

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA

ALLISSON PONTELO LOPES

**PLANO DE AÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO EM EMPRESAS
PRIVADAS**

BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS

2013

ALLISSON PONTELO LOPES

**PLANO DE AÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO EM EMPRESAS
PRIVADAS**

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: Profa. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo

BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS

2013

ALLISSON PONTELO LOPES

**PLANO DE AÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO EM EMPRESAS
PRIVADAS**

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: Profa. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo - orientadora

Prof. Dra. Ana Cláudia Porfirio Couto

Aprovado em Belo Horizonte: ____/____/2013

O SOFRIMENTO É PASSAGEIRO DESISTIR É PARA
SEMPRE”

Lance Armstrong

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família em especial a minha irmã Andréia que me ajudou em mais esta caminhada e aos amigos que trabalham na Estratégia Saúde da Família (ESF) de Sete Lagoas que me passaram um pouco do seu trabalho com as comunidades.

RESUMO

O presente estudo irá propor um projeto de prática regular de atividade física para as grandes empresas do Município de Sete Lagoas – MG, como projeto piloto iremos utilizar uma empresa que conta com 320 funcionários diretos e 30 terceirizados (prestadores de serviço) e que está na cidade a mais de 23 anos. O objetivo é mostrar aos seus dirigentes que com recursos relativamente baixos conseguimos fazer com que o funcionário saia do sedentarismo e comece a se exercitar, o que trará benefícios tanto para o empregado quanto para o empregador. O aumento de trabalhadores afastados por problemas articulares e posturais foi o que motivou este estudo. Para verificarmos o que este grupo aponta como maior problema foi aplicado um, questionário a algumas pessoas chaves da empresa, tais como os que possuem mais tempo de serviço, órgãos de chefia, que puderam relatar os principais problemas identificados durante o trabalho. Os resultados encontrados foram apontados como principal problema o sedentarismo desta forma propor um plano de ação para os funcionários, mas também para seus familiares. Mudar hábitos das pessoas não é uma tarefa fácil porém o resultado desta alteração de hábitos pode ser surpreendente , tanto para as pessoas como para as empresas, com a ajuda do profissional de Educação Física este caminho pode ser menos árduo.

Palavras chave: Empresa, Sedentarismo, Atividade física.

ABSTRACT

This study will propose a regular practice of physical activity practice regular companies in the city of Sete Lagoas - MG, as a pilot project will use a company that has 320 direct employees and 30 third parties (service providers) who are in town for more 23 years. The aim is to show that its leaders with relatively low resources can make your employee exit sedentary lifestyle and start exercising, which will benefit both the employee and for the employer. The increase of workers dismissed by joint and postural problems was what motivated this study. To verify that this group shows how we applied a larger problem, the questionnaire some key persons of the company, such as more time of service, leadership organs, they could report the main problems identified during labor. The results were pointed out as the main problem inactivity thus propose an action plan for the employees, but also for their families.

Keywords: Business, Sedentary lifestyle, Physical activity.

LISTA DE QUADRO

| | |
|-----------------|----|
| Quadro 01..... | 12 |
| Quadro 02 | 12 |
| Quadro 03..... | 13 |
| Quadro 04..... | 13 |
| Quadro 05..... | 14 |
| Quadro 06..... | 14 |
| Quadro 07..... | 15 |
| Quadro 08..... | 22 |
| Quadro 09..... | 24 |
| Quadro 10..... | 25 |

LISTA DE ABREVIATURAS

AFR Atividade Física Regular

IMC Índice de Massa Corporal

NASF Núcleo de Apoio a Saúde da Família

OMS Organização Mundial de Saúde

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 11 |
| 2 JUSTIFICATIVA | 13 |
| 3 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA | 13 |
| 4 OBJETIVOS | 19 |
| 5 MARCO CONCEITUAL | 20 |
| 6 METODOLOGIA | 24 |
| 6.1 PLANO DE AÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO | 24 |
| 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 29 |
| REFERÊNCIAS | 32 |

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho está ligado a cidade de Sete Lagoas – Minas Gerais, onde vivem segundo o último censo do IBGE (2007) 214.152 pessoas, a cