do Idoso (CCI e Lar de Idosos); Grupo para Gestantes;

Melhor Experiência: Experiência com os Idosos do Lar São Francisco de Assis, com a prática de atividade física na dança.

Instrumento de Avaliação: Questionarios

Contato:
Debora de Oliveira Peixoto
Telefone: (16) 99111-9599
e-mail: nasfitirapua@gmail.com
Parceiro desde 31/08/2015

AÇÕES EM SAÚDE - ADESÃO À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Secretaria da Saúde de Cubatão

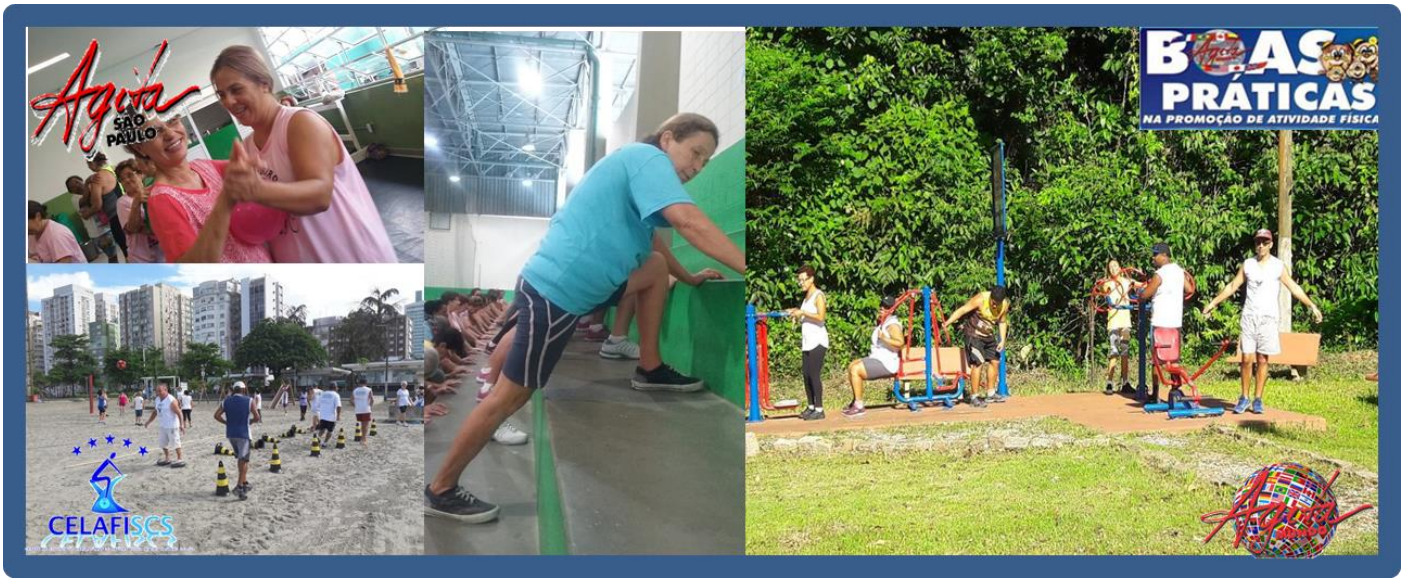
Ação Pontual: Caminhada Agita Cubatão, Semana de Prevenção e Quedas do Idoso, Agita Galera, Atividade de Lazer na Praia

Ação Permanente: Ações educativas em saúde e conscientização da necessidade de combate ao sedentarismo, Prática semanal da atividade física, Coleta de informações quanto à prática realizada semanalmente, Palestras pertinentes ao calendário do Ministério da Saúde

Melhor Experiência: Feedback sobre a prática de atividade física dos grupos atendidos nas UBS/PSFs

Instrumento de Avaliação: Planilhas de dados preenchidas semanalmente pelos participantes com orientação dos profissionais, coleta e tabulação de dados do que foi proposto

Contato:
Maria Luiza Lens, Suzana Rossi
Telefone: 13 997148867/ 13 997879775
e-mail: lensteola@uol.com.br/surossi@bol.com.br
Parceiro desde 01/11/2014



14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Agita Aramina (DRS VIII Franca S.P)

Secretaria de Saúde - Aramina S.P

Ação Pontual: - Agita Galera realizado na Escola de Educação Infantil e com o Grupo de Caminhada

