

Erich Martins Chiabai



**PREFEITURA
MUNICIPAL DA SERRA**

Secretária Municipal de Saúde
Bernadete Coelho Xavier

Prefeito
Sérgio Vidigal



PROEF

Programa de Orientação
ao Exercício Físico

PROEF

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO

- 39 Unidades de Saúde, 3 CAPIS, 2 Parques
 - 42 Profissionais de Educação Física
 - + de 40.000 atendimentos mês (...)
-
- Práticas Corporais / Exercício Físico
 - Anamneses e Avaliações
 - Promoção, Prevenção e Atenção Primária a Saúde

PROEF ONLINE

Saúde e Movimento na sua Tela

YouTube BR

Pesquisar



Início

Em alta

Inscrições



PROEF Serra / ES

544 inscritos

PERSONALIZAR O CANAL

GERENCIAR VÍDEOS

INÍCIO

VÍDEOS

PLAYLISTS

CANAIS

DISCUSSÃO

SOBRE



Biblioteca

Histórico

Seus vídeos

Assistir mais tarde

Vídeos marcados co...

INSCRIÇÕES

Educadora FM 90...

Diogo Zoppi & XTRE...

Overdriver Duo

FLA TV

maximize seu treino

Envios REPRODUZIR TODOS

ORDENAR POR



16:37

Vídeo Aula 81 Ginástica Geral

66 visualizações • há 18 horas



21:59

Vídeo Aula 80 Ginástica Geral

