



ACADEMIAS AO AR LIVRE

ORIENTAÇÕES PARA A GESTÃO MUNICIPAL

FICHA TÉCNICA

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS
Fernando Damata Pimentel

SECRETÁRIO DE ESTADO DE ESPORTES
Arnaldo Gontijo de Freitas

SECRETÁRIO DE ESTADO ADJUNTO DE ESPORTES
Ricardo Alexandre Sapi de Paula

CHEFE DE GABINETE
Mércia Helena Vieira Gonçalves

ASSESSORA-CHEFE DE COMUNICAÇÃO
Fabiola Pimenta

SUPERINTENDENTE DE PROGRAMAS ESPORTIVOS
Frederico Pessoa

SUPERINTENDENTE DE FOMENTO E INCENTIVO AO ESPORTE
Ilma Lais Mendes Monteiro

EQUIPE TÉCNICA
Antônio Eduardo Viana Miranda (Coordenador Técnico)
Aline Galantinni Silva
Ana Paula de Jesus
Denise Maria Gattás Hallak
Jordana Listgarten Duarte

COLABORAÇÃO
Adenilson Idalino de Sousa
Roberto Luis de Oliveira Silva
Thiago Souza Santana



ÍNDICE

1. Introdução	4
2. Academias ao Ar Livre: o que são.....	6
3. Equipamentos	8
4. Benefícios da Academia ao Ar Livre	14
5. O processo de instalação e gestão das Academias ao Ar Livre - Passo a Passo	16
6. Fontes de Recursos para ativação, conservação, manutenção e melhorias do espaço e dos Equipamentos das Academias ao Ar Livre	27
7. Anexos	32
8. Referências	48

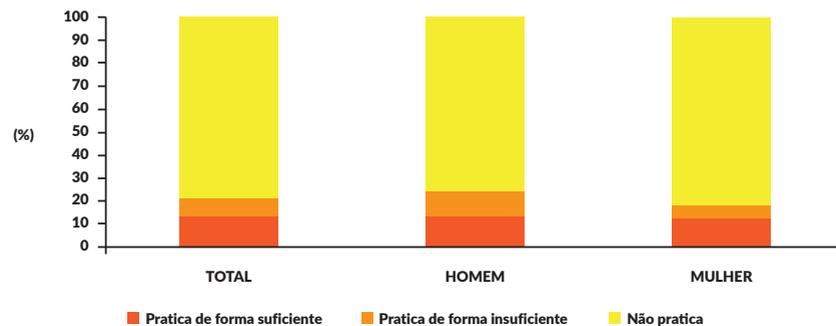
INTRODUÇÃO

Atualmente o sedentarismo é uma questão de saúde pública que demanda que o poder público desenvolva programas de promoção da saúde com foco na diminuição dos fatores de risco para doenças e agravos não transmissíveis, tais como hipertensão arterial, diabetes, sobrepeso e obesidade, estresse, e de fomento à adoção de estilos de vida mais saudáveis pela população.

Informações disponíveis apontam uma elevada prevalência de inatividade física, sobretudo, entre as pessoas de menor nível educacional, menor renda, entre os adultos e mulheres.

Segundo dados do Boletim PAD-MG, ano 1, n. 4, dez. 2012, "apenas 13,9% da população acima de 14 anos de idade praticam atividade física de forma suficiente, 7,4% praticam de forma insuficiente e 78,7% não praticam atividade física no tempo livre". Levando em consideração a "recomendação da Organização Mundial de Saúde, foram consideradas três categorias, quais sejam: (1º) pratica de forma suficiente, indivíduo que realiza atividade física pelo menos 30 minutos diários em três ou mais vezes por semana (recomendação da OMS); (2º) pratica de forma insuficiente, indivíduo que realiza atividade física de pelo menos 30 minutos diários em uma ou duas vezes por semana, esses indivíduos apesar de fazerem exercícios, não o fazem com a frequência sugerida pela OMS e (3º) não pratica, indivíduo que não realiza atividade física no tempo livre ou pratica em três ou menos vezes por mês. Classificação dos indivíduos quanto ao nível da atividade física no tempo livre".

Nível de atividade física no tempo livre da população de 14 anos ou mais por sexo - Minas Gerais - 2011 (%)



Fonte: Fundação João Pinheiro (FJP), Centro de Estatística e Informações (CEI)

É urgente a promoção de ações que diminuam o sedentarismo e as doenças a ele associadas, um dos maiores problemas enfrentados na atualidade.

Neste sentido, considera-se que o esporte, como ação integrada e complementar ao desenvolvimento humano, é um direito social estabelecido pela Constituição Brasileira, e que garantir o acesso da população à prática esportiva é, assim, um dever do Estado. A partir da formulação de políticas públicas, o Governo de Minas Gerais desenvolveu a ação de Doação de

Academias ao Ar Livre, com o objetivo de oferecer à população locais de atividades esportivas e práticas corporais acessíveis.

Os aparelhos são instalados em praças e locais públicos abertos, com o objetivo de proporcionar gratuitamente, além da prática de exercícios físicos, um espaço de lazer e interação social para as comunidades. No conjunto de equipamentos de ginástica, estão simuladores de caminhada, esqui e cavalgada, além de bancos para exercícios para as pernas e braços. Módulos com 7 equipamentos e 1 placa orientativa estão em instalação nos 17 Territórios de Desenvolvimento, por meio de convênios e termos de doação do Governo de Minas Gerais, através das Secretarias de Estado de Governo e Esportes, com as prefeituras.

As prefeituras definem o local ou praça em que será instalada a Academia. Cabe também ao Município a preparação do terreno ou local para receber os equipamentos, bem como o profissional de Educação Física, devidamente registrado, que irá acompanhar o usuário.

Junto com os equipamentos, será entregue ao gestor público do Município o Guia de Gestão Municipal das Academias ao Ar Livre. Trata-se de uma publicação voltada para os gestores públicos municipais com o objetivo de capacitá-los e orientá-los na gestão das academias ao ar livre, com diversidade de ações que promovam a saúde e a qualidade de vida da população, visto que os locais das Academias servem também como espaços de convivência, lazer, cultura, socialização e prazer.



ACADEMIAS AO AR LIVRE: O QUE SÃO

As Academias ao Ar Livre são equipamentos de ginástica instalados em espaços públicos, tais como praças, parques e complexos esportivos, com condições adequadas de acessibilidade, visando fomentar a prática regular de atividade física pela população de forma gratuita. São voltadas para utilização de pessoas com idade acima de 12 anos, preferencialmente pertencentes à faixa etária de idosos (acima de 60 anos).

Estes espaços públicos proporcionam a prática de atividade física. Dessa maneira, combatem o sedentarismo e contribuem para a minimização do risco de doenças, tais como hipertensão arterial, diabetes, sobrepeso e obesidade, estresse, e para a redução no número de internações e de medicamentos. Geram, assim, economia de recursos com tratamentos convencionais.

Além disso, fomentam a ressignificação de espaços públicos para esporte e lazer, e difundem a cultura do exercício físico de forma participativa na comunidade.

A maior parte dos equipamentos ofertados no mercado são específicos para usufruto do público adulto, entretanto há oferta de equipamentos específicos para crianças e pessoas com deficiência.

A instalação de equipamentos específicos, parquinhos, para crianças é recomendável por proporcionar uma atividade recreativa e saudável a elas, enquanto os pais ou responsáveis estão praticando atividade física nos equipamentos para adultos.

Os equipamentos de Academia ao Ar Livre para pessoas com deficiência, além de permitirem a realização de atividades físicas e de lazer, promovem a inclusão, integração e socialização dessas pessoas com os demais públicos da Academia ao Ar Livre.

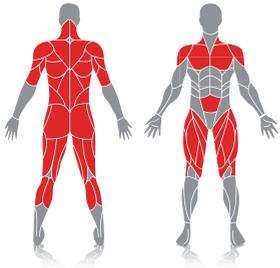
As Academias ao ar livre doadas pela SEESP nesta edição não contemplam equipamentos específicos para crianças e pessoas com deficiência.

As boas práticas apresentadas neste Guia são apenas sugestões a serem adaptadas à realidade de cada Município.



EQUIPAMENTOS

MULTI EXERCITADOR



BENEFÍCIOS

FORTALECE, ALONGA E AUMENTA A FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES.

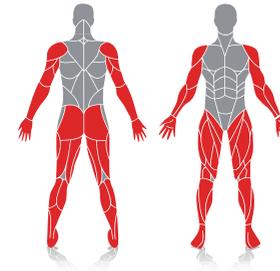
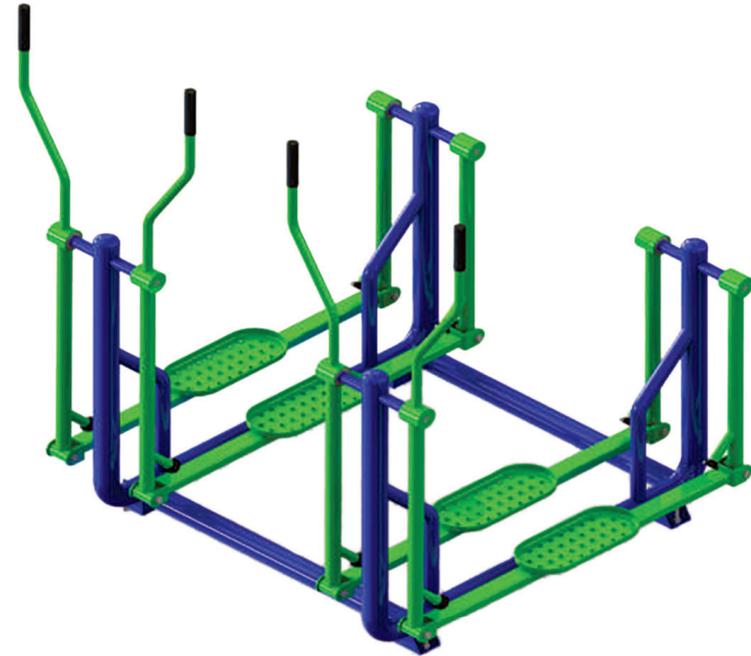
ESPECIFICAÇÃO

Tipo: conjugado com 6 funções; estrutura: tubos de aço carbono; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; nas seguintes descrições:

- 1 - Flexor de pernas: mínimo 2^{1/2} polegadas x 2 mm
- 2 - Extensor de pernas: mínimo 3/4 polegada x 1,50 mm
- 3 - Supino reto sentado: mínimo 2 polegadas x 2 mm
- 4 - Supino inclinado sentado: mínimo 1^{1/2} polegada x 3 mm
- 5 - Rotação vertical individual: mínimo 1 polegada x 1,50 mm
- 6 - Puxada alta: mínimo 1^{1/2} polegada x 1,50 mm

Pinos maciços rolamentados com rolamentos duplos; batentes de borracha; Solda mig; orifícios para a fixação do equipamento (chumbadores parabolt); especificações musculares em cada aparelho; resistentes às ações climáticas.

ESQUI



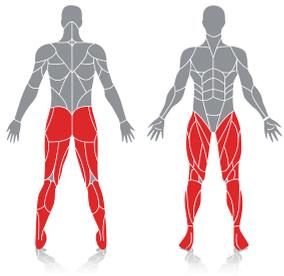
BENEFÍCIOS

FORTALECE A MUSCULATURA DAS COSTAS E DOS OMBROS.

ESPECIFICAÇÃO

Tipo: duplo conjugado; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; aparelho fabricado com tubos de aço carbono de, no mínimo, 2^{1/2} polegadas; 1 polegada x 1,50 mm; 1^{1/2} polegada x 1,50 mm; metalon de, no mínimo, 30 x 50 x 2 mm; chapa antiderrapante de, no mínimo, 3 mm; pinos maciços rolamentados com rolamentos duplos; batentes de borracha; solda mig; orifícios para fixação do equipamento (chumbadores parabolt); tampão de metal arredondado. Especificações musculares em cada aparelho. Resistentes às ações climáticas. Permite a prática por 2 (dois) usuários simultaneamente.

SIMULADOR DE CAMINHADA



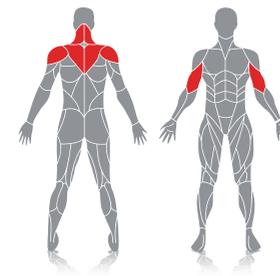
BENEFÍCIOS

AUMENTA A MOBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES E DESENVOLVE COORDENAÇÃO MOTORA.

ESPECIFICAÇÃO

Tipo: duplo conjugado; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; aparelho fabricado com tubos de carbono de, no mínimo, 2^{1/2} polegadas x 2 mm; 2 polegadas x 2 mm; 1^{1/2} polegada x 1,50 mm. Chapa antiderrapante de, no mínimo, 3 mm; pinos maciços rolamentados com rolamentos duplos; batentes de borracha; solda mig; orifícios para fixação do equipamento (chumbadores parabol); especificações musculares em cada aparelho; resistente às ações climáticas. Permite a prática por 2 (dois) usuários simultaneamente.

REMADA SENTADA



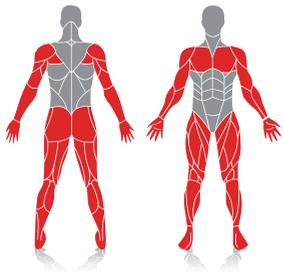
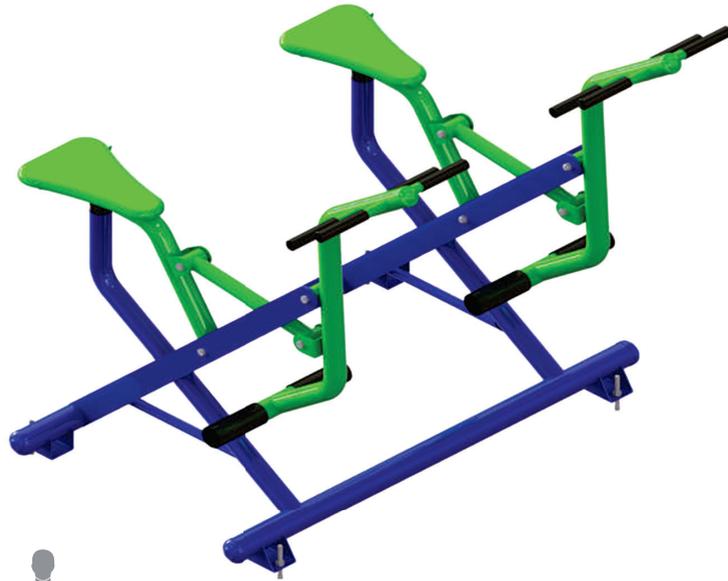
BENEFÍCIOS

FORTALECE A MUSCULATURA DAS COSTAS E DOS OMBROS.

ESPECIFICAÇÃO

Tipo: sentada; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; aparelho fabricado com tubos de aço carbono de, no mínimo, 2 polegadas x 2 mm; 1^{1/2} polegada x 1,50 mm; 1 polegada x 1,50 mm. metalon de, no mínimo, 30 x 50 x 2 mm; chapa antiderrapante de, no mínimo, 3 mm; pinos maciços rolamentados com rolamentos duplos; batentes de borracha; solda mig; orifícios para fixação do equipamento (chumbadores parabol); tampão de metal arredondado. Bancos arredondados sem quina, oferecendo segurança aos usuários; carga máxima de 10 kg (total); especificações musculares em cada aparelho. Resistente às ações climáticas. Permite a prática por 1 (um) usuário.

SIMULADOR DE CAVALGADA



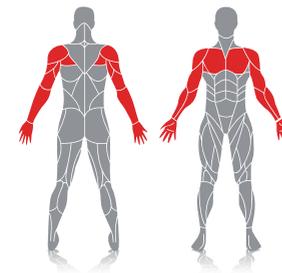
BENEFÍCIOS

FORTALECE OS GRUPOS MUSCULARES DOS MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES, E AUMENTA A CAPACIDADE CARDIORESPIRATÓRIA.

ESPECIFICAÇÃO

Tipo: duplo conjugado; estrutura: tubos de aço carbono; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; aparelho fabricado com tubos de aço carbono de, no mínimo, 2^{1/2} polegadas x 2 mm; 2 polegadas x 2 mm; 1^{1/2} polegada x 1,50 mm; 1 polegada x 1,50 mm; 1^{1/2} polegada x 1,50 mm; ferro chato de, no mínimo, 2^{1/2} polegadas x 1/4. Pinos maciços rolamentados com rolamentos duplos; batentes de borracha; solda mig; orifícios para fixação do equipamento (chumbadores parabolt); tampão de metal arredondado. Bancos arredondados sem quina, oferecendo total segurança aos usuários. Resistentes às ações climáticas. Permite a prática por 2 (dois) usuários simultaneamente.

ROTAÇÃO DIAGONAL



BENEFÍCIOS

AUMENTA A MOBILIDADE DA ARTICULAÇÃO DOS OMBROS E DOS COTOVELOS.

ESPECIFICAÇÃO

Tipo: duplo conjugado; acabamento: pintura a pó eletrostática e cortes a laser; aparelho fabricado com tubos de aço carbono de, no mínimo, 2 polegadas x 2 mm; 1 polegada x 1,50 mm; 3^{1/2} polegadas x 2 mm; 3/4 polegada x 1,50 mm. Rolamentos duplos; solda mig; orifícios para fixação do equipamento (chumbadores com flange de, no mínimo, 240 mm x 1/4, com parafusos de fixação); parafusos allen de aço; bola de resina; tampão de metal arredondado. Resistentes às ações climáticas. Permite a prática por 2 (dois) usuários simultaneamente.

BENEFÍCIOS DA ACADEMIA AO AR LIVRE

PARA O MUNICÍPIO

- Possibilita a implantação de um programa de atividade física ao ar livre por meio da Academia ao Ar Livre, promove práticas de educação em saúde e contribui para a melhoria de vida e aumento do nível de atividade física no Município.
- Desenvolve a atenção à saúde nas linhas de cuidado, em parceria com a Secretaria de Saúde, na promoção do cuidado integral.
- Promove ações intersetoriais com outros pontos de atenção da Rede de Atenção à Saúde e outros equipamentos sociais do Município.
- Promove a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, turismo, assistência social, segurança, esporte e lazer.
- Promove a mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade.
- Promove a interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado, a integralidade do cuidado, a intergeracionalidade por meio do diálogo e troca entre gerações, e promove a territorialidade, reconhecendo o espaço como local de produção da saúde.



PARA OS USUÁRIOS

A prática rotineira de atividade física e/ou práticas corporais, no mínimo 30 minutos por dia, seja de forma acumulada ou contínua, promove inúmeros benefícios ao praticante.



O PROCESSO DE INSTALAÇÃO E GESTÃO DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE – PASSO A PASSO

1º PASSO

Recepção dos Equipamentos, Preparação do Espaço e Instalação das Academias.



2º PASSO

Realização do Diagnóstico e do Planejamento das ações para Fomento à frequência ao espaço e uso dos equipamentos.



3º PASSO

Estabelecimento de Parcerias.



4º PASSO

Divulgação das Academias e da Programação no seu espaço.



5º PASSO

Realização das atividades.



6º PASSO

Conservação, manutenção do espaço e dos equipamentos.

1º PASSO

RECEPÇÃO DOS EQUIPAMENTOS, PREPARAÇÃO DO ESPAÇO E INSTALAÇÃO DAS ACADEMIAS

- Retirar os equipamentos no almoxarifado da SEESP (em Belo Horizonte), localizado no Ginásio Mineirinho (Jornalista Felipe Drummond) - Avenida Chafir Ferreira, Portão 2, paralela à Av. Abrão Caram - Região Pampulha, Belo Horizonte (MG). Para a retirada dos equipamentos e transporte para o Município, seguir as orientações junto à Secretaria de Estado de Esportes.

- Identificar e preparar a área de instalação das academias conforme orientações do Fornecedor e instalar em até 90 (noventa) dias da data de retirada dos equipamentos. Realizar o registro fotográfico da instalação e ativação da Academia e enviar para a Secretaria de Estado de Esportes de Minas Gerais pelos e-mails:

rocio.gomes@esportes.mg.gov.br

rita.carvalho@esportes.mg.gov.br

pedro.correa@esportes.mg.gov.br

denise.hallak@esportes.mg.gov.br

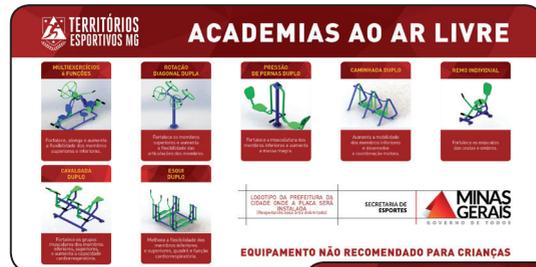
Caso haja inviabilidade do prazo de instalação, justificar por meio de ofício ao Secretário de Estado de Esportes, solicitando prorrogação do prazo.

- Quanto à definição do local de instalação da Academia, recomenda-se a não instalação em canteiros centrais de avenidas, próximo a rios, ribeirões e barrancos, em espaços de acesso restrito com necessidade de abertura de portão, cadeado, etc.

Imagem cedida pela Prefeitura de Capitólio.



- Indagar o Fornecedor sobre os procedimentos necessários para instalação da Academia, de modo a garantir que o espaço escolhido seja preparado em tempo hábil.
- É necessário que cada Academia ao Ar Livre possua Placa Orientativa! Ela contém instruções sobre o modo de utilização dos equipamentos, bem como informações sobre exercícios para alongamento sugeridos para antes e depois da utilização dos mesmos. A placa deverá ser instalada em local visível e de fácil acesso pelo usuário.



Para agregar valor ao local da Academia ao Ar Livre e proporcionar melhores condições de uso do espaço pela população, recomenda-se ao gestor municipal: instalar bebedouros e banheiros públicos nas proximidades da Academia e instalar/manter boa iluminação para uso noturno da Academia.

2º PASSO

REALIZAÇÃO DO DIAGNÓSTICO E O PLANEJAMENTO DAS AÇÕES PARA FOMENTO À FREQUÊNCIA AO ESPAÇO E USO DOS EQUIPAMENTOS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE

Para iniciar um programa de atividade física e práticas corporais por meio de utilização dos equipamentos da Academia ao Ar Livre, sugerimos ao gestor do Município:

- Promover ações que contribuam para a promoção da saúde da população a partir da implantação de espaços públicos construídos com infraestrutura, equipamentos e com a recomendação da presença de profissionais da área.

- Escolher um local acessível à comunidade, iluminado, limpo, de fácil acesso.
- Instalar os equipamentos onde há possibilidades de outras práticas corporais que poderão ser realizadas por adesão de orientadores e professores, por exemplo, Yoga, Tai chi chuan, Lian Cong, Grupos de Caminhada, entre outras.
- Conhecer as proposições, considerando os aspectos do cotidiano da população tanto de forma individual tanto a partir de sua relação com o contexto social: quais os impedimentos, o que motivará a adesão ao programa e as possibilidades oferecidas para a prática regular de atividades físicas e esportivas por meio da Academia.

O que fazer para tornar o Município mais ativo e mais saudável?

- Implantar ações sustentáveis e intersetoriais, parcerias com as secretarias e órgãos municipais que possam agregar ações na praça para atender à comunidade.
- Facilitar as escolhas, conhecer a demanda e realizar uma pesquisa junto aos possíveis usuários para atender a demanda de interesse que promoverá a presença dos cidadãos na Academia ao Ar Livre.
- Promover ações de educação alimentar, bem como outras temáticas que envolvam a realidade local, além de práticas culturais e de lazer, e utilizar os espaços para o desenvolvimento de práticas corporais e orientação de atividade física.
- Realizar uma pesquisa de adesão e sugestões pela comunidade da área e adjacências onde a Academia foi instalada. A pesquisa poderá ser realizada por meio de entrevistas e questionários, cujas respostas, depois de consolidadas e avaliadas, auxiliarão no planejamento das atividades e ações para a Academia. (Veja sugestão de questionário no Anexo I.)
- Buscar a divulgação por meio de folders e cartazes a serem distribuídos aos moradores, órgãos municipais, igrejas, escolas, incluindo informações sobre os benefícios da atividade física e onde praticá-la. Esta sugestão será ampliada no Passo 4.
- Buscar parcerias com os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF é uma opção viável, podendo aliar a realização de atividades físicas no local com a realização de exames de glicemia, aferição de pressão arterial, verificação de peso e medidas aos usuários da Academia ao Ar Livre periodicamente, encaminhando para consulta médica quando for necessário. O tema Parceria será aprofundado no Passo 3.

- Envolver a família: os pais têm uma influência importante no nível da atividade física dos filhos. Pais ativos, filhos ativos.
- Fazer um planejamento da programação das ações e atividades para desenvolvimento nas Academias ao Ar Livre, a partir dos resultados da pesquisa e com o auxílio de profissionais de Educação Física e outros profissionais de áreas afins.
- Incentivar reuniões multissetoriais para o aproveitamento do espaço da Academia ao Ar Livre com as ações de esporte, saúde, cultura, educação e segurança, envolvendo as órgãos, unidades, entidades de saúde (ESF e NASF), esporte, educação, cultura, turismo e segurança do Município.
- Utilizar datas comemorativas como incentivo para ações na Academia ao Ar Livre, focando-a como um espaço de convivência e relacionamento.