- Grupo de Caminhada todas as terças e quintas-feiras, na Praça da Rodoviária

- Comemoração do Dia Nacional da Saúde

- Carnaval do Grupo de Caminhada

- Comemoração do Dia Internacional da Mulher

- Comemoração do Dia do Idoso (Lar e Abrigo dos Idosos)

- Passeio no clube com os idosos

- Oficina de Prevenção de Quedas no Domicílio para Idosos

Ação Permanente: - Grupo de Caminhada e Alongamento

- Grupo de Hipertensos e Diabéticos

Melhor Experiência: Nossa melhor experiência está sendo o Grupo de Caminhada, pois o número de participantes envolvidos cresce a cada dia, dessa forma podemos acompanhar os benefícios na vida dos mesmos, com uma melhora significativa na comunicação, desenvolvimento psicológico, físico e motor, índices glicêmicos estabilizados, pressão arterial controlada, aumento da disposição e conscientização da importância da atividade física para melhor qualidade de vida.

Instrumento de Avaliação: Aferição da pressão arterial, teste glicêmico, orientação alimentar e uso correto das medicações.

Contato:
Adriana Fontana Ribeiro
Telefone: (16) 99998-2336
e-mail: centrodesaude@aramina.sp.gov
Parceiro desde 13/12/2011

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Academia da Saúde

Secretaria de Saúde Pública do Município da Estância Balneária de Praia Grande

Ação Pontual: Não tivemos devido voltarmos a frequentar as reuniões ano passado.

Ação Permanente: Realização do Programa academia da Saúde, que tem como objetivo promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis da população.

Melhor Experiência: Estratégia:

Programa não se retringe a realização de práticas corporais e atividades físicas e promoção da alimentação saudável. Mais do que isso, os polos foram concebidos como espaços voltados ao desenvolvimento de ações culturalmente inseridas e adaptadas aos territórios locais e que adotam como valores norteadores de suas atividades o desenvolvimento de autonomia, equidade, empoderamento, participação social, entre outros. Nesse sentido, a Portaria nº 2.681 estabelece oito eixos em torno dos quais as atividades do polo devem ser desenvolvidas: práticas corporais e atividades físicas, promoção da alimentação saudável, mobilização da comunidade, educação em saúde, práticas artísticas e culturais, produção do cuidado e de modos de vida saudável, práticas integrativas e complementares, e planejamento e gestão.

Instrumento de Avaliação: A avaliação na qual usamos para manter e estabelecer um controle e contato sobre a saúde do usuário, entre o Programa Academia da Saúde e Secretaria de Saúde Pública de Praia Grande, consiste em uma ficha na qual existem as informações básicas do aluno (n

Contato:
Henrique do Amaral Candido
Telefone: 013 99722-3534
e-mail: h.amaral@outlook.com
Parceiro desde 20/03/2003

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

"T.O" na Praça

Secretaria Municipal da Saúde de São Joaquim da Barra

Ação Pontual: Agita Mundo 2016, Agita SP, Movimenta Idoso

Ação Permanente: São realizadas atividades físicas com o grupo de pessoas idosas em todo atendimento de Terapia Ocupacional na Praça central do município, em parceria com educador físico, voluntário do programa.

Melhor Experiência: A melhor estratégia utilizada é a dinâmica grupal, pois essa motiva a ação e o empenho para a realização das atividades físicas, e outras.

Instrumento de Avaliação: São realizadas avaliações diárias de acordo com a necessidade individual de cada idoso, sendo estas na área da Educação Física e da Terapia Ocupacional.

Contato:
Gláucia Cézar de Carvalho Perez
Telefone: (16) 999780789
e-mail: glauciato@hotmail.com
Parceiro desde 14/10/2015

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Projeto + Saúde

Secretaria Municipal de Saúde de Andradina

Ação Pontual: Feira da Saúde, Agita São Paulo, Dia Mundial da Atividade Física, Agita Galera, Dia do Desafio, Dia da Comunidade Ativa, Saúde na Estrada, SIPAT nas empresas.

