

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

Ana Flávia Andalécio Couto Da Silva

**SEDENTARISMO: PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE  
INTERVENÇÃO PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DO  
MUNICÍPIO DE VARJÃO DE MINAS**

BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS

2012

Ana Flávia Andalécio Couto Da Silva

**SEDENTARISMO: PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA  
PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VARJÃO DE MINAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Atenção  
Básica em Saúde da Família, Universidade  
Federal de Minas Gerais, para obtenção do  
Certificado de Especialista.

**Orientadora: Professora Kátia Lúcia Moreira Lemos**

**BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS**

**2013**

Ana Flávia Andalécio Couto Da Silva

**SEDENTARISMO: PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA  
PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VARJÃO DE MINAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

**Orientadora: Professora Kátia Lúcia Moreira Lemos**

Banca Examinadora

Kátia Lúcia Moreira Lemos – Orientadora

Ivana Montandon Soares Aleixo

Aprovado em Belo Horizonte, \_\_/\_\_/2013

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este trabalho principalmente a Deus, que tornou possível a conquista de mais esta batalha, que foi árdua e complexa, mas com fé e perseverança consegui vencer.

À minha família, que sempre me deu o suporte necessário para as ausências de que as viagens a Belo Horizonte necessitavam, e aos demais familiares que me acolheram em suas casas durante as viagens.

Agradeço aos tutores do NESCON e especialmente à coordenadora Gisele, que conseguiram compreender as diversidades e incompreensões de um aluno à distância.

Enfim, agradeço a todos os que me incentivaram na conclusão deste trabalho e deste curso. Muitas vezes pensei em desistir, mas vocês me proporcionaram a força que não mais pertencia a mim para seguir em frente. O meu eterno OBRIGADA!!!

“Se você quer um pedacinho do Paraíso, acredite em Deus.  
Mas se você quer conquistar o mundo, acredite em você  
porque Deus já te deu tudo o que você precisa  
para você vencer.”

*Augusto Branco*

## INDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Cronograma de Execução .....	27
Tabela 2 – Orçamento Estimado .....	29

## **RESUMO**

O sedentarismo é um processo histórico que foi acarretado por mudanças nos hábitos cotidianos das pessoas, sendo um gerador de doenças crônicas não transmissíveis e um dos maiores problemas da saúde pública. A porcentagem de sedentários no Brasil vem crescendo gradativamente e o município de Varjão de Minas acompanha este aumento. Para combatê-lo, é necessário adotar a prática de atividades físicas regulares, conjuntamente com outros hábitos saudáveis. Existem nichos específicos que devem ser trabalhados e os professores representam um grupo de extrema importância para a formação de opinião. Este estudo objetiva apresentar um plano de ação com diretrizes de ações para diminuir o nível de sedentarismo entre os professores atuantes na zona urbana da rede de educação pública do município de Varjão de Minas, gerando uma melhoria no nível de qualidade de vida, a partir da prática regular e orientada de atividades físicas e adoção de hábitos de vida saudáveis.

**Palavra-chave:** Estilo de Vida Sedentários, Atividade Física, Educação Física

## **ABSTRACT**

Physical inactivity is a historical process that was entailed by changes in daily habits of people, being a generator of chronic diseases and a major problem of public health. The percentage of sedentary in Brazil has been growing gradually and the municipality of Minas Varjão accompanies this increase. To combat it is necessary to adopt a practice of regular physical activity, along with other healthy habits. There are specific niches that must be worked and teachers represent a group of extreme importance for the formation of opinion. This study aims to present an action plan with guidelines for action to reduce the level of inactivity among teachers working in urban public education network in the municipality of Minas Varjão, generating an improvement in the level of quality of life, from the regular practice-oriented physical activity and adopt healthy lifestyle habits.

**Keyword:** Sedentary Lifestyle, Physical Activity, Physical Education



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>11</b>
<b>3. OBJETIVO</b> .....	<b>12</b>
<b>4. PÚBLICO ALVO</b> .....	<b>12</b>
<b>5. DESCRIÇÃO DO MUNICÍPIO</b> .....	<b>13</b>
<b>6. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>13</b>
6.1 Sedentarismo .....	13
6.2 Atividade Física e Saúde .....	15
6.3 Professores e a Atividade Física .....	16
<b>7. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>17</b>
<b>8. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES</b> .....	<b>18</b>
8.1 Divulgação do Programa .....	18
8.2 Práticas de Atividade Física .....	19
8.3 Ações de Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida .....	20
8.4 Avaliação Física .....	21
8.5 Consultas Especializadas .....	22
8.6 Comemorações de Dias Temáticos.....	22
<b>9. RECURSOS</b> .....	<b>23</b>
9.1 Recursos Humanos .....	23
9.2 Recursos Materiais .....	24
<b>10. PARCEIROS</b> .....	<b>25</b>
<b>11. INSTITUIÇÕES APOIADORAS</b> .....	<b>25</b>
<b>10. META</b> .....	<b>26</b>
<b>10. AVALIAÇÃO</b> .....	<b>26</b>
<b>10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO</b> .....	<b>27</b>
<b>10. ORÇAMENTO ESTIMADO</b> .....	<b>28</b>
<b>10. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um processo histórico acarretado por mudanças nos hábitos cotidianos das pessoas, que passaram a se movimentar cada vez menos nas atividades da vida diária e a não dedicar tempo para atividades físicas regulares, por causa das ocupações habituais (INFORMES, 2002).

Ele é considerado um dos maiores problemas de saúde pública, pois atua como gerador de doenças crônicas não transmissíveis e de obesidade.

No Brasil, segundo dados do Vigitel (2011), 14% da população não praticam atividade física, ou seja, são sedentários. E existe uma relação crescente da obesidade e do sobrepeso de acordo com o aumento da idade de uma população observada.

No município de Varjão de Minas, dados relativos especificamente ao sedentarismo da população são ainda desconhecidos, contudo 9,1% dos adultos estavam obesos e 36,4% com sobrepeso (SISVAN, 2012), por isso se infere que o indicativo do sedentarismo está presente dentre os moradores da cidade.

Estes dados demonstram uma cidade onde os adultos estão com problemas relativos ao controle do peso corporal, e isto é acarretado diretamente pelo estilo de vida e diminui diretamente o nível da qualidade de vida.

Segundo Matsudo (2002) o conhecimento de dados sobre o sedentarismo e seus determinantes, ou fatores associados, traz importantes contribuições para a saúde pública, porque serve de base para o gerenciamento de atividades de incentivo à prática de atividades físicas em subgrupos populacionais mais afetados por esse tipo de comportamento.

A qualidade de vida e promoção da saúde da população está relacionada diretamente com o estilo de vida fisicamente ativo e representa um investimento de baixo custo e alto retorno em saúde pública (GUEDES e GUEDES, 1998).

O aumento do nível de atividade física é um problema social, não apenas individual, e exige enfoques na população, multissetoriais, multidisciplinares e culturalmente relevantes (DOENÇAS, 2003).

Trabalhos direcionados ao nível de atividade física de professores atuantes nas redes públicas de ensino são escassos, contudo apresentam extrema importância, já que representam um grupo de importância para a formação de opinião e para mudanças nos hábitos de vida da comunidade.

Este estudo objetiva apresentar uma proposta de estratégias de intervenção para aumentar o nível de atividade física entre os professores atuantes nas redes públicas de ensino do município de Varjão de Minas e, conseqüentemente, aumentar seu nível de qualidade de vida.

## **2. JUSTIFICATIVA**

A inatividade física é a matriz geradora do sedentarismo e o profissional de Educação Física é um dos responsáveis para a melhoria da qualidade de vida a partir da prática regular de atividades físicas.

O sedentarismo é uma doença moderna que se instala devido à inatividade física e hábitos de vida não saudáveis. A reversão deste quadro se torna possível através de um programa de atividades físicas para realizar a conscientização da população e a mudança de hábitos, acarretando uma melhora na autoestima e hábitos da população. A prática regular de atividade física vai além do controle de peso, acarreta benefícios psicológicos, físicos e sociais, auxiliando na prevenção e reversão de doenças.

Diante da prevalência do sedentarismo e das suas conseqüências para a saúde das pessoas, medidas de prevenção e tratamento do sedentarismo devem ser efetivamente implantadas.

A importância de se adotar hábitos alimentares saudáveis e aumentar o nível de atividade física regular, tanto no plano individual como coletivo, é indiscutível, porém, a multiplicidade dos problemas com o sistema de saúde brasileiro faz com que políticas voltadas para a prevenção do sedentarismo em grupos específicos estejam pouco valorizadas.

De maneira tímida, algumas atitudes têm sido implantadas, embora a efetividade das estratégias disponíveis esteja aquém da desejada. Em Varjão de Minas, a situação atual não é diferente, o que torna evidente a necessidade de implantar propostas organizadas e articuladas, de modo a promover a sensibilização da população para esta real situação.

Diante desses fatos, faz-se necessária a implantação de estratégias que visem incentivar o aumento do nível de atividade física, pois esta doença está relacionada a diversas complicações e associada a várias outras que elevam a morbidade e mortalidade dos pacientes.

Nesse sentido, a presente proposta de implantação de um Programa de Combate ao Sedentarismo dos Educadores (que atuam nas redes públicas de ensino do município de Varjão de Minas), torna-se imprescindível, contribuindo para melhoria do padrão de saúde, bem como para a promoção de melhor qualidade de vida da população específica.

Sendo assim, este estudo torna-se um instrumento norteador para os dirigentes públicos observarem nichos específicos que serão capazes de influenciar os demais e modificar hábitos de vida inadequados.

### **3. OBJETIVO**

Elaborar um plano de ação para diminuir o nível de sedentarismo entre os professores atuantes na zona urbana da rede de educação pública do município de Varjão de Minas.

### **4. PUBLICO ALVO**

Este trabalho possui como público-alvo os professores da zona urbana atuantes nas escolas públicas do município de Varjão de Minas. Como relatado é um pequeno município e possui apenas 03 escolas nesta classificação.

Dados sobre o número de docentes na cidade estão desatualizados, mas segundo IBGE (2009) existem um total de 88 professores divididos em 10 prédios escolares na rede pública de ensino, sendo que dentro da zona urbana constam 03 escolas, onde 68,2% atuam no ensino fundamental, 23,9% no ensino médio e 08% na pré-escola.

## **5. DESCRIÇÃO DO MUNICÍPIO**

Varjão de Minas foi emancipado em 29/12/1995, pela lei Estadual nº 12.030, quando a região ainda pertencia territorialmente ao município de São Gonçalo do Abaeté.

O município de Varjão de Minas possui uma área de 653 Km<sup>2</sup>. Partindo de Belo Horizonte, tem-se acesso à sede municipal de Varjão de Minas através da BR 040, saída para Brasília/DF. A distância a ser percorrida é de 400 km. O município tem a rodovia BR 365 como principal fonte de acesso. Por ser servido por esta, desfruta de um leque muito grande de serviços prestados por empresas de ônibus.