3º PASSO

ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS COM AS SECRETARIAS E ÓRGÃOS MUNICIPAIS QUE POSSAM AGREGAR AÇÕES NO ESPAÇO DA ACADEMIA

Para manter programação regular, segura e atrativa para a população nas Academias ao Ar Livre, o Município poderá realizar trabalho intersetorial envolvendo as Secretarias Municipais de Esporte, Saúde, Educação, Cultura, Lazer, Turismo no planejamento e execução das ações e eventos na Academia ao Ar Livre. A união e o esforço de gestores públicos, profissionais de Educação Física e profissionais da Saúde, da Educação e da Cultura e outros de áreas afins permitirá aproveitamento do espaço da Academia ao Ar Livre com ações de esporte, saúde, cultura, educação e segurança.

É fato que o trabalho da Educação Física aliado ao trabalho das áreas da Saúde, Educação, Assistência Social e Trânsito, desempenha importante função na prevenção de Doenças de Agravos Não Transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes, osteoporose, entre outras); na promoção da qualidade da saúde mental, pois através dela as pessoas aprendem a se conhecer, recuperam sua autoestima e assim ficam mais motivadas para cuidarem de si mesmas e, a partir daí, realizam atividades físicas, com uma alimentação mais saudável, levando os indivíduos a optarem por atividades prazerosas.

POSSIBILIDADES DE PARCERIAS E AÇÕES			
AÇÕES \ PARCEIROS	SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE	SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES, CULTURA E TURISMO	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Ceder, parcial ou integralmente, um profissional de Educação Física devidamente registrado para atuar nas ações programadas na Academia ao Ar Livre.			
Disponibilizar, parcial ou integralmente, um estagiário de Educação Física para auxiliar o profissional de Educação Física.			
Ceder, parcial ou integralmente, enfermeiro, assistente social, médico e outros profissionais de áreas afins para realizar palestras programadas no local da Academia ao Ar Livre.			
Contratar ou ceder um profissional de Educação Física custeado por recursos de programa/projeto já existente na Prefeitura, por exemplo o Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, para atuar nas ações programadas na Academia ao Ar Livre.			
O NASF poderá aliar a realização de atividades físicas no local da Academia com a realização de exames de glicemia, aferição de pressão arterial, verificação de peso e medidas aos usuários da Academia ao Ar Livre periodicamente, encaminhando para consulta médica quando for necessário.			
Propor, coordenar e realizar atividades alternativas no espaço da Academia.			
Orientar o cadastro dos interessados em participar das atividades desenvolvidas no espaço da Academia ao Ar Livre (oferecer uma sala com computador para fomentar a organização e gestão das atividades: manter um cadastro dos usuários com suas informações).			
Propor, coordenar e realizar atividades físicas e práticas corporais, encontros sociais e culturais no local da Academia.			
As equipes de Saúde da Família poderão auxiliar na divulgação e triagem dos possíveis usuários, indicar a Academia e incentivar a frequência para a prática de atividade física.			

SECRETARIAS APTAS, CONFORME SUAS COMPETÊNCIAS, A REALIZAR A AÇÃO PROPOSTA.

Outra forma de parceria sugerida é com a própria comunidade, por meio de eventuais grupos de convivência já existentes nos bairros onde estão instaladas as Academias, tais como grupos da terceira idade, religiosos, etc. Esses grupos de convivência envolvem a comunidade como um todo, motivando-a para participar e também zelar pelos espaços públicos.

4º PASSO DIVULGAÇÃO DAS ACADEMIAS E DA PROGRAMAÇÃO NO SEU ESPAÇO

Realizados os Passos 1, 2 e 3, é necessário promover e incentivar a utilização da Academia ao Ar Livre pela população do Município. Primeiramente, recomendamos a realização de ações de divulgação intensa do espaço e das atividades programadas. Para tanto, seguem sugestões ou possibilidades:

- Confecção e distribuição de folders e cartazes para divulgação da Academia ao Ar Livre, incluindo informações sobre os benefícios da atividade física, localização e horários das atividades.
- Divulgação em mídia, tais como: sites, redes sociais, rádios, jornais, etc.
- Divulgação em carro de som, nas igrejas e associações de moradores, órgãos.
- Invista na realização de eventos: organize um evento de inauguração da instalação e ativação da Academia, por exemplo uma tarde de atividades físicas para os adultos e brincadeiras para as crianças; promova uma corrida esportiva na cidade com o percurso saindo e chegando na Academia; realize aulas especiais temáticas para atrair as pessoas para o local da Academia; promova um passeio dos alunos do Ensino Médio das escolas públicas do Município do espaço da Academia ao Ar Livre, com avaliação médica e oferta de atividades programadas para os jovens.

O sucesso de uma Academia ao Ar Livre é medido pela quantidade e satisfação das pessoas que utilizam os equipamentos e o zelo da população pelo local.

5º PASSO REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Concluída a instalação dos equipamentos, a pesquisa de interesse e a divulgação, é necessário promover a utilização da Academia ao Ar Livre pela população do Município. Para tanto, o gestor público do Município deve desenvolver estratégias para persuadir e motivar as pessoas a procurarem os espaços da Academia ao Ar Livre para praticarem regularmente exercícios físicos, esportes e atividades de lazer.

Para iniciar efetivamente o programa de atividade física e práticas corporais por meio de utilização dos equipamentos da Academia ao Ar Livre, sugerimos ao gestor público e atores municipais envolvidos:

- Oferecer a presença de um profissional de Educação Física devidamente legalizado.
- Elaborar uma programação de atividades, horários e dias da semana (Modelo sugerido no Anexo II).
- Elaborar e aplicar uma Ficha de Cadastro do Usuário da Academia (Modelo sugerido no Anexo III).
- Elaborar um Questionário de Conhecimento Individual do Usuário da Academia: anamnese (Modelo sugerido no Anexo IV).
- Recomendar que cada usuário passe por uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios, visando avaliar suas condições físicas e indicar a intensidade e frequência das atividades.
- Organizar turmas conforme critérios definidos (faixa etária, grupo especial, grupo de caminhada, grupo de corrida, atividades opcionais) para realização das atividades no espaço e equipamentos da Academia.
- Elaborar as metas qualitativas e quantitativas para as ações desenvolvidas no espaço da Academia e, se implantado pelo Município, em um programa de atividades físicas ao ar livre (Modelo sugerido no Anexo V).
- Realizar pelo menos 1 (um) encontro geral por mês, com o intuito de promover a socialização e a convivência comunitária entre os participantes, por meio de palestras, jogos, danças, eventos esportivos, sociais, culturais.
- Identificar a melhora do desempenho funcional dos usuários da Academia em no mínimo um indicador, de acordo com a percepção da saúde após um determinado tempo de prática por meio de depoimentos coletados, avaliação física, pesquisa de percepção de saúde (Modelo sugerido no Anexo VI).
- Promover e realizar palestras com temas afins à saúde, qualidade de vida, alimentação, hidratação, sono, hábitos saudáveis.

• Incentivar o usuário a se manter ativo fazendo muito pouco para se ganhar muito - dedicando apenas 30 minutos por dia de prática de atividade física faz a diferença: de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2007) a recomendação de atividade física para um adulto é:

Frequência semanal	5 a 7 dias por semana
Duração	no mínimo 30 minutos
Intensidade	de moderada a intensa
Gasto energético semanal	1500-2000 Kcal
Caminhar	15 km/semana
3 km por dia	30 min

Há o risco de usuários se lesionarem nas Academias ao Ar Livre devido à utilização incorreta ou excessiva dos equipamentos. Por isso, recomenda-se a presença de um profissional de Educação Física para acompanhar as atividades na Academia.

Ressaltamos também que o espaço da Academia ao Ar Livre poderá ser aproveitado para a prática de outras atividades aeróbicas, esportivas, alongamentos, etc., desde que seja garantida a orientação de profissionais de Educação Física.

6º PASSO LIMPEZA DO ESPAÇO DA ACADEMIA E MANUTENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

É imprescindível a limpeza regular do espaço e a conservação dos equipamentos, de modo a garantir uso prazeroso e seguro aos frequentadores da Academia, evitando riscos de lesões. O espaço e os equipamentos das Academias ao Ar Livre não podem ficar relegados ao esquecimento, assim como a população que os utilizam.

