

MEMORIAL DESCRITIVO DE ATIVIDADES – ACADEMIA DA SAÚDE

**CONSTRUÇÃO DE ACADEMIA DA SAÚDE
(MODALIDADE BÁSICA)**

**REQUERENTE:
Prefeitura Municipal de São Raimundo Nonato - PI**

LOCAL: Zona Urbana do Município.

SUMÁRIO

- 1.0 OBJETIVO**
- 2.0 IDENTIFICAÇÃO DO EMPREENDIMENTO**
- 3.0 IDENTIFICAÇÃO DO EMPREENDEDOR**
- 4.0 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

1.0 – OBJETIVO DO MEMORIAL

O presente memorial tem por finalidade descrever as atividades que serão desenvolvidas em cada ambiente do estabelecimento e identificar o empreendimento e o empreendedor.

2.0 – OBJETIVO DO EMPREENDIMENTO

A Prefeitura Municipal de São Raimundo Nonato – PI possui como objetivo com a implantação do polo básico da Academia da Saúde ampliar o acesso da população às ações coletivas que promovam a melhoria da qualidade de vida e alteração da rotina sedentária da comunidade com a prática de atividades física.

2.0 – IDENTIFICAÇÃO DO EMPREENDEDOR

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO RAIMUNDO NONATO - PI.

CNPJ: 06.772.859/0001-03

Endereço: Rodovia Pres. Juscelino Kubitschek, s/n, na BR 020, Bairro Primavera

Telefone: (89) 3582 - 2602

E-mail: contato@saoraimundononato.pi.gov.br

3.0 – IDENTIFICAÇÃO DO EMPREENDIMENTO

Construção de um polo de academia da saúde na Modalidade Básica, distribuído em pavimento único com uma área total construída de 300,00 m², sendo a área de edificação e apoio (área coberta) de 50,00 m² e o espaço externo de 250,00 m², situado na zona urbana do município de São Raimundo Nonato - PI.

A área de edificação e apoio é constituída de:

- Sala de vivencia de área 50,00 m²

A área externa é constituída de:

- Área descoberta de 250,00 m²
- Área de acessos, circulação e paisagismo de 50 m²

4.0 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Será cadastrado no CNES 1 (um) profissional com carga horária de 40 (quarenta) horas semanais ou, no mínimo, 2 (dois) profissionais com carga horária de 20 (vinte) horas semanais cada, dentre as categorias abaixo:

- Profissional de educação física na saúde;
- Assistente social
- Terapeuta ocupacional
- Fisioterapeuta geral
- Fonoaudiólogo geral
- Nutricionista
- Psicólogo
- Sanitarista
- Educador social
- Musico terapeuta
- Arte terapeuta
- Artistas da dança (exceto dança tradicional e popular)
- Dançarinos tradicionais e populares

As principais atividades a serem desenvolvidas serão:

- Dança

- Alongamento
- Aeróbica
- Caminhadas
- Atividade Funcional

As atividades serão desenvolvidas no período matutino (06h00min as 08h00min) e vespertino (17h00min as 20h00min), de segunda a sexta, sendo a frequência do participante definida sobre orientação. Serão em média de 30 alunos por sessão.

As equipes que serão vinculadas ao Polo da Academia de saúde serão:

- Centro de Saúde Unidade Básica Cipó - CNES: 7164025

Como proposta de Agenda de Trabalho as equipes ESF e NASF irão se reunir semanalmente para planejar e discutir as ações que serão realizadas.

a) ESPAÇO DE VIVÊNCIA E ESTRUTURA DE APOIO

O espaço de vivência é utilizado para a realização das atividades a seguir: práticas corporais e atividades físicas; ações de promoção da alimentação saudável; práticas integrativas e complementares; práticas artísticas e culturais; produção do cuidado e de modos de vida saudáveis; educação em saúde, meio ambiente e desenvolvimento sustentável; planejamento e gestão; e mobilização da comunidade.

b) ACADEMIA ABERTA

A partir deste momento, serão apresentados os equipamentos que devem fazer parte da área de equipamentos do polo.

- Barra horizontal tripla – Este equipamento permite a realização de atividades nas quais o indivíduo fica em suspensão, ou seja, com os braços esticados para cima, segurando a barra com as mãos voltadas para si ou para fora, mais próximas ou mais distantes, e “puxa” suspendendo o próprio corpo. Outra possibilidade é a realização do exercício para a região abdominal ao

segurar a barra com os braços esticados e “trazer” a coxa, com as pernas dobradas, em direção ao abdômen.

- Barras paralelas – Uma unidade consiste na composição de duas barras. Consiste em barras metálicas, com as bases na posição vertical e as que serão efetivamente utilizadas para a realização da atividade na posição horizontal. Também permite atividades nas quais o usuário fica em suspensão, contudo a posição dos braços é diferente, já que as barras ficam na altura do tronco (mais para baixo ou para cima, a depender da estatura do usuário). Assim, as mãos ficam nas barras e o corpo, da cintura para cima, fica acima da altura das mãos.

- Bancos – Consistem em estruturas semelhantes aos que encontramos em diversos espaços públicos. Possui uma base e um local, que fica na posição horizontal, no qual ocorrerá o contato com o corpo do usuário. Permitem a prática de exercícios para as pernas nos quais os usuários podem sentar e levantar (e suas variações); também possibilitam a realização de exercícios abdominais, entre outros.

- Pranchas abdominais – Consistem em equipamentos nos quais a base e conseqüentemente o corpo do usuário ficam na posição inclinada. Há uma barra em formato de T na extremidade mais alta do equipamento na qual o usuário poderá apoiar os pés ou as mãos, a depender da posição do corpo e do tipo de abdominal: elevando o troco (tradicional), fixar os pés no T; levando as pernas estendidas em direção ao tronco, fixar as mãos no T. Permite, conforme a denominação, a realização de exercícios abdominais, com o usuário acessando-a pelo lado, com a direção da cabeça para cima ou para baixo.

- Barras marinheiro – Consistem em barras com a estrutura na qual as mãos serão apoiadas para a realização do exercício, possuindo uma parte na horizontal e outra inclinada. As diferentes inclinações/alturas sugeridas alteram a dificuldade da atividade. Permitem a realização do movimento mais

conhecido como flexão de braços, em que o usuário apoia as mãos na barra e desce o corpo, retornando à posição inicial.

- Espaldar – Consiste em barras que darão suporte na posição vertical e na horizontal. São inúmeras as possibilidades de atividades neste equipamento, sendo mais utilizado para alongamentos. No polo de modalidade ampliada, as unidades do espaldar podem ser construídas juntas, conforme o croqui sugestivo, ou cada unidade pode ser estabelecida em locais distintos.



JUSSIVAL DE MACEDO SILVA JÚNIOR
Secretário Municipal de Saúde

Jussival de Macedo Silva Junior
Secretário Municipal de Saúde
CPF 960.066.333-53
Port. Nº 003/2017