Ação Permanente: Academia da Saúde, Similaridade e NASF (Danças, caminhadas, alongamentos, musculação e hidroginástica

Melhor Experiência: As atividades realizadas nas Zonas Rurais

Instrumento de Avaliação: Aferição de P.A, IMC, Antropometria

Contato:
Cristiane Lucimara Verdi Boccato
Telefone: (18) 99778-1588
e-mail: cris_nasf@hotmail.com
Parceiro desde 06/04/2000

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

Agita Mogi Guaçu

Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu

Ação Pontual: Gincanas, Atividades Circences, Caminhada, Alongamento, Zumba, Circuito Fitness (Zumba, Alongamento, HIIT, Jump, Pilates), Palestras sobre Promoção de Saúde

Ação Permanente: Alongamento e Zumba (CAPS) e Projeto GELADEIROTECA (CAPS e UPA)

Melhor Experiência: Dia Mundial da Atividade Física no Centro de Atenção à Infância e Adolescência (CAIA) com gincanas e atividades circences

Instrumento de Avaliação: Avaliação oral com as crianças e feed back da equipe de profissionais do setor em relação a comentários e comportamentos das crianças pós atividades

Contato:
Eliana Angélica Moutinho
Telefone: 19 992458422
e-mail: ss-eliana@mogiguacu.sp.gov.br
Parceiro desde 09/04/2009

14º Fórum de Boas Práticas na Promoção de Atividade Física para a População

AGITA SÃO JOSÉ

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃOJOSÉ DA BELA VISTA

Ação Pontual: HOUVE CAMINHADA COM CRIANÇAS, PALESTRAS EDUCATIVAS COM EDUCADOR FISICO E NUTRICIONISTA.

Ação Permanente: AS ATIVIDADES DE CAMINHADA NA SEMANA DO IDOSO

Melhor Experiência: ACONTECEU CASOS, QUE FORAM CONSIDERADOS BONS, APROVEITAMENTO DA DATA COMEMORATIVA DE ANIVERSÁRIO DA CIDADE COM A PRATICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E ATIVIDADES RELACIONADAS.

Instrumento de Avaliação: STEP, DANCA

Contato:
VANDA DA SILVA BENEDITO COSTA
Telefone: 16 31428106 16 992043875
e-mail: vandaenfermagem2007@gmail.com
Parceiro desde 06/01/2017

AGITA A SAÚDE 2017

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAUDE TACIBA

Ação Pontual: AGITA GALERA

Ação Permanente: TRABALHO COM GRUPOS DA SAÚDE E GRUPO DA TERCEIRA IDADE/GRUPO DA OBESIDADE

Melhor Experiência: HIDROGINÁSTICA COM A TERCEIRA IDADE E GRUPO DA OBESIDADE

Instrumento de Avaliação: BOLA,PRANCHA,ESPAGUETE E MUSICA

Contato:
MARIA LUCIA DE SOUZA LIMA FERREIRA
Telefone: 18-997314202/998196753
e-mail: veecat@outlook.com
Parceiro desde 23/02/2015

PROGRAMA LOURDES EM MOVIMENTO

U.B.S.II SEGISFREDO MAMEDE PINTO-PREFEITURA MUNICIPAL LOURDES SP

Ação Pontual: DIA DO IDOSO, ANIVERSARIO DA CIDADE, DIA ATIVIDADE FÍSICA, SEMANA DA CRIANÇA

Ação Permanente: Polo da Academia – Secretária Saúde

Aberto a população, o polo do Programa Academia da Saúde funciona no período da manhã e tarde com atividades desenvolvidas por profissional fisioterapeuta. As atividades de alongamento e exercícios aeróbicos acontecem diariamente no período da manhã, tarde e noite, com duração de 40 minutos. São trabalhados exercícios de alongamento de cadeias musculares, exercícios articulares, exercícios de propriocepção (percepção corporal), exercícios respiratórios, exercícios com ritmo, coordenação e equilíbrio, noções de ergonomia, exercícios para ganho muscular, alongamento e relaxamento, e técnicas pilates.

Projeto similar academia da saúde – Secretária de Saúde

Aberto a população funciona no período da manhã, tarde e noite com atividades desenvolvidas por profissional Educador físico; atividades de musculação, circuito funcional e ginástica localizada. No mesmo espaço acontecem as aulas de MUAI TAY com frequência de duas aulas semanais divididas em grupos de crianças e adultos.