A limpeza compreende toda a área destinada à Academia, incluindo os equipamentos e as placas, os banheiros e bebedouros, se houver, abrangendo, conforme o espaço, roçada, capina, varredura, jardinagem, substituição de lâmpadas queimadas, no caso de academias com acesso noturno, recolhimentos dos resíduos (lixos) e aspectos gerais do local.

A vida útil média dos equipamentos é de 5 (cinco) anos. Geralmente, os fornecedores oferecem 1 (um) ano de garantia.

É necessário que o gestor público municipal estabeleça quem, como e quando será realizada a limpeza do local e as manutenções periódicas nos equipamentos, conferindo as suas condições de uso.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

A manutenção preventiva destina-se a reduzir a possibilidade de ocorrência de defeitos, falhas ou irregularidades nos equipamentos e componentes neles instalados, a fim de manter as condições normais de utilização e segurança e o bom estado de conservação e funcionamento, devendo ser realizada por pessoa ou empresa devidamente habilitada.

Recomenda-se que a manutenção preventiva compreenda regularmente:

- Verificação dos parabolts (fixadores dos equipamentos no concreto) e dos rolamentos, com a troca conforme a necessidade.
- Limpeza e lubrificação dos equipamentos.
- Promoção de ajustes e regulagens.
- Tratamento nas áreas com ferrugem.
- Lubrificação e engraxamento dos equipamentos.
- Avaliação das peças e acessórios.
- Serviço de solda, quando houver equipamento quebrado e com condições de solda.
- Retoques de pintura, com prévia galvanização a fogo, quando necessário.



MANUTENÇÃO CORRETIVA

A manutenção corretiva visa reparar todos os defeitos, falhas ou irregularidades detectados, restabelecendo o pleno funcionamento dos equipamentos das Academias ao Ar Livre. A manutenção corretiva deve ser realizada por pessoa ou empresa devidamente habilitada. Há fornecedores de equipamentos para Academia ao Ar Livre que possuem assistência para reposição ou manutenção de peças.

Imagem cedida pela Prefeitura de Capitólio.



Mobilize os cidadãos, empresas e instituições a cuidarem da Academia ao Ar Livre.

Os municípios são, muitas vezes, os fiscalizadores das Academias ao Ar Livre, e através deles a Prefeitura poderá receber informações sobre o mau uso e a depredação dos equipamentos, as condições de uso e as necessidades de melhorias. Assim, recomenda-se a instalação de uma placa com indicação de telefones e endereços, com horários de atendimento, para uso da população na solicitação de averiguação e consertos ou necessidades de melhorias nas Academias.

Uma outra possibilidade é promover um programa de “adoção” do espaço e dos equipamentos da Academia por comerciantes locais, instituições e empresas do Município. Por meio da adoção, a empresa ou instituição cuida do espaço ou da Academia e pode explorar publicidade nos mesmos. (Modelo sugerido no Anexo VII.)

O programa de adoção do espaço e dos equipamentos da Academia também pode ser aplicado para pessoas físicas, tais como os moradores do local da Academia, sem contudo manter a contrapartida de publicidade.

FONTES DE RECURSOS PARA ATIVAÇÃO, CONSERVAÇÃO, MANUTENÇÃO E MELHORIAS DO ESPAÇO E DOS EQUIPAMENTOS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE

Para atendimento aos custos estimados com a implantação e gestão das Academias ao Ar Livre superiores ao orçamento público disponível no Município, recomendamos a captação de recursos junto a outros entes da federação, a iniciativa privada e terceiro setor. Algumas formas são:

CONVÊNIOS FEDERAL E ESTADUAL

São acordos firmados entre órgãos públicos ou entre órgãos públicos e privados sem fins lucrativos para realização de atividades de interesse comum dos participantes. Celebrados após a aprovação do plano de trabalho, os convênios visam à execução de programa de governo, envolvendo a realização de projeto, atividade, serviço, aquisição de bens ou evento de interesse recíproco. Nesta modalidade, o órgão repassador de numerário deposita o valor pactuado para determinada atividade na conta aberta pela entidade beneficiada especificamente para este fim. Normalmente exige-se contrapartida mínima para celebração do convênio. Entre outras obrigações legais, é necessário prestar conta dos valores recebidos.

Os Governos Federal e Estadual podem fazer este acordo. Os gestores municipais devem estar atentos às possibilidades.

Mais informações em:

Governo Federal: <https://www.convenios.gov.br/portal/>

Governo Estadual: <http://www.convenientes.mg.gov.br>

EMENDAS PARLAMENTARES

Deputados estaduais podem remanejar, incluir e cancelar gastos no Projeto de Lei do Orçamento do Estado, são as emendas parlamentares estaduais. Da mesma maneira, deputados federais e senadores podem alterar o Projeto de Lei do Orçamento da União, são as emendas federais. Os parlamentares trabalham a proposta de orçamento encaminhada pelo Poder Executivo. As emendas são oportunidade para atenderem as demandas das comunidades que representam.

Os gestores municipais devem estar atentos às atividades dos parlamentares estaduais e federais. Cabe aos responsáveis pelo Município identificar os parlamentares que atuam na localidade e se articularem junto a eles para garantir a destinação dos recursos ao Município.

LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE DE MINAS GERAIS – MINAS ESPORTIVA INCENTIVO AO ESPORTE

A Prefeitura Municipal pode atuar para fomentar a utilização da Academia ao Ar Livre por meio de duas estratégias: (a) Captação de recursos pela Prefeitura Municipal junto a empresas contribuintes do ICMS para posterior dedução no saldo do ICMS a pagar ao Estado; (b) apoio a Projetos Esportivos apresentados por Entidades Esportivas no Município.

- Fomento à utilização da Academia ao Ar Livre a partir da captação de recursos pela Prefeitura Municipal junto a empresas contribuintes do ICMS para posterior dedução no saldo do ICMS a pagar ao Estado.

- a Prefeitura poderá protocolar até três projetos no edital de seleção de projetos esportivos da Lei de Incentivo ao Esporte de Minas Gerais⁴ disponível no site incentivo.esportes.mg.gov.br da Secretaria de Estado de Esportes de Minas Gerais - SEESP.

- Apoio a Projetos Esportivos apresentados por Entidades Esportivas no Município para fomento à utilização da Academia ao Ar Livre.

- a Prefeitura poderá celebrar termo de cessão do espaço da academia para entidades esportivas do Município que queiram promover o esporte na Academia por meio de projeto incentivado pela Lei de Incentivo ao Esporte de Minas Gerais.

- a entidade esportiva sem fins lucrativos, com comprovada capacidade de execução de Projeto Esportivo, com mais de 1 (um) ano de existência legal e com finalidade esportiva prevista em seu Estatuto, poderá protocolar até três projetos no edital de seleção de projetos esportivos da Lei de Incentivo ao Esporte de Minas Gerais⁴ disponível no site incentivo.esportes.mg.gov.br da Secretaria de Estado de Esportes de Minas Gerais - SEESP.

Em qualquer das estratégias de atuação, os projetos aprovados poderão ser patrocinados por empresas contribuintes do ICMS, que deduzirão o valor do patrocínio do saldo mensal do ICMS a ser pago ao Estado, sem exigência de contrapartida. A SEESP oferece qualificação programada para prefeituras que tenham interesse em apresentar projetos de promoção do desporto na Lei de Incentivo ao Esporte de Minas Gerais. Além das qualificações, a SEESP

oferece atendimentos individuais durante todo o ano, visando sanar eventuais dúvidas sobre o mecanismo, mediante agenda prévia pelo e-mail incentivo@esportes.mg.gov.br.

Os projetos podem contemplar despesas com a contratação de profissionais de Educação Física para atuar nos espaços das academias, aquisição de equipamentos e material esportivo, manutenção do espaço e dos equipamentos, serviços de promoção e divulgação do espaço e sua programação.

Encontra-se aberto, para protocolo de projetos esportivos, o Edital de Seleção de Projetos Esportivos – Minas Esportiva Incentivo ao Esporte, até o dia 20 de novembro de 2017.

A seleção no edital nº. 01/2017 contemplará projetos de até R\$ 300 mil que tenham como característica essencial a promoção e o fomento do esporte e da prática de atividade física em Minas Gerais e que sejam de acesso gratuito ao público, isentos de taxa de inscrição ou qualquer outra forma de contribuição, ou cujo acesso seja por meio de doação de alimentos ou similares.

O Edital está disponível em <http://incentivo.esportes.mg.gov.br/editais/>

Dúvidas quanto à utilização do Sistema podem ser sanadas junto à equipe técnica pelo e-mail incentivo@esportes.mg.gov.br.

Mais informações: <http://incentivo.esportes.mg.gov.br/>

LEI FEDERAL DE INCENTIVO AO ESPORTE - LEI 11.438/2006

Quem pode participar

Pessoas jurídicas, de direito público ou privado, sem fins lucrativos, com finalidade esportiva expressa, mínimo de um ano em funcionamento e sem registro de inadimplência junto ao Governo Federal. Exemplo: instituições do desporto, confederações, federações, ligas, governo de estado, prefeituras, pessoas jurídicas do terceiro setor (associações, ONGs, institutos). Fonte: Cartilha da Lei de Incentivo, disponível em <http://www.esporte.gov.br/arquivos/leilIncentivoEsporte/Manual-da-Lei-de-Incentivo-ao-Esporte-Proponente.pdf>.

Quem pode patrocinar

Empresas e pessoas físicas invistam parte do que pagariam de Imposto de Renda em projetos esportivos aprovados pelo Ministério do Esporte. As empresas podem investir até 1% desse valor e as pessoas físicas, até 6% do imposto devido.

Prazo de protocolo dos projetos

O prazo para protocolização da documentação referente aos projetos desportivos ou paradesportivos é de 1º de fevereiro a 15 de setembro, anualmente, considerando-se a data do protocolo ou da remessa constante do Aviso de Recebimento (AR).

Procedimentos

O primeiro procedimento para a apresentação dos projetos é o cadastramento no SLIE – Sistema da Lei de Incentivo ao Esporte. O segundo passo é o preenchimento dos formulários disponibilizados no site do Ministério do Esporte.

Após o preenchimento e impressão, o proponente deverá juntar ao formulário impresso toda a documentação obrigatória elencada no Decreto 6.180 de 03 de agosto de 2007, em seus arts. 9º e 10º e na Portaria nº 120 de 03 de julho de 2009, em seus arts. 4º e 5º.

O terceiro passo é o envio da documentação relativa aos projetos desportivos ou paradesportivos para Ministério do Esporte, Setor de Indústrias Gráficas (SIG), Quadra 4 - lote 83 - Centro Empresarial Capital Financial Center, Bloco C, sala 114, Brasília/DF - CEP 70610-440, de segunda a sexta-feira, das 9 às 17h. No caso de remessa da documentação pelos Correios, deve-se encaminhá-la ao endereço com AR.

Assim como na Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, existem duas estratégias de atuação da Prefeitura: (a) Captação de recursos pela Prefeitura Municipal junto a patrocinadores; (b) apoio a Projetos Esportivos apresentados por Entidades Esportivas no Município, mediante disponibilização de carta de cessão do espaço destinado à realização das atividades esportivas.

Mais informações disponíveis em <http://www.esporte.gov.br/index.php/institucional/secretaria-executiva/lei-de-incentivo-ao-esporte>

ICMS ESPORTIVO

A disponibilização e uso da Academia ao Ar Livre contribuem para pontuação e repasse de recursos para o Município no ICMS Esportivo - um dos 18 (dezoito) critérios estabelecidos pela Lei nº 18.030/2009, pelo qual cada Município participante recebe recursos de acordo com as atividades esportivas que realiza (mais informações em <http://esportes.mg.gov.br/programas-e-acoas/2015-10-27-20-42-28/icms-solidario-criterio-esportes>).

No Sistema de Informação ICMS Esportivo (icms.esportes.mg.gov.br), o Município deve, primeiramente, comprovar o pleno funcionamento do Conselho Municipal de Esportes no ano-base (ano civil imediatamente anterior ao ano de cálculo da pontuação). Posteriormente, é necessário cadastrar e comprovar a realização de programas/projetos esportivos no Município ou a participação de atletas/equipes que representaram o Município em outros locais.

Nos termos da Resolução SEESP nº 31/2016, a disponibilização da Academia ao Ar Livre pontua como uma modalidade da atividade “Instalação/Reforma/Equipamento Esportivo”.

Já a utilização da Academia pode ser cadastrada nas atividades “Atividades de Lazer”, “Esporte Terceira Idade” e “Esporte para Pessoas com Deficiência”, a depender das práticas esportivas realizadas no local.

Ressalva: os recursos oriundos do ICMS Esportivo são transferidos do Estado para o caixa único do Município e sua aplicação não necessariamente vinculada ao esporte. Portanto, trata-se de uma decisão da gestão municipal aplicar os recursos do ICMS Esportivo no esporte.

ANEXOS

ANEXO I

SUGESTÃO DE QUESTIONÁRIO PARA CONHECER A DEMANDA E OS INTERESSES DA COMUNIDADE AO REDOR DO LOCAL DE INSTALAÇÃO DA ACADEMIA AO AR LIVRE:

Prezado(a) Cidadão(ã),

Para conhecimento do interesse e da demanda da comunidade usuária do espaço e dos equipamentos de ginástica e práticas corporais disponíveis na Academia ao Ar Livre situada no (colocar a localização) e para auxiliar na elaboração do planejamento das atividades para realização na Academia, solicitamos a sua contribuição respondendo as perguntas abaixo. Desde já agradecemos sua participação.

1 - Como a atividade física, tal como lavar carro, arrumar casa, passear com o cachorro, cuidar do jardim, caminhar, correr, pedalar, dançar, subir ou descer escadas, jogar futebol, basquete, entre outras, está presente em seu dia a dia?

- a) Atividade física no trabalho.
- b) Atividade física como meio de transporte.
- c) Atividade física em casa.
- d) Atividade física como recreação, esporte e lazer.
- e) Nenhuma das alternativas acima.

2 - Qual alternativa melhor se adapta a você?

- a) Pratico atividades físicas, regularmente, há mais de 6 meses.
- b) Pratico atividades físicas, regularmente, há menos de 6 meses.
- c) Praticava atividades físicas regularmente, mas interrompi há, pelo menos, 6 meses.
- d) Não pratico atividades físicas.
- e) Não tenho planos de me tornar mais ativo fisicamente.
- f) Pretendo iniciar o programa de atividades físicas.
- g) Pretendo me tornar mais ativo fisicamente nos próximos 30 dias.

3 - Atualmente, você realiza alguma atividade física?

- a) Sim.
- b) Não.

4- Se sim, qual(is) atividade(s) física(s) você pratica?

- a) Pilates.
- b) Aulas de Dança.
- c) Caminhada.
- d) Corrida.
- e) Esportes.
- f) Ginástica de Academia ao Ar Livre.
- g) Hidroginástica.
- h) Lutas.
- i) Musculação.
- j) Outras Atividades. Citar: _____.
- k) Não se aplica.

5 - Com qual frequência você pratica a(s) atividade(s) física(s)?

- a) 1 vez por semana.
- b) 2 vezes por semana.
- c) 3 vezes por semana.
- d) 4 vezes por semana.
- e) 5 vezes por semana.
- f) 6 vezes por semana.
- g) 7 vezes por semana.
- h) Não se aplica.

6 - Qual a duração da(s) atividade(s) física(s) diária(s)?

- a) 30 minutos.
- b) De 30 minutos a 1 hora.
- c) De 1 a 2 horas.
- d) De 2 a 3 horas.
- e) Mais de 3 horas.
- f) Não se aplica.

7 - Você possui interesse em praticar alguma atividade física no espaço da Academia ao Ar Livre?

- () Sim () Não

8 - Numere conforme seu interesse pela atividade, sendo 1 a de maior interesse:

- () Equipamentos de ginástica da Academia ao Ar Livre.
- () Alongamento.
- () Atividade física em circuito.
- () Dança.
- () Ginástica localizada.
- () Corrida.
- () Caminhada.
- () Tai Chi Chuan.
- () Lian Cong.
- () Outros. Citar: _____.

9 - Considerando que as atividades poderão durar no mínima de 30 minutos e no máximo 50 minutos, qual seria o melhor turno e qual(is) seria(m) o(s) melhor(es) horário(s) de início para você?

- () Manhã () 6h30 () 7h () 7h30 () 8h () 8h30
- () Tarde/noite () 16h () 16h30 () 17h () 17h30 () 18h () 18h30

10 - Quantas vezes por semana você teria disponibilidade para praticar alguma atividade física no espaço da Academia ao Ar Livre?

- () 1 vez por semana.
- () 2 vezes por semana.
- () 3 vezes por semana.
- () 4 vezes por semana.
- () 5 vezes por semana.
- () Nenhum dia.

11- Você reside próximo ao local da Academia ao Ar Livre?