Varjão de Minas pertence à Superintendência Regional de Saúde de Patos de Minas, localizada na Rua José de Santana, 55. A população total de Varjão de Minas é de aproximadamente 6.054 habitantes (IBGE, 2010); dividindo-se em urbana e rural. A rede municipal de saúde é composta por três unidades de atendimento primário, dois núcleos de Estratégia em Saúde da Família e um Centro de Saúde. O Centro de Saúde, apesar de ser uma unidade primária, atende as emergências e, se preciso for, encaminha para os hospitais referência de Patos de Minas e região.

No município de Varjão de Minas existem duas escolas da rede municipal de ensino e uma escola da rede estadual de ensino (dentro do perímetro urbano). Não existe nenhum tipo de incentivo à prática de atividade física ou ginástica laboral para com os funcionários das instituições. Também o município não apresenta nenhum tipo de programa direcionado a esta faixa etária, somente programas para idosos.

## **6. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **6.1 Sedentarismo**

Segundo HALLAL (2007) o sedentarismo pode ser definido em diferentes óticas. Os estudos, contudo, chegam ao consenso de que um tempo inferior a 150 minutos/semana de atividade física é o maior indicativo de um estilo de vida sedentário para adultos. Ele é considerado um problema de saúde pública, de maior incidência na população mundial e um fator agregador de doenças (INFORMES, 2002).

Dados do IBGE (2010) demonstram que 36% da população brasileira é obesa ou está acima do peso, e um dos fatores geradores é o sedentarismo. Observa-se que a quantidade de sedentários aumenta progressivamente com a idade (VIGITEL, 2011).

Atualmente, campanhas de combate ao sedentarismo recomendam a prática de trinta minutos de atividades físicas na maioria dos dias da semana envolvendo os grandes grupos musculares, podendo ser feita de forma contínua ou fracionada (ACMS, 2003).

O exercício físico moderado, praticado de forma regular, melhora a resposta funcional do organismo em diferentes parâmetros que contribuem para melhorar o estilo e qualidade de vida, e pode ser incluído nas atividades de vida diária, sem necessitar de ajustes dramáticos ao cotidiano das populações. Este argumento deve ser utilizado para aumentar a aderência das populações a estilos de vida mais ativos (DIAS; 2007 e BRASIL; 2006).

De acordo com o SISVAN, que disponibiliza dados coletados através do Programa de Agentes Comunitários de Saúde e do Programa de Saúde da Família, no município de Varjão de Minas existem muitos casos de obesidade e também muitas pessoas acima do peso cadastradas no programa, o que se caracteriza pela falta de atividades físicas regulares e hábitos de vida saudáveis.

A atividade física orientada é uma forma eficaz e que acarreta menores gastos ao poder público, pois promove ações coletivas de promoção da saúde. A maioria da população não realiza atividade física, e os que fazem sem orientação ou de forma inadequada para seu perfil, podem não obter os benefícios da prática, bem como podem adquirir lesões (SILVA, 2010; OPAS, 2009).

Estudos comprovam que instituições que promovem atividades físicas entre seus funcionários obtiveram adições econômicas em virtude do aumento da produtividade dos trabalhadores e da redução do absenteísmo (ACMS, 2003).

## **6.2 Atividade Física e Saúde**

McArdle, Katch e Katch (2003) definem a atividade física como o movimento do corpo produzido pela contração da musculatura que gere o aumento do dispêndio de energia e ocasione adaptações orgânicas que aprimorem a saúde do indivíduo e, portanto, sua qualidade de vida.

Praticada de forma regular e orientada promove ações de promoção de saúde, sendo tratamento para os problemas de saúde da população, acelerando a recuperação da enfermidade ou controlando-a de forma eficaz, segura e com custos menores (DIAS, 2007).

A inatividade física representa um grande fator de risco para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus não insulino dependente, alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama, e a osteoporose. O sedentarismo é considerado um problema de saúde pública mundial, que está presente nos índices de mortalidades e incapacidades mundiais por suas consequências (DOENÇAS, 2003).

Todas estas doenças podem ser ocasionadas por maus hábitos da vida contemporânea, na qual o tempo para cuidar de si vem ficando para depois e a busca pelo crescimento pessoal, financeiro e profissional apresenta proporções exorbitantes. Como a vida cotidiana não possui “tempo a perder”, a alimentação e hábitos de vida saudáveis que elevem a qualidade de vida ficam em segundo plano.

Dias (2007) afirma que a prática regular de atividade física é um tratamento para as doenças da população, promovendo uma recuperação mais rápida com menos gastos financeiros, acarretando o controle da enfermidade de maneira segura e eficaz.

Barbosa (2003) observa que as melhorias expressivas na saúde do indivíduo são um dos objetivos da prática da atividade física que direciona sua utilização nas políticas públicas de saúde. Estudos científicos comprovam benefícios como prevenção e reabilitação do câncer, da síndrome metabólica, de doenças cardiovasculares e osteoporose.

A atividade física regular evita as incapacidades advindas do envelhecimento, com a melhora das capacidades psíquicas, sociais, cognitivas e funcionais. No caso de doenças já instaladas ela complementa tratamentos médicos e fisioterápicos, ajudando a controlar a enfermidade, evitando a sua progressão e/ou reabilitando (ACMS, 1998; 2000; 2004).