62 visualizações • há 6 dias



22:02

Vídeo Aula 79 Ginástica Geral

55 visualizações • há 1 semana



10:52

Vídeo Aula 78 Ginástica Geral
Aula Curta

54 visualizações •
há 2 semanas



25:16

Vídeo Aula 77 Ginástica Geral

50 visualizações •
há 2 semanas



21:40

Vídeo Aula 76 Ginástica Geral

61 visualizações •



14:38

Vídeo Aula 75 Ginástica com
foco em Alongamentos



25:36

Vídeo Aula 74 Ginástica
focada em Alongamentos



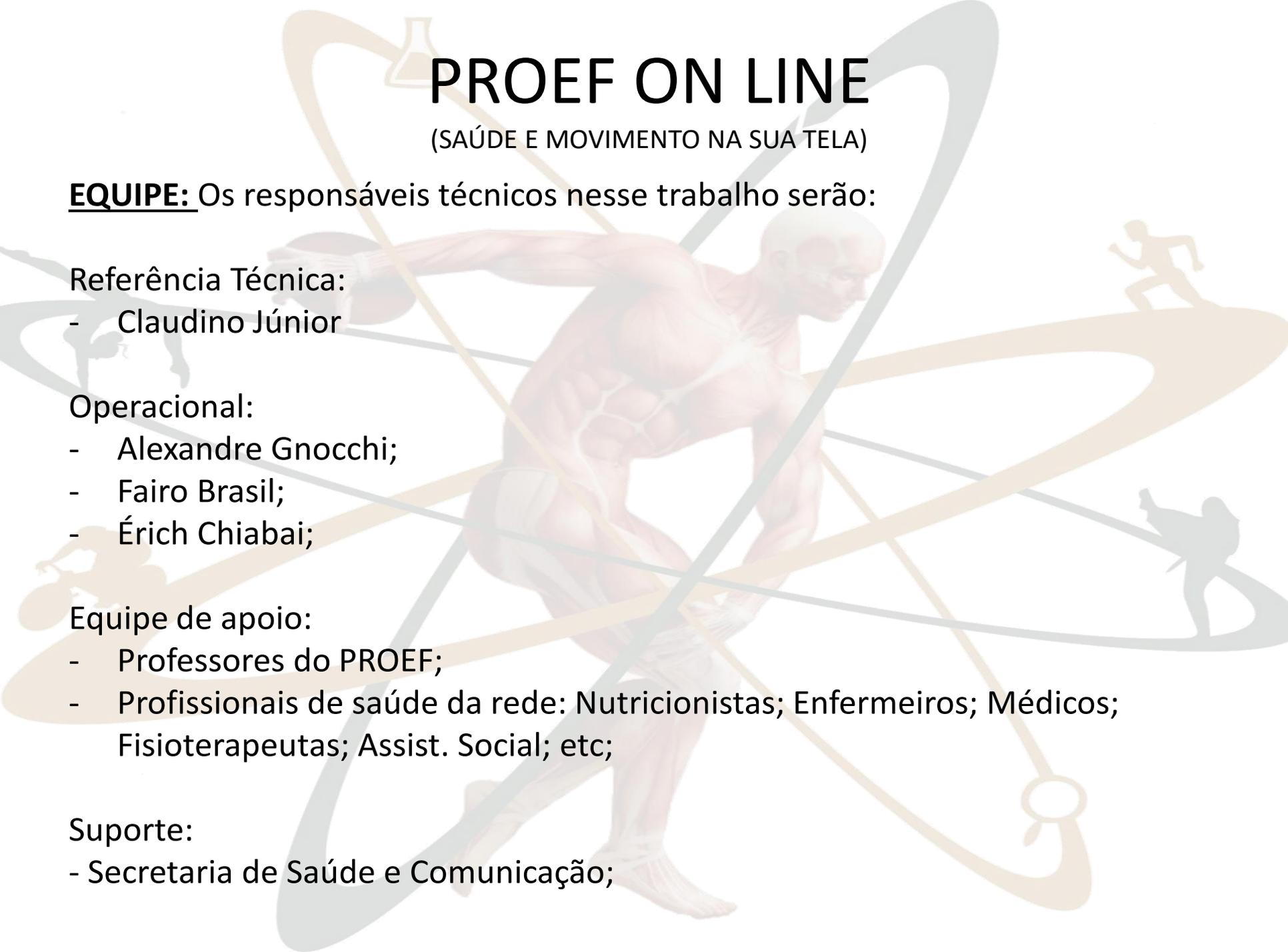
18:02

Vídeo Aula 73 Ginástica
focada em Alongamentos



19:13

Vídeo Aula 72 Ginástica com
Implementos - Bands



PROEF ON LINE

(SAÚDE E MOVIMENTO NA SUA TELA)

EQUIPE: Os responsáveis técnicos nesse trabalho serão:

Referência Técnica:

- Claudino Júnior

Operacional:

- Alexandre Gnocchi;
- Fairo Brasil;
- Érich Chiabai;

Equipe de apoio:

- Professores do PROEF;
- Profissionais de saúde da rede: Nutricionistas; Enfermeiros; Médicos; Fisioterapeutas; Assist. Social; etc;

Suporte:

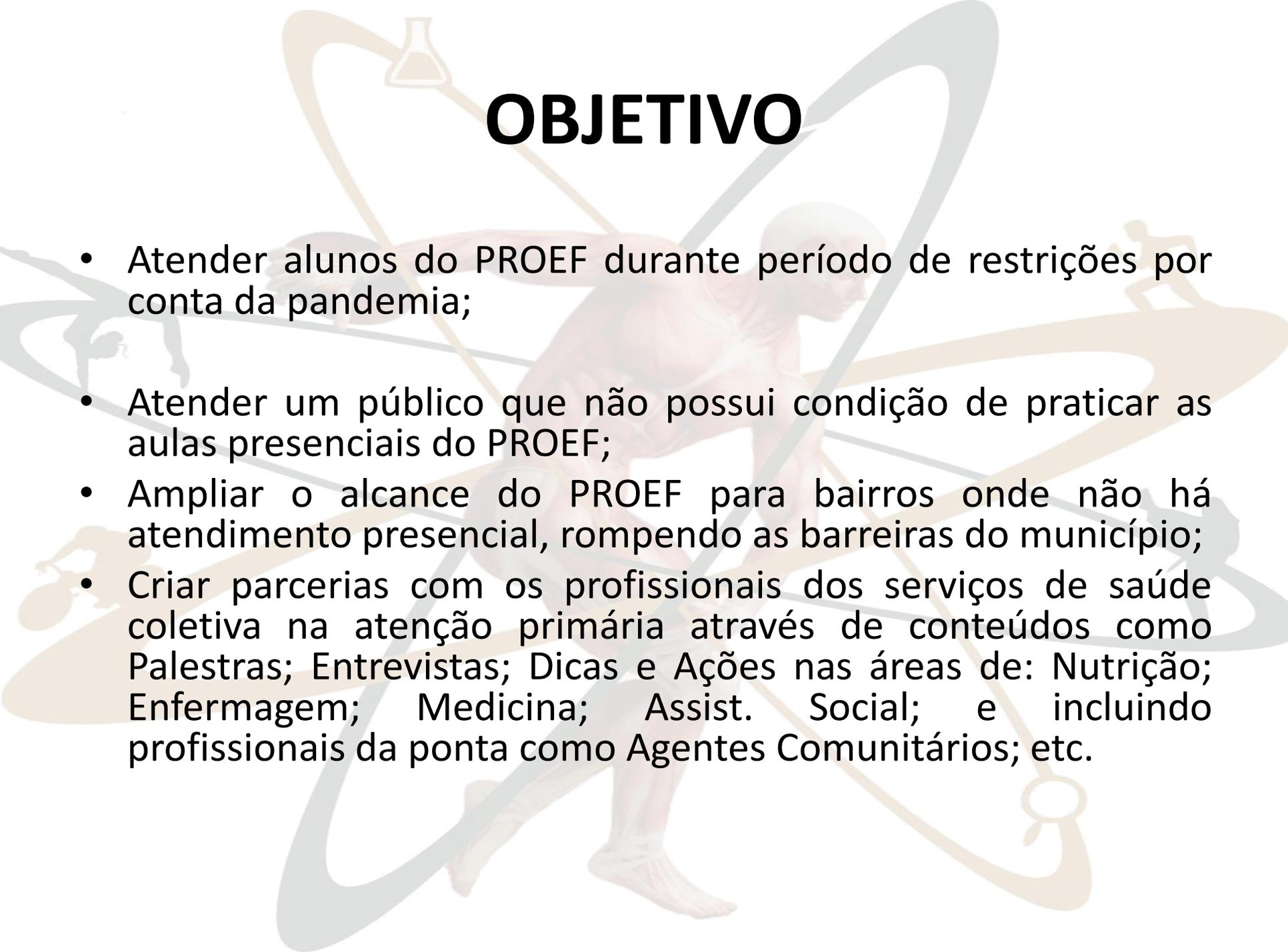
- Secretaria de Saúde e Comunicação;