Projeto de balé – Secretaria de Assistência Social

Aberto às crianças com faixa etárias de 5 a 12 anos sendo 04 turmas/grupos escolares que acontecem em dois dias da semana.

Projeto zumba – Secretaria assistência social

O publico alvo são pessoas que participam de programas dentro da assistência social (fortalecimento de vinculo, renda cidadã, terceira idade etc.), as aulas acontecem no período noturno com duas turmas, frequência de duas vezes semanais.

Programa escolinha futebol- divisão esporte

Público alvo infanto juvenil objetivo técnicas de futebol, interação social, promoção cultura da paz, pratica atividade física, acontece de segunda a quinta 02 turmas, desenvolvido profissional Educador físico – Divisão da Educaçao.

Todos estes programas municipais são potencializados, juntamente com profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e da Estratégia de Saúde da Família, desenvolvendo em conjunto as seguintes atividades e serviços:

• Palestras e diálogos relacionadas a temas sociais e de saúde;

• Prescrição de exercícios e orientação nutricional à hipertensos, diabéticos, obesos e cardiopatas;

• Ações específicas em momentos comemorativos locais: carnaval, ciclo junino e natalino, dia mundial da saúde, entre outros;

• Estímulo à participação dos usuários em reuniões, fóruns, seminários promovidos pelo programa, conferências, instância de controles sociais e diversos setores internos e externos à Secretaria municipal de Saúde;

• Organização de práticas corporais e de lazer voltadas aos usuários da rede de saúde.

Melhor Experiência: O sedentarismo representa um dos principais fatores de risco à saúde, causando um grande impacto na saúde publica, ocasionando o aparecimento de doenças Degenerativas não transmissíveis em um número crescente de pessoas.

O objetivo deste trabalho é verificar a importância da atividade física diária como

Proposta para auxiliar o controle do sedentarismo e das doenças degenerativas crônicas não transmissíveis na Estratégia Saúde da Família do município de Lourdes/SP.

Com o objetivo de prevenir esses agravos e consequentemente as doenças associadas a eles, a Secretaria Municipal de Saúde de Lourdes, apresenta esse projeto no intuito de desenvolver Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo, utilizando o Princípio da Educação Permanente em Saúde, a ser incutido na população geral de Lourdes.

É de extrema importância que os ambientes estimulem os hábitos saudáveis: como por exemplo, as Práticas Posturais nas escolas e o incentivo à Atividade Física regular, ambas como pré-requisito da saúde geral do ser humano.

O Programa está sendo desenvolvido desde 2009, onde acontecia em um espaço/salão público, no ano de 2012 o município foi contemplado com o POLO DA ACADEMIA DA SAUDE. As atividades continuam acontecendo nos dois ambientes, tanto no salão público como no Polo, oferecendo maior oportunidade a população, com ações permanentes de grande qualidade e diversidade, proporcionado à população oportunidade de participação na atividade que melhor se encaixa em suas características após avaliação física, dentre elas, zumba, pilates solo e com acessórios, balé, ginástica localizada, musculação, musculação e educação postural nas escolas. Temos também as ações pontuais, que são os eventos desenvolvidos no decorrer do ano e que contam com boa adesão da população.

As ações de atividades físicas do município são trabalhadas em demais secretárias (assistência social, saúde, governo municipal, esporte

Instrumento de Avaliação: questionario

Contato:
Regina Pozena
Telefone: 18 36991188
e-mail: saude@lourdes.sp.gov.br
Parceiro desde 06/01/2017

AGITA GLICÉRIO

UBS GIMAEL ELIAS GIMAEL

Ação Pontual: AGITA MUNDO ,AGITA GALERA,AGITA SÃO PAULO.COMEMORAÇÃO DO DIA DO IDOSO ,COMEMORAÇÃO DO DIA DO DEFICIENTES FISICO

Ação Permanente: AULAS DE PILATES.ATIVIDADES PARA HIPERTENSO E OBESOS

Melhor Experiência: COMEMORAÇÃO DO DIA DOS IDOSOS

Instrumento de Avaliação: AVALIAÇÃO MEDICA,FISIOTERÁPICA.PSICOLOGICA E NUTRICIONISTA

Contato:
MARCIA CASTILHO
Telefone: 1836471264 OU 18997199342
e-mail: castilho-marcia@bol.com.br
Parceiro desde 26/06/2012