Algumas empresas que desenvolveram programas de promoção de atividades físicas obtiveram benefícios econômicos adicionais em virtude da redução do absenteísmo e do aumento da produtividade dos trabalhadores (INFORMES, 2002).

A importância da adoção coletiva e/ou individual de hábitos saudáveis e da prática de atividades físicas regulares é indiscutível para o aumento do nível de qualidade de vida da população; porém, o sistema de saúde brasileiro faz com que políticas públicas direcionadas a este propósito estejam aquém do ideal para que os objetivos necessários sejam atingidos.

### **6.3 Professores e a Atividade Física**

O professor é observado no contexto da educação por sua conduta e as relações que institui com os colegas e alunos. É de sua responsabilidade profissional, transmitir de forma consciente ou não, normas, valores, maneiras de agir e pensar, padrões de comportamentos para se viver, intervir e modificar de forma consciente a sociedade (FREIRE, 1996).

Segundo Stanski (2011) o educador repassa conteúdos e temas sobre a qualidade de vida, com seus alunos, e na maioria das vezes não os aplica em sua rotina diária. Aspectos importantes para melhoria desse fator são, a atividade física, nutrição adequada, descaso e o controle do estresse (NAHAS, 2010).



Determinadas doenças têm o âmbito profissional como fator de risco. Os profissionais da educação, especificamente os professores, estão mais expostos a lesões por movimentos repetitivos, alergias, doenças relacionadas a problemas vocais e a transtornos emocionais (GASPARINI, 2006).

No cotidiano de trabalho do professor pode-se observar que ele acumula diferentes funções na tarefa de educar, como: assessoramento psicológico dos alunos, construção de rotinas de saúde, serviços burocráticos que, associados à ausência de autonomia, infraestrutura e baixa remuneração, configuram uma condição de vulnerabilidade social, psicológica e biológica deste profissional (SILVEIRA, 2011).

Alguns fatores que agravam a inatividade física entre os educadores é que a maioria trabalha em dois ou três turnos e em diferentes escolas (pela baixa remuneração), possuem filhos, estão no ápice de produtividade no seu trabalho, já constituíram família e/ou se encontram em um relacionamento definido afetivo (SAMPAIO, 2002).

Portanto o sedentarismo é uma doença presente entre a classe, e um problema a ser enfrentado pelo poder público. Os professores representam uma classe formadora de opinião, incentivadora de hábitos e que proporcionam o direcionamento para crianças e adolescentes em processo de amadurecimento e formação humana.

## **7. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Durante o trabalho das equipes de agentes comunitários de saúde (ACS) do município de Varjão de Minas vários problemas foram observados, dentre eles um dos que se destacou foi o grande número de pessoas sedentárias e/ou inativas.

O sedentarismo é gerado pela ausência de atividades físicas regulares e a falta de informação sobre os riscos do sedentarismo, alimentação inadequada, falta de motivação, e a inexistência de programas de incentivo à prática de atividades físicas disponibilizados pelo poder público, agravam o problema.

Para atingir os objetivos desse programa de ação serão adotados vários recursos metodológicos.

Em primeiro momento, será realizado um encontro com todos os profissionais do próprio serviço de saúde e voluntários que farão parte da equipe que desenvolverá o projeto: “Sedentarismo: Programa de Intervenção para Profissionais da Educação do Município de Varjão de Minas”, de modo a sensibilizá-los da importância da adoção de programas de prevenção e tratamento do sedentarismo, para o bom andamento dos serviços de saúde. Nesse encontro também será feita a proposta de realização das atividades conforme cronograma, que, se aprovada, será firmado um termo de compromisso com todos os profissionais, para que se comprometam a participar e executar ativamente as ações.

Farão parte do programa, diversos profissionais: as equipes de saúde da família, educador físico, nutricionista, fisioterapeuta, enfermeiro, médico e demais profissionais que venham a integrar a equipe contratada pela Prefeitura Municipal de Varjão de Minas, estagiários e voluntários da comunidade interessados no desenvolvimento da proposta.

Em um segundo momento, será realizada uma reunião com os parceiros do programa, que seriam os diretores das escolas, secretário de educação, secretário de esportes, lazer e cultura, secretário de saúde, professores, Centro de Referência da Assistência Social, pastorais, e demais instituições que evidenciarem interesse pelo projeto.

Após a sensibilização dos envolvidos e aprovação pelos mesmos do cronograma e atividades, será dado o início às atividades propriamente ditas. Durante todo o processo, será realizada avaliação a partir de questionamentos verbais e de avaliações físicas periódicas. Outra forma será a verificação da satisfação dos usuários com os serviços prestados. As avaliações serão realizadas com o objetivo de aperfeiçoamento contínuo do processo.

## **8. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

## **8.1 Divulgação do Programa**

O programa de combate ao sedentarismo dos profissionais da educação do Município de Varjão de Minas iniciará com reuniões com os responsáveis das instituições parceiras. Nestas, a equipe multidisciplinar irá expor o programa, discutir as áreas de intervenção, os recursos disponíveis, distribuir as tarefas pertinentes a cada parceiro, discutir experiências e sugestões relativas ao projeto.

Após esse primeiro momento, todos os envolvidos no projeto deverão divulgá-lo, desenvolvendo ações direcionadas, tais como: divulgação nas salas de espera em Unidades de Saúde, divulgação na escola, blogs e meios de comunicação, afixação de cartazes e distribuição de folhetos informativos, divulgação na rádio local do projeto e seus objetivos.

