

RELATÓRIO DE ATIVIDADES ACADEMIA DA SAÚDE

As atividades que vem sendo realizadas na Academia da Saúde/Cidade Norte vem com objetivos claros no que se remete a melhora da qualidade de vida da população e a necessidade do local. Corrobora-se também, a ideia de que a Academia objetiva gerar uma breve redução dos custos na saúde pública do município, que são referentes as doenças crônicas causadas pelo sedentarismo, sobrepeso, obesidade, entre outros problemas.

Os trabalhos são previamente periodizados, são consideradas as individualidades de cada paciente, mesmo sabendo que se trabalha em grupo, as tarefas são direcionadas a necessidade de cada participante. Os alunos são dispostos a avaliações físicas periódicas que acompanham a sua evolução. Além dos benefícios trazidos pelo exercício, usufruem também do convívio social, melhorando assim, não somente os aspectos físicos como também os fatores psicológicos e interpessoais.

Os relatos dos alunos são positivos, o feedback tem motivado o contínuo trabalho que vem sendo realizado. Apesar do curto período de implantação é possível afirmar que o mesmo vem rendendo bons frutos e a cada passo movimenta o maior número de adeptos. A articulação com a secretaria de saúde e equipe do NASF auxilia nas atividades, uma equipe multidisciplinar que oferece suporte em outras esferas visando melhorar o atendimento.

Uma das estratégias de trabalho tem sido considerada é a opção pela metodologia do treinamento funcional, tendo em vista da sua eficaz aplicabilidade comprovada, o mesmo também melhora as capacidades físicas e diárias do paciente auxiliando na redução e controle do perfil lipídico. Ainda, há aspectos trabalhados referentes a nutrição e palestras com profissionais de outras áreas.

A academia funciona semanalmente nos períodos matutino e vespertino, algumas prioridades nos atendimentos são levadas em consideração, inicialmente são os grupos especiais (diabéticos, hipertensos, obesos sedentários, saúde mental, gestantes, adolescentes e idosos em geral) e posteriormente aberto a algumas outras situações específicas.

