



**PROGRAMA DE ATIVIDADE  
FÍSICA FUNCIONAL  
PARQUE DO IBIRAPUERA**

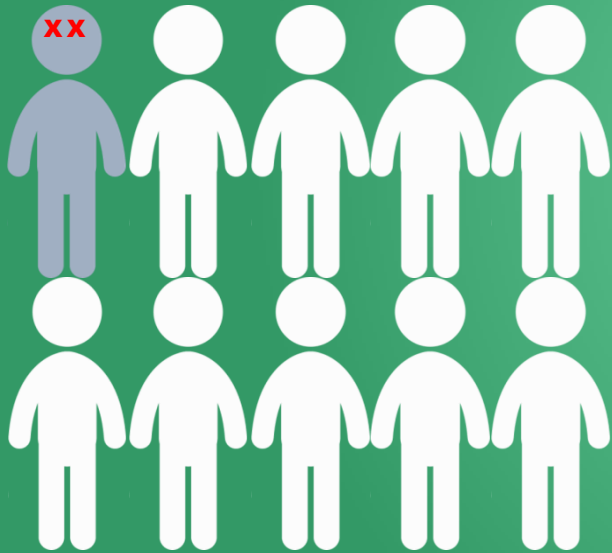
ELE FICA O DIA TODO NA BATCAVERNA E QUANDO SAI DE LÁ SÓ SAI DE BATMÓVEL, DE BAT JATO...

...NÃO FAZ CAMINHADA, NEM EXERCÍCIOS. E POR ISSO ESTÁ HIPERTENSO!



# INATIVIDADE

Mata **1 em cada 10** pessoas no mundo, de doenças cardíacas, diabetes e câncer.



**67%**

declararam que “atividade física” é a mais adiada entre todas...

... seguido de “cuidados com a saúde”, com

**53%**

**92,3 MILHÕES  
COM SOBREPESO  
(46% DOS BRASILEIROS)**



**18,7 MILHÕES  
OBESOS**

**13 MILHÕES  
MOBILIDADE  
REDUZIDA**



# RAZÕES APONTADAS

**Preguiça**

**Falta de tempo**

**Insegurança**

**Barreiras arquitetônicas**

# COMO FUNCIONA O PROGRAMA

- todos os alunos passam por uma avaliação física e uma anamnese clínica
- de acordo com a condição física do aluno é elaborado uma planilha de exercícios com plano de metas
- os alunos recebem uma planilha personalizada e um acompanhamento presencial 2x por semana



# COMO FUNCIONA O PROGRAMA

- periodicamente promovemos clinicas com modalides esportivas, circo e teatro
- o programa inclui participação em iniciativas inclusivas como: praia acessível e virada inclusiva
- está em desenvolvimento um aplicativo onde essas informações serão sistematizadas



# OBJETIVOS DO PROGRAMA

- trazer mais autonomia para o cadeirante
- promover a inclusão social
- melhora da auto-estima
- apresentar as modalidades esportivas paralímpicas visando aumentar o número de atletas
- promover a extensão do processo de reabilitação física





# ESTÁGIO DO PROJETO

- O programa funciona nas terças e quintas no Parque do Ibirapuera e contamos com apoio dos alunos de fisioterapia da Unisantanna
- Estamos criando uma edição de apostilas e pretendemos em 2016 replicar a ação em outras praças e parques do Brasil





**OBRIGADO!**

VALMIR DE SOUZA  
biovalmir@gmail.com  
(11) 999999446