Será também realizada divulgação nas ruas da cidade por meio de carro de som, contratado pela Prefeitura Municipal de Varjão de Minas.

As ações de divulgação do programa serão realizadas com a finalidade de adesão ao programa do público alvo, e de divulgar o projeto para a população da cidade.

## **8.2 Práticas de Atividades Físicas**

As atividades físicas deverão ocorrer nos espaços públicos existentes: escolas, quadras, campo de futebol, academia ao ar livre, tenda do projeto Agita Varjão, pista de caminhada da lagoa municipal, ruas e avenidas da cidade. Um ponto a ser observado será quanto à falta de disponibilidade de horário dos professores, por isso todas as atividades irão ocorrer de acordo com os horários agendados em diferentes momentos, inclusive aos finais de semana. E não acarretará em nenhum custo para o participante do projeto.

Existem diversas maneiras e locais de se realizar a prática regular de atividades físicas. Dentre elas foram escolhidas para iniciar o projeto: atividades nas quadras das escolas: recreação, diferentes esportes (futsal, futebol, vôlei, queimada e peteca), grupo de ginástica aeróbica e localizada em horários variados (diurno e

noturno), aplicação de programa de ginástica laboral no início de cada turno da escola, grupos de dança; grupos de caminhadas e alongamentos orientados na orla da lagoa municipal; grupo de ciclistas e um horário especial noturno com atividades na Academia ao ar livre.

Todas estas atividades serão disponibilizadas de acordo com o interesse do grupo, que deverá ser constantemente motivado na forma de demonstração de suas melhoras físicas por meio de avaliação física constante e conhecimento de novas possibilidades para a prática de atividades físicas.

O trabalho será coordenado por uma equipe multidisciplinar e as atividades acima descritas serão orientadas pelo Educador Físico atuante na atenção básica de saúde do município de Varjão de Minas.

A distribuição de horários, frequências e atividades serão definidas em reunião com a equipe responsável pelo programa, parceiros e os representantes dos professores, quando da organização do cronograma.

Como o trabalho irá ocorrer com professores, para dar um maior incentivo à adesão ao projeto, o Educador Físico responsável pelas atividades deverá antecipadamente visitar o público alvo para conhecer suas preferências quanto à prática de atividades físicas, motivando-os neste momento à escolha de no mínimo 03 horários semanais para dedicar-se à prática das atividades físicas.

A participação dos professores no programa ocorrerá por meio de inscrições gratuitas feitas na própria escola de acordo com a grade de atividades e horários. Após a inscrição deles, caso haja vagas ociosas, pode-se disponibilizá-las para os demais profissionais que trabalham nas escolas.

Existem diversas possibilidades relatadas acima da prática de atividades físicas, contudo a partir de uma avaliação de interesses do público alvo, o Educador Físico deverá estabelecer os que mais os motivam e ir gradualmente inserindo novas possibilidades de práticas.

### **8.3 Ações de Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida**

O objetivo maior deste projeto é que o sedentarismo seja combatido com os professores e estes influenciem seus alunos e a população para a busca da melhoria da qualidade de vida.

Ações de prevenção e promoção da saúde da comunidade devem ser incitadas a partir da ideia deste projeto, incentivando a adoção de estilo de vida e comportamentos mais saudáveis, incluindo a prática de atividades físicas regulares à rotina diária.

Ações voltadas para a promoção e educação para a saúde irão ocorrer simultaneamente com os outros enfoques do projeto. A busca pela qualidade de vida ocorrerá com ações que visem à melhoria, recuperação e manutenção da saúde na população alvo.

Esta ação ocorrerá na forma de palestras e oficinas, em colaboração com as equipes de Agentes Comunitários de Saúde, Programa de Saúde da Família e demais profissionais necessários. Estas serão direcionadas principalmente aos professores, suas famílias, e demais funcionários da escola. Contudo para que ocorram mudanças mais significativas nos hábitos da população pode-se estender esta a alunos e a comunidade escolar.

Neste momento do projeto, os assuntos abordados serão relacionados a Atividades Físicas, Obesidade, Comportamento Alimentar, Diabetes, Hipertensão, Descanso, Qualidade de Vida, Estresse, e outros temas relacionados ao sedentarismo.

#### **8.4 Avaliação Física**

No início do projeto, o profissional de Educação Física deverá ir até as escolas realizar avaliações físicas. Será aplicado IPAQ versão curta, avaliada estatura, massa corporal, dobras cutâneas, IMC (índice de massa corporal), RCQ (relação cintura quadril) e Avaliação de Gordura Corporal de Jackson e Pollock.

Também será feito o aconselhamento individual acerca da prática de uma alimentação mais saudável e apropriada a cada situação específica. Neste

momento o profissional deverá motivar o participante em relação ao programa e seus benefícios.

A avaliação física será um processo periódico que ocorrerá a cada três meses. O período de avaliações será um momento onde serão distribuídos materiais de caráter informativo, confeccionados durante o projeto pela equipe multidisciplinar que coordenará o programa. Os recursos para estes materiais serão da Prefeitura Municipal de Varjão de Minas, e quando houver parceiros.

Os dados coletados devem ser disponibilizados aos participantes do projeto como forma de motivação e observação sobre as mudanças que a busca de hábitos saudáveis acarreta à saúde e à condição física.