PROEF – ONLINE

Saúde e Movimento na sua Tela

APRESENTAÇÃO

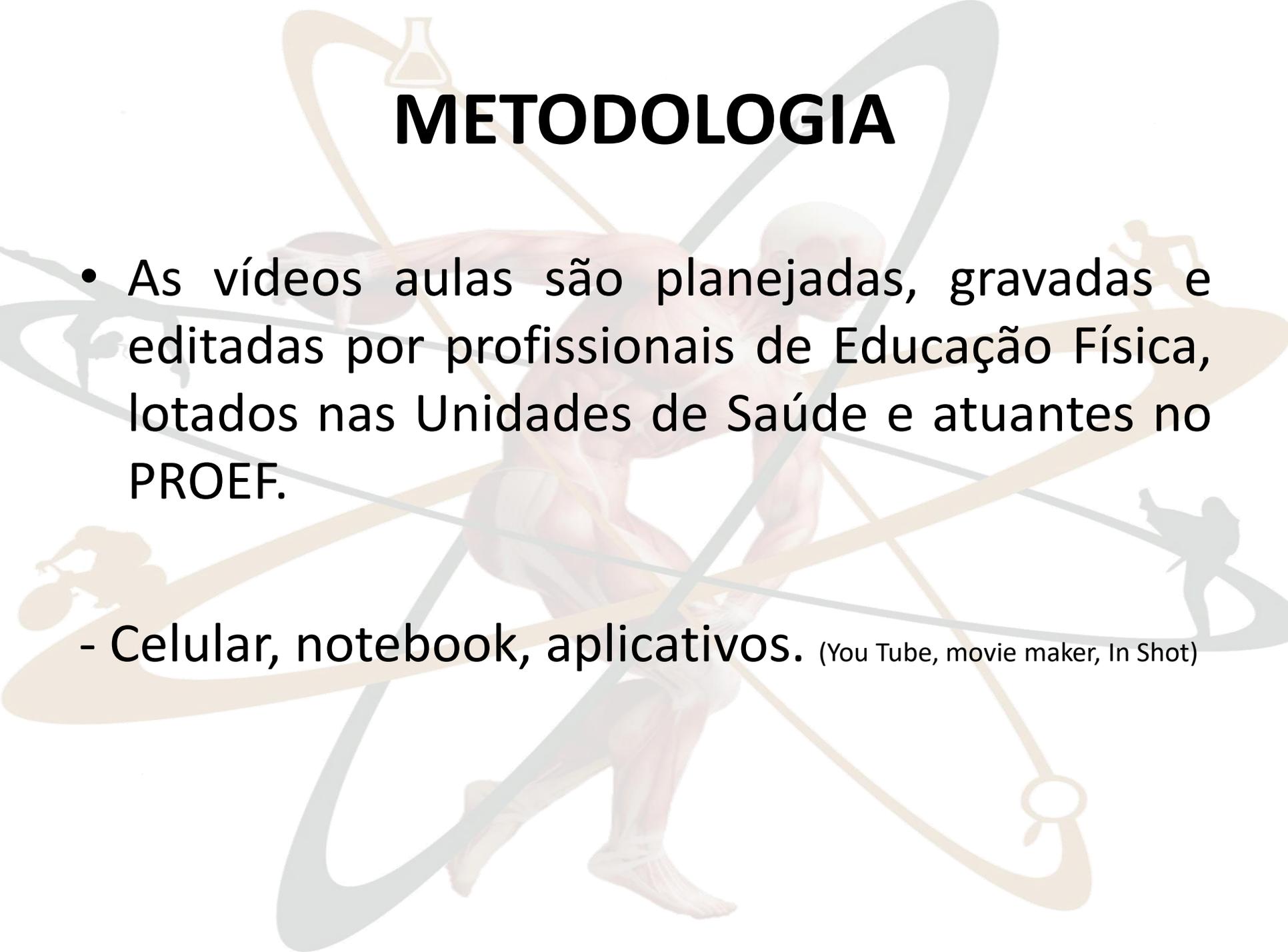
- A prática de exercícios, ou a falta dela, é um ponto importantíssimo para a saúde pública.
- Segundo o IBGE, cerca de 40% da população brasileira é considerada sedentária e muitos desses colocam a culpa na falta de acesso a um programa de exercícios confiável com baixo custo.
- Durante a pandemia, foi criado um Canal de YouTube do PROEF, totalmente gratuito, para levar aos alunos/ usuários, conteúdos evitassem o sedentarismo e seus desdobramentos nos agravos da saúde.



OBJETIVO

- Atender alunos do PROEF durante período de restrições por conta da pandemia;
- Atender um público que não possui condição de praticar as aulas presenciais do PROEF;
- Ampliar o alcance do PROEF para bairros onde não há atendimento presencial, rompendo as barreiras do município;
- Criar parcerias com os profissionais dos serviços de saúde coletiva na atenção primária através de conteúdos como Palestras; Entrevistas; Dicas e Ações nas áreas de: Nutrição; Enfermagem; Medicina; Assist. Social; e incluindo profissionais da ponta como Agentes Comunitários; etc.

METODOLOGIA



- As vídeos aulas são planejadas, gravadas e editadas por profissionais de Educação Física, lotados nas Unidades de Saúde e atuantes no PROEF.
- Celular, notebook, aplicativos. (You Tube, movie maker, In Shot)

RESULTADOS

- Desde a criação do canal no YouTube no dia 15 de Abril de 2020, até o fim do ano de 2021 foram produzidos **130 vídeos**, mais de **500 inscritos** e **22.000** visualizações.



< PROEF Serra / ES   

INÍCIO VÍDEOS PLAYLISTS COMUNIDADE



PROEF Serra / ES
599 inscritos · 134 vídeos

Saiba mais sobre este canal >

[GERENCIAR VÍDEOS](#)  

PROEF – Vídeo Aula

☰ YouTube^{BR}

Pesquisar



VÍDEO AULA 1 EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E MOBILIDADE - PROEF SERRA / ES

1.106 visualizações • 24 de abr. de 2020

👍 105

💬 0

➦ COMPARTILHAR

≡+ SALVAR

⋮



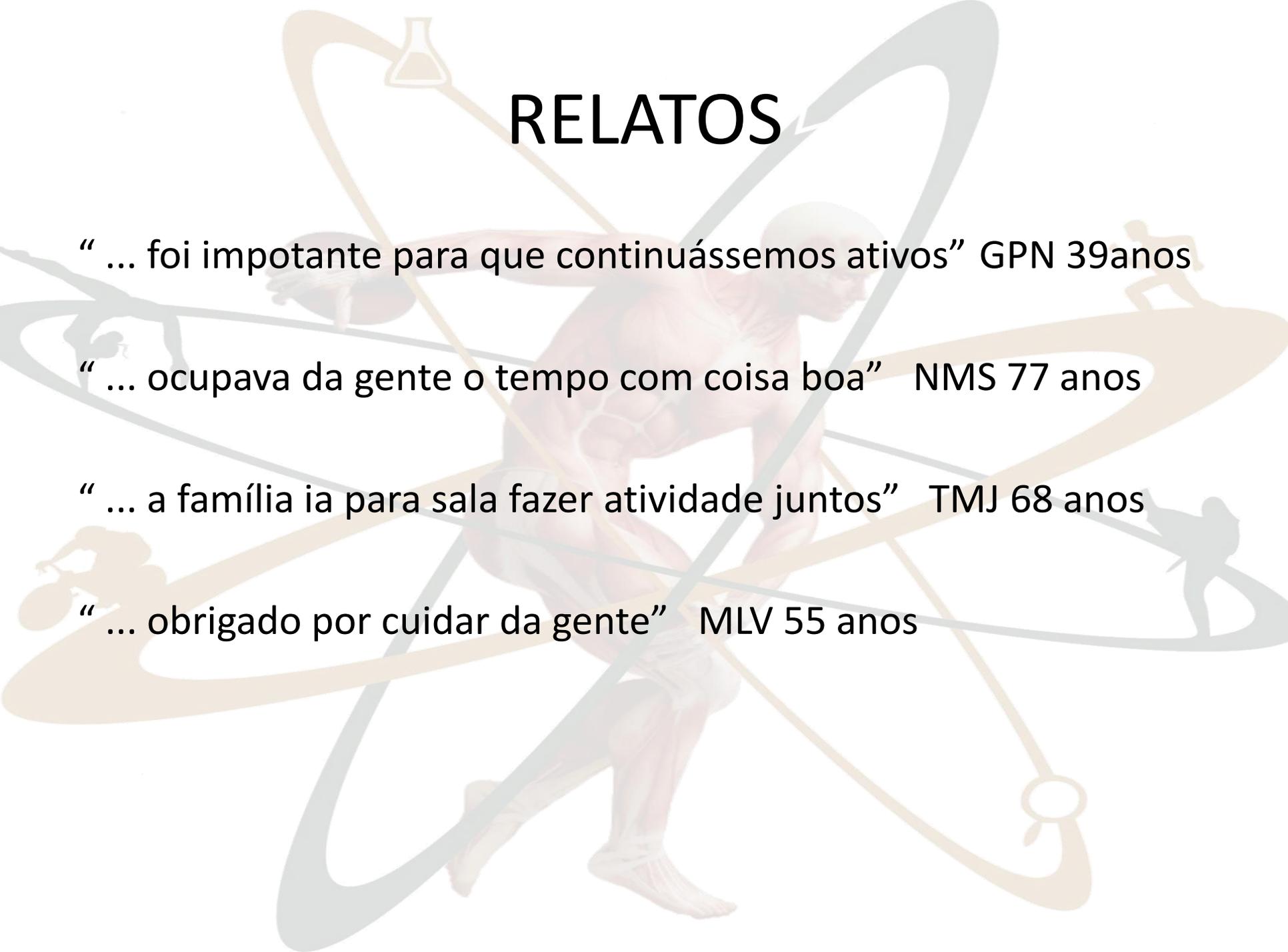
PROEF Serra / ES
544 inscritos

ANALYTICS

EDITAR VÍDEO

PRIMEIRA VÍDEO AULA DA SEMANA INICIAL.

RELATOS



“ ... foi importante para que continuássemos ativos” GPN 39anos

“ ... ocupava da gente o tempo com coisa boa” NMS 77 anos

“ ... a família ia para sala fazer atividade juntos” TMJ 68 anos

“ ... obrigado por cuidar da gente” MLV 55 anos

CONCLUSÃO

- A pandemia que estamos enfrentando faz com que o sistema educacional e de prescrição de exercícios se torne novo e dificilmente voltará a ser como antes. Cada indivíduo pode acessar conteúdos de diversas áreas de modo online. Praticar exercícios presenciais e/ou online se tornou normal.
- Para além disso, munícipes que nunca tiveram acesso ao PROEF, como exemplo as pessoas economicamente ativas, podem ter acesso a prática exercícios em horários alternativos, auxiliando nos cuidados para melhoria da saúde e qualidade de vida.

OBRIGADO

“
Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.

— Carl Gustav Jung

DITADOR.COM

EQUIPE PROEF/SERRA