- () Sim100m300 ...5001km3km
- () Não

ANEXO II

SUGESTÕES DE PROGRAMAÇÃO SEMANAL PARA A ACADEMIA AO AR LIVRE:
ATIVIDADES E HORÁRIOS POR MODALIDADES

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
6h30 a 7h30	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE
7h30 a 8h30	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CORRIDA
16h30 a 17h30	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE
17h30 a 18h30	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CAMINHADA	ACADEMIA AO AR LIVRE	CORRIDA

SUGESTÕES DE PROGRAMAÇÃO SEMANAL PARA A ACADEMIA AO AR LIVRE:
ATIVIDADES E HORÁRIOS POR GRUPOS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
7h a 8h	3ª IDADE	LIAN CONG TODOS	3ª IDADE	TAI CHI TODOS	ATIVIDADES VARIADAS FAMÍLIA
8h a 9h	ADULTO JOVEM	CRIANÇAS ADOLESCENTES	ADULTO JOVEM	CRIANÇAS ADOLESCENTES	ATIVIDADES VARIADAS FAMÍLIA
17h a 18h	CRIANÇAS ADOLESCENTES	3ª IDADE	CRIANÇAS ADOLESCENTES	3ª IDADE	ATIVIDADES VARIADAS FAMÍLIA
18h a 19h	ADULTO JOVEM	3ª IDADE	ADULTO JOVEM	3ª IDADE	ATIVIDADES VARIADAS FAMÍLIA

OBSERVAÇÃO:

Adaptar grade de horários e programação conforme resultado da consolidação das respostas do questionário aplicado junto à comunidade no entorno da Academia e à realidade do Município.

ANEXO III

SUGESTÃO DE PROTOCOLO DE CADASTRO DO USUÁRIO DO ESPAÇO DA ACADEMIA AO AR LIVRE

CADASTRO DO USUÁRIO DO ESPAÇO DA ACADEMIA AO AR LIVRE			
LOCALIZAÇÃO DA ACADEMIA:			
Nome do Usuário:			Sexo: () Fem. () Mas.
Endereço (Rua ou Av., N°, Complemento, Bairro, Cidade)			
Contatos:	Celular:	Tel. Fixo:	E-mail:
Motivos de interesse em praticar atividade física: a) Recomendação médica b) Recomendação familiar c) Recomendação de amigo d) Manutenção da saúde e) Interesse próprio			
Observações:			
DATA: NOME E ASSINATURA DO ENTREVISTADOR:			

ANEXO IV

SUGESTÃO DE ANAMNESE DO USUÁRIO DO ESPAÇO E EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA AO AR LIVRE. (PARA EVENTUAL USO EM DIAGNÓSTICOS E ESTATÍSTICAS.)

ANAMNESE

Nome:
 Idade: Data de nascimento:
 Data da anamnese:
 Telefone de contato:
 Toma medicamento: () NÃO () SIM Qual (ais).....
 Data da entrevista:
 Nome do entrevistador: Assinatura:

Medidas:

Peso:
 Altura:
 IMC:
 Cintura x quadril:
 Circunferência abdominal:
 Obs.

Etapa 1 de 3: ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

1 - Número de horas de estudo por semana

- a) Menos de 20 horas.
- b) De 20 a 40 horas.
- c) De 41 a 60 horas.
- d) Mais de 60 horas.
- e) Não estudo.

2 - Número de horas de trabalho por semana

- a) Menos de 20 horas.
- b) De 20 a 40 horas.
- c) De 41 a 60 horas.
- d) Mais de 60 horas.
- e) Não trabalha.

3 - Qual a principal atividade desempenhada durante a jornada de trabalho?

- a) Sentar na cadeira.
- b) Levantar ou carregar peso.
- c) Ficar de pé.
- d) Correr.
- e) Caminhar.
- f) Dirigir.
- g) Outros.
- h) Não se aplica.

Etapa de 4 a 11: COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE

4 - Qual a média de tempo que você permanece sentado por dia?

- a) 1 hora.
- b) 2 horas.
- c) 3 horas.
- d) 4 ou mais horas.
- e) Menos de 1 hora.

5 - Você faz atividades de lazer?

- a) Sim.
- b) Não.

6 - Qual é a média de sono que você dorme por noite?

- a) 4 horas.
- b) 5 horas.
- c) 6 horas.
- d) 7 horas.
- e) 8 ou mais horas.

7 - Você fuma atualmente?

- a) Não.
- b) Sim, de 1 a 5 cigarros por dia.
- c) Sim, de 6 a 10 cigarros por dia.
- d) Sim, de 11 a 15 cigarros por dia.
- e) Sim, de 16 a 20 cigarros por dia.
- f) Sim, mais de 20 cigarros por dia.

8 - Se não, você já foi fumante?

- a) Não se aplica.
- b) Não.
- c) Sim. Parei de fumar há menos de 6 meses.
- d) Sim. Parei de fumar entre 6 meses a 1 ano.
- e) Sim. Parei de fumar entre 1 a 3 anos.
- f) Sim. Parei de fumar entre 3 a 10 anos.
- g) Sim. Parei de fumar há mais de 10 anos.

9 - Você faz uso de bebida alcoólica?

- a) Não.
- b) Sim, somente em festas e ocasiões especiais.
- c) Sim, todos os finais de semana.
- d) Sim, quase todos os dias.
- e) Sim, todos os dias da semana.

10 - Você costuma colocar sal na comida que está no seu prato?

- a) Não.
- b) Sim.

11 - Quantos copos d'água você bebe por dia?

- a) Nenhum.
- b) De 1 a 2 copos.
- c) De 3 a 4 copos.
- d) De 5 a 7 copos.
- e) 8 ou mais copos.

Etapa 12 a 29- HISTÓRICO MÉDICO

12 - Quando foi seu último exame médico?

- a) Há 1 mês.
- b) Há 2 meses.
- c) Há 6 meses.
- d) Há 1 ano.
- e) Há mais de 1 ano.
- f) Não me lembro de ter feito um exame médico.

13 - Quantas intervenções cirúrgicas você já teve?

- a) Nenhuma.
- b) 1.
- c) 2.
- d) 3.
- e) 4.
- f) Mais de 4.

14 - Alguns destes problemas já foram diagnosticados ou tratados por um médico?

- a) Alcoolismo.
- b) Artrite.
- c) Diabetes.
- d) Problemas musculares.
- e) Problema renal.
- f) Problemas oculares.
- g) Pressão Arterial.
- h) Osteoartrose.
- i) Enfisema Pulmonar.
- j) Úlcera.
- k) AVC.
- l) Hanseníase.
- m) Anemia.
- n) Asma.
- o) Obesidade.
- p) Colesterol elevado.
- q) Triglicérides elevado.
- r) Nenhum deles.
- s) Outros.

15 - Sintoma: Tosse com sangue

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

16 - Sintoma: Dor abdominal

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

17 - Sintoma: Dor nas pernas

- a) Sempre
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

18 - Sintoma: Dor nos braços

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

19 - Sintoma: Dor nas costas ou no pescoço

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

20 - Sintoma: Dor no peito

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

21 - Sintoma: Dor nas articulações

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

22 - Sintoma: Falta de ar com esforço leve

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

23 - Sintoma: Sentir-se fraco

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

24 - Sintoma: Palpitação ou batimento cardíaco acelerado

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

25 - Sintoma: Tontura

- a) Sempre.
- b) Algumas vezes.
- c) Nunca.

26 - Você tem alguma alergia?

- a) Sim.
- b) Não.

27 - Você tem alguma restrição à prática de atividade física?

- a) Sim.
- b) Não.

28 - Você faz algum tipo de tratamento?

- a) Sim.
- b) Não.

29 - Você faz uso de algum medicamento?

- a) Sim.
- b) Não.

Etapa 30 de 49: AVALIAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR

30 - Seu médico já disse que você possui algum problema cardíaco e recomenda atividade física apenas sob supervisão médica?

- a) Sim.
- b) Não.

31 - Você tem dor no peito provocado por atividade física?

- a) Sim.
- b) Não.

32 - Você teve dor no peito no último mês?

- a) Sim.
- b) Não.

33 - Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?

- a) Sim.
- b) Não.

34 - Você tem algum problema ósseo ou nas articulações que poderia agravar-se com atividade física?

- a) Sim.
- b) Não.

35 - Algum médico já lhe prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?

- a) Sim.
- b) Não.

36 - Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar de atividades físicas?

- a) Sim.
- b) Não.

Etapa 37- CONDIÇÕES DE SAÚDE / QUALIDADE DE VIDA

37 - Em geral, como você considera sua saúde atualmente?

- a) Excelente.
- b) Muito boa.
- c) Boa.
- d) Regular.
- e) Ruim.

ANEXO V

SUGESTÕES DE METAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS

METAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS			
META	INDICADOR	LINHA DE BASE	VERIFICADOR
Atender até pessoas por mês no programa.	Número médio de usuários atendidos por mês em cada horário.	Número médio de usuários atendidos por mês do momento do início do projeto.	Listas de frequência e relatórios consolidados.
Promover a inclusão social da população acima de 50 anos participante do programa.	Realizar pelo menos 1 encontro geral por mês no espaço da Academia, onde serão compartilhados conhecimentos, atividades culturais, sociais e de lazer com o intuito de promover a socialização e convivência comunitária entre os participantes por meio de palestras, jogos, danças.		Relatórios dos profissionais e fotos dos encontros.
Propiciar qualificação dos profissionais envolvidos e alinhamento das diretrizes e práticas desenvolvidas no programa.	Realizar 1 (uma) reunião mensal com a Equipe de profissionais envolvida no programa, a fim de alinhar a estratégia pedagógica e o andamento das atividades.	Nível de conhecimento dos profissionais envolvidos sobre as diretrizes e estratégia pedagógica do programa.	Atas das reuniões mensais da Equipe de profissionais do programa. Lista de frequência dos profissionais envolvidos.
Melhorar as condições de saúde dos beneficiados.	Melhora do desempenho funcional em no mínimo 10% de acordo com a avaliação física e anamnese. Oferecimento aos participantes de práticas corporais, atividades físicas orientadas por profissional, três vezes por semana com duração de 50 minutos cada sessão.	Resultados da primeira avaliação física e anamnese. Frequência na prática de atividade física regular dos beneficiados antes do início do projeto.	Resultados da avaliação física e anamnese. Listas de frequência dos usuários do programa.

ANEXO VI

SUGESTÃO DE AVALIAÇÃO PRÉ E PÓS (COM PELO MENOS 3 MESES) A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ESPAÇO E EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA AO AR LIVRE

Nome:

Idade: Data de nascimento:

Data da anamnese:

Telefone de contato:

Toma medicamento: () NÃO () SIM Qual (ais).....

Data da entrevista:

Nome do entrevistador: Assinatura:

Recomendamos realizar medidas mais simples e pesquisas mais diretas:

- IMC
- Relação cintura X quadril
- Circunferência abdominal
- Percepção da saúde

- Em geral, como você considera sua saúde atualmente?

- A) Excelente.
B) Muito boa.
C) Boa.
D) Regular.
E) Ruim.

- Pesquisa de satisfação das ações e atividades desenvolvidas no espaço e equipamentos da Academia ao Ar Livre:

:) :| :(
(exemplo) Filipeta com carinhas ou

Como você avalia as ações e atividades desenvolvidas no espaço e equipamentos da Academia ao Ar Livre?

- a) Excelente.
b) Muito bom.
c) Bom.
d) Regular.
e) Ruim.

Você recomendaria o programa a familiares ou a outras pessoas?

- a) Sim. b) Não.

ANEXO VII

PROGRAMA DE ADOÇÃO DO ESPAÇO E DOS EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA AO AR LIVRE PARA CONSERVAÇÃO, MANUTENÇÃO E MELHORIAS.

Objetivo

Realizar a conservação e manutenção do espaço, inclusive banheiros, se houver, e dos equipamentos, inclusive bebedouros, se houver, das Academias ao Ar Livre.

Quem pode participar

- Pessoas jurídicas (comércios, indústrias, prestadores de serviço).
- associações de bairros.
- escolas.
- estabelecimentos comerciais.
- sindicatos.
- organizações sociais.
- entidades de classe.

Como participar

Interessados devem entrar em contato ou dirigir-se ao local abaixo para adesão ao programa:

(Indicar o nome do órgão público)

(Indicar o endereço e telefone)

Aberto: (Indicar os dias e horários de funcionamento)

Como funciona

1. A instituição ou empresa e a Prefeitura Municipal firmam um Termo de Cooperação, documento que determina o local, a modalidade e duração da adoção, bem como direitos e deveres das partes.
2. Assinado o Termo de Cooperação, a empresa ou instituição passa a ser responsável pela manutenção da área adotada.
3. A empresa ou instituição pode expôr placa de divulgação de sua marca no espaço adotado de acordo com as especificações e condições estabelecidas no Termo de Cooperação.
4. A parceria é fiscalizada pela Prefeitura Municipal por meio de avaliação técnica, em que são verificados critérios conforme estabelecido no Termo de Cooperação.

Modalidades

Há três formas de responsabilidade sobre as áreas adotadas:

1. Responsabilidade total: adotante assume o ônus (custo) de realizações de melhorias e a manutenção integral da área e seus equipamentos, inclusive com fornecimento de mão de obra, material e insumos.
2. Responsabilidade parcial: o adotante assume os custos de implantação de melhorias; os encargos da manutenção continuam com a Prefeitura Municipal.
3. Responsabilidade pela manutenção: o adotante se responsabiliza pela manutenção da área, incluindo fornecimento de mão de obra e insumos, mas não custeia implantação de melhorias.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília, 1988. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>.

BRASIL. *Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993*. Regulamenta o art. 37, inciso XXI, da Constituição Federal, institui normas para licitações e contratos da Administração Pública e dá outras providências. Brasília, 1993. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br>>.

SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTES. *Manual de planejamento e gestão de infraestrutura esportiva*. Belo Horizonte, 2011. Disponível em: <http://www.esportes.mg.gov.br/images/stories/Espportes/infraestrutura_esportiva/manual_infraestrutura_esportiva.pdf>.

SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTES E DA JUVENTUDE. *Resolução SEEJ Nº47/2013*. Estabelece valor máximo unitário de materiais e equipamentos esportivos para execução de recursos da Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude, transferidos por meio de Convênios de Saída, a órgãos e entidades de qualquer nível de governo e instituições privadas. Belo Horizonte, 08 de julho de 2013. Disponível em: <http://esportes.mg.gov.br/images/stories/resolucoes/2013/resolucao_seej_047_2013.pdf>

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. *Projeto Academia da Praça: mudança para a vida*. Piriri, 2010. Disponível em: http://piripiri.pi.gov.br/novo/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=6&Itemid=167.

<https://www.joinville.sc.gov.br/public/edital/anexo/5b37bc09a32c89c2610cd34dd5972984.pdf> (procedimentos de manutenção preventiva e corretiva)

<https://www.joinville.sc.gov.br/servicos/adocao-de-pracas-jardins-e-canteiros-publicos-por-empresas-e-instituicoes/> (ADOÇÃO DE ACADEMIAS)

BRASIL. Ministério da Saúde. *Promoção da Saúde: Declaração de Alma-Ata, Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Santafé de Bogotá, Declaração de Jacarta, Rede de Megapaíses e Declaração do México*. Projeto Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. 47p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Secretaria de Vigilância em Saúde*. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, DF, 2006.

- _____. Portaria 154/2008. *Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF*. Brasília, DF, 2008.

- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica*, n. 27 - Diretrizes do NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Brasília, DF, 2009.

- _____. Portaria 719/2011. *Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde*. Brasília, DF, 2011.

- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. *Plano de ações estratégicas para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil*. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.

- BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html

- COUTINHO, S. S. *As competências do profissional de Educação Física para atuar na Atenção Básica*. 2011. 207 f. Tese (Doutorado em Enfermagem em Saúde Pública) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.

- CELAFISCS - *I Curso Internacional de Atividade Física e Saúde Pública*. Ilha Bela: 2004.
- IBGE, 2004: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2004/>

- FERREIRA, M.S.; NAJAR, A.L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2005. v. 10, Suplemento, p.207-219.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Agita Brasil: Guia para Agentes Multiplicadores*, Secretaria de Políticas de Saúde, 2001.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Estratégia Global da OMS para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde*, Brasília: 2004.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE – *VIGITEL BRASIL 2006 – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. Brasília, 2010.

- SECRETARIA DE ESTADO DE SÃO PAULO, *Programa Agita São Paulo*, 2001.

- WARSCHAUER, M.; CARVALHO, Y. M.; MARTINS, C. L.; FREITAS, F. F. As escolhas das práticas corporais e dos profissionais que as conduzem nas unidades básicas de saúde do distrito Butantã – SP. In: *CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 15, e CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2., 2007*, Recife. Anais... Recife: Edupe, 2007. v. 1.

- WORLD HEALTH ORGANIZATION - *The Impact of Chronic Disease in Brazil*. Disponível em http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/media/brazil.pdf