Através destas avaliações, será possível identificar casos que necessitam de um trabalho mais direcionado clinicamente e realizar encaminhamentos para consultas especializadas, incluindo tratamento psicológico, médico e nutricional que serão realizados no próprio serviço de saúde do município, sendo apenas os casos mais graves encaminhados para centros de referência da cidade de Patos de Minas.

### **8.5 Consultas Especializadas**

Após as avaliações físicas e nutricionais, por meio de encaminhamentos, os profissionais irão direcionar os professores para consultas especializadas. Estas serão marcadas sem a necessidade de entrar na fila do Sistema Único de Saúde. Ocorrerão reservas de algumas vagas mensais para este tipo de atendimento, porque esses pacientes já terão passado pela avaliação inicial do programa.

As consultas abrangerão os professores e demais profissionais da educação participantes do projeto. As pessoas que apresentarem algum problema em que o profissional possa ajudar com consultas clínicas específicas, deverão ser encaminhadas às áreas de psicologia, nutrição e medicina, de acordo com a necessidade que o paciente apresentar. Os profissionais que irão realizar os atendimentos serão os que já atuam nos serviços de saúde do município.

## **8.6 Comemorações de Dias Temáticos**

A comemoração de dias temáticos é de extrema importância neste tipo de projeto, pois ocorre visibilidade na comunidade e estimula os participantes a darem continuidade ao projeto.

Nestas datas ocorrerão atividades diferenciadas, previamente programadas pela equipe multidisciplinar. As datas são pontuais no calendário, contudo segundo necessidades do projeto podem ocorrer alterações.

As datas são: Dia Nacional do Combate ao Sedentarismo (10 de Março), Dia Nacional da Nutrição (31 de março), Dia Mundial da Atividade Física (06 de abril), Dia Mundial da Saúde (07 de abril), Dia de São João e/ou Festa Junina (24 de junho), Dia dos Professores (15 de outubro), Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) e Festas de Final de Ano e/ou Natal e Ano Novo (dezembro).

Em algumas datas são realizadas comemorações nacionais, com grandes movimentos proporcionados pelo Ministério da Saúde; já em outras, são comemorações específicas do projeto, à mobilização e organização.

As comemorações no município poderão englobar diferentes estratégias como: prática de atividades físicas diferenciadas, jogos tradicionais, avaliações físicas, corridas, campeonatos esportivos, concursos de dança, ações de sensibilização e promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, debates, distribuição de material informativo e educativo, exposição de filmes e documentários, teatro, concursos temáticos, festas temáticas, entre outros.

## **9. RECURSOS**

### **9.1 Recursos Humanos**

A equipe multidisciplinar que desenvolverá o programa de combate ao sedentarismo dos professores da cidade de Varjão de Minas, serão os que já integram a equipe de saúde do município e atuam na atenção básica,

conjuntamente com os diretores das escolas e representantes dos professores, dentre este grupo cita-se:

- 01 Professor de Educação Física;
- 01 Nutricionista;
- 02 Enfermeiros;
- 03 Fisioterapeutas;
- 01 Psicólogo;
- 12 Agentes comunitários de saúde;
- 02 Médicos;
- 03 diretores (Escola Municipal Luciano Borges de Queiros, Escola Estadual João Pereira Brandão e Escola Municipal Vereador José Francisco Ribeiro Neto);
- 03 representantes dos professores (um de cada escola).

## **9.2 Recursos Materiais**

- Equipamentos de multimídia:
  - ✓ 01 computador;
  - ✓ 01 data show;
  - ✓ 01 impressora;
  - ✓ 01 aparelho de som.
- Equipamentos para avaliação:
  - ✓ 01 balança;
  - ✓ 01 adipômetro;
  - ✓ 01 estadiômetro;
  - ✓ 01 trena antropométrica;
  - ✓ 01 Calculadora;
  - ✓ 01 programa de avaliação física;
  - ✓ 01 programa de avaliação nutricional.
- Material para atividades físicas:
  - ✓ Colchonetes;



- ✓ Bastões;
- ✓ Bambolês;
- ✓ Bolas.
- Materiais de papelaria:
  - 5.000 folhas de papel A4;
  - 3 caixas de lápis;
  - 3 caixas de caneta;
  - 10 fitas adesivas;
  - 10 pincéis atômicos;
  - 4 cartuchos de tinta para impressora;
  - 30 CD's virgens.
- Xérox de material didático;
- Espaço físico das escolas para as reuniões;
- Espaço Físico da Escola;
- Praça central;
- Academia ao ar livre;
- Tenda do projeto Agita Varjão;
- Quadras;
- Campo de futebol;
- Ruas e Avenidas da cidade.

## **10. PARCEIROS**

Para que o projeto ocorra e atinja seus objetivos, serão convidados os seguintes parceiros:

- Câmara Municipal de Varjão de Minas;
- Escola Estadual João Pereira Brandão;
- Escola Municipal Luciano Borges de Queiroz;
- Escola Municipal Vereador José Francisco Ribeiro Neto;
- CRAS Nega Moreira;

- Pastoral da Criança;
- Rádio Comunitária Local;
- 28ª Superintendência Regional de Ensino.

## **11. INSTITUIÇÕES APOIADORAS**

O desenvolvimento do presente projeto de ação se dará com o apoio da Superintendência Regional de Saúde de Patos de Minas, por meio da referência técnica em Promoção da Saúde, a qual irá auxiliar no processo de orientação quanto aos conteúdos repassados e também quanto às atividades realizadas.

## **12. META**

A meta do presente projeto é que, durante o primeiro ano de execução, consiga-se a adesão de 50% da população alvo.

## **13. AVALIAÇÃO**

Segundo o U.S. Department of Health and Human Services (2002) a avaliação para ser fidedigna deverá ser elaborada com a participação de todos os envolvidos no projeto, os quais deverão preparar os questionamentos e em consenso, organizar o protocolo de avaliação de acordo com o programa, os recursos disponíveis e o resultado esperado. Sempre observando o que é necessário saber com relação às atividades do programa; resultados iniciais, intermediários e de longo prazo; participantes do programa; efeitos do programa em maior âmbito, nas organizações ou comunidades e fatores externos que interferem.

Com base nesta diretriz, a avaliação adotada ocorrerá durante o processo de desenvolvimento do programa com a elaboração de protocolos avaliativos pelos membros do programa. Conjuntamente, as atas das reuniões realizadas serão descritas minuciosamente em livros específicos, assim possibilitando observar a evolução do programa. Este procedimento tem por finalidade acompanhar as ações previstas para identificar os processos e resultados, comparar dados de desempenho e propor ajustes e reformulações que se fizerem necessárias, buscando o alcance dos objetivos propostos.

Os formulários avaliativos serão confeccionados nas reuniões com a equipe, reproduzidos e aplicados à população específica durante as reavaliações físicas que ocorrerão periodicamente. A coleta de dados dos protocolos criados e das avaliações físicas deverá ser organizada e apresentada individualmente ao usuário do programa para motivação à continuação no programa.

As atividades poderão ser analisadas individualmente:

- Realização de encontros e reuniões de planejamento e avaliação: deverá se observar o número de encontros e reuniões com base nas atas;
- Participação dos profissionais da saúde e dos parceiros nas atividades propostas: deverá se observar o número de profissionais participantes do programa com base em lista de presença nas atividades realizadas;
- Participação e adesão dos usuários: observará o número de participantes na lista de presença das atividades;
- Melhoria dos componentes físicos avaliados: será observado o número de participantes que obtiveram melhorias nos quesitos avaliados durante a reavaliação física e nutricional;
- Satisfação dos usuários: verificar a porcentagem de usuários satisfeitos com os serviços prestados pelos profissionais e as atividades a partir de questionamentos verbais, entrevistas e observação sistemática;
- Satisfação dos profissionais envolvidos: verificar como está a satisfação e motivação dos profissionais envolvidos por meio de questionamentos verbais, entrevistas e observação sistemática;



Avaliação Física e Nutricional.		X				X				X	
Consultas especializadas		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comemoração de Dias Temáticos.		X	X		X				X		X
Monitoramento e Avaliação	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

## 15. ORÇAMENTO ESTIMADO

Os recursos humanos da Prefeitura Municipal de Varjão de Minas serão desviados, no período em que estiverem atuando no programa, de suas devidas funções e os demais serão voluntários dispostos a trabalhar para o desenvolvimento do programa.

Os recursos financeiros para o pagamento dos recursos materiais desse projeto serão os recursos próprios da Prefeitura Municipal, através do Fundo Municipal de Saúde, após aprovação do Prefeito Municipal e Conselho Municipal de Saúde.

Os equipamentos de multimídia que serão usados são os de propriedade da Secretaria Municipal de Saúde e Escolas Participantes, portanto, não será necessária a aquisição dos mesmos.

Os materiais para avaliação e atividades físicas e nutricionais que serão usados são os existentes na Secretaria Municipal da Saúde e os demais serão confeccionados a partir de material reciclável (cabo de vassoura, litros de refrigerante, etc.).

Na tabela a seguir estão listados os gastos estimados dos recursos materiais que serão utilizados.

Tabela 2 – Orçamento estimado

<b>MATERIAIS</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>VALOR ESTIMADO</b>
Folhas de papel A4	5.000	R\$ 150,00
Caixa de lápis	3	R\$ 108,00
Caixa de caneta	3	R\$ 105,00
Fita adesiva	10	R\$ 39,50
Pincel atômico	10	R\$ 13,00
Cartucho de Tinta para impressora	4	R\$ 259,60
CD's virgens	30	R\$ 45,00
Xérox	6.000 cópias	R\$ 900,00
Confecção de material de gráfica	10.000 unidades	R\$ 2.000,00
<b>Total</b>	-	<b>R\$ 3.620,10</b>

## **16. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O sedentarismo é uma doença geradora de outras e de difícil controle, pois é necessário mudanças no estilo de vida das pessoas.

O município de Varjão de Minas não possui programas de atividades físicas direcionados aos adultos, somente o Agita Varjão que é direcionado a meia idade e como a renda familiar não consegue abranger o pagamento de academias particulares ou outra forma de praticas de atividades físicas, a grande maioria da população não realiza atividades físicas orientadas.

O principal ponto a ser observado no publico alvo é a falta de disponibilidade de tempo para a prática regular de atividades físicas e hábitos saudáveis. E para atingir este público, deverão ocorrer desde palestras informativas até atividades físicas em horários especiais.

Pretende-se que haja uma conscientização deste público de educadores, já que sendo estes formadores de opinião, eles “praticuem” o exemplo de ter uma

atividade física regular e repassem isso para seu público alvo, que são crianças e adolescentes.

Procurar identificar as causas das doenças é indispensável para que se possa interferir e mudar pontos específicos. Diante disso, pretende-se que com a execução deste plano de ação, o mesmo venha a contribuir no aumento do nível de atividade física entre os professores da zona urbana da rede pública de ensino do município de Varjão de Minas.

## REFERENCIAS

AMERICAM College os Sports Medicine – ACMS. **Diretrizes do ACMS** para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

AMERICAM College os Sports Medicine – ACMS. **Position Stand Physical Activity and Bone Health**. Med Sci Sports Exerc, 36(11), nov. 2004.

AMERICAM College os Sports Medicine – ACMS. **Position Stand Exercise and Type 2 Diabetes**. Med Sci Sports Exerc, 32(7), 2000, 1345-60p.

AMERICAM College os Sports Medicine – ACMS. **Position Stand The ecommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining ardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults**. Med Sci Sports Exerc, 30(6),jun. 1998, 975-91 p.

ANEZ, Ciro Romelio Rodriguez; PETROSKI, Edio Luiz. **O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade**. Buenos Aires, ano 8, nº 52. Setembro de 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/obesid.htm>>. Acesso em: 12 dez. 2010.

BARBORSA, José Antônio S. **Estudo Sobre o Nível de Participação num Programa de Atividade Física e Saúde e suas Relações com as Doenças Crônicas não Transmissíveis e a Qualidade de Vida: um estudo de caso**. Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Faculdade de Educação Física. Campinas: 2003.

BRASIL. Ministerio da Saúde. **Doenças Crônico Degenerativas e Obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. Cadernos de Atenção Básica, n. 12. Obesidade. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: 2006. 108p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN**. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/sisvan.php>>. Acesso em: 17 de out. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** – Vigitel Brasil 2011. <[http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2012/Abr/10/vigitel\\_100412.pdf](http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2012/Abr/10/vigitel_100412.pdf)>. Acesso em: 12 set. 2012.

CAMPOS Francisco Carlos Cardoso de; FARIA Horácio Pereira de; SANTOS, Max André dos. **Planejamento e avaliação das ações em saúde**. 2ª ed. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2010. 114p.

CORREA, Edison José; VASCONCELOS, Mara; SOUZA, Maria Suzana de Lemos. **Iniciação à metodologia científica: participação em eventos e elaboração de textos científicos**. 2ª ed. rev. ampl. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2011. 107p.

DIAS, Jonatas Antonio. et. al. **A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária** Revista Digital. ano 12. nº 114.



Buenos Aires: 2007. <<http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>>. Acesso em: 01 out. 2012.

DOENÇAS Crônico Degenerativas e Obesidade: **Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial de Saúde. Brasília: 2003. 60 p.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários a prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. 54p.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. **Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil**. Caderno Saúde Pública. Rio de Janeiro: dez. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n12/16.pdf>>. Acesso em: 19 ago. 2012.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Midiograf. Paraná, 1998.

HALLAL, Pedro; et. al. **Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática**. Revista de Saúde Pública. 2007;41(3):453-60p. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102007000300018&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000300018&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 18 jul. 2012.

Informes Técnicos Institucionais. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Projeto Promoção da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Texto de difusão técnico-científica do Ministério da Saúde. Revista de Saúde Pública 2002; 36(2): 254-6. Disponível em: <<http://www.fsp.usp.br/rsp>>. Acesso em: 19 jun. 2009.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Censo 2010**. Disponível em: <<http://www.censo2010.ibge.gov.br/resultados>>. Acesso em: 15 jun. 2012.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Ensino - matrículas, docentes e rede escolar - Varjão de Minas 2009**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/link.php?uf=mg>>. Acesso em: 20 jun. 2012.

MATSUDO, Sandra Mahecha; et al. **Nível de atividade física da população do estado de São Paulo**: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira Ciência e Movimento. v.10, nº4. Brasília: 2002. 41-50p.

MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara koogan S. A., 2003. 1113 p.

NAHAS; Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5 edição rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. **Estratégia mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da OMS.** Disponível em: < <http://www.opas.org.br/coletiva/UploadArq/estratc.doc>>. Acesso em: 20 jun. 2009.

SAMPAIO, Carlos Eduardo Moreno Sampaio; et. al. **Estatísticas dos professores no Brasil.** Revista Brasileira Estatística Pedagogia., v. 83. n. 203/204/205, Brasília: jan./dez. 2002. 85-120 p.

SILVA, Ana Flávia Andalécio Couto da; BARROS, Cristiano Lino Monteiro de. **O profissional de Educação Física e a promoção da saúde: enfoque dos programas de saúde da família.** Revista Digital. ano 15, nº 145. Buenos Aires: junho de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd145/o-profissional-de-educacao-fisica-e-a-promocao-da-saude.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2012.

SILVEIRA, Rodrigo Eurípedes da; et al. **Qualidade de vida de docentes do ensino fundamental de um município brasileiro.** Revista de Enfermagem Referência. Coimbra, v. III, nº 4, p. 115-123, jul. 2011. Disponível em < <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/ref/vserIII4/serIII4a12.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2012.

STANSKI, Marluci Regina; SCORSIN, Daiane Maria; KRONBAUER, Gláucia Andreza. **Atividades Físicas Diárias e Estresse em Professores Educação Física da Rede Pública de Ensino na Região de Irati.** Revista Científica JOPEF. Disponível em < [http://www.revistajopef.com.br/Revistajopef\\_v11\\_n2\\_2011.pdf](http://www.revistajopef.com.br/Revistajopef_v11_n2_2011.pdf)>. Acesso em: 10 jul. 2012.

U.S. Department of Health and Human Services. **Physical Activity Evaluation Handbook.** Atlanta, GA. EUA. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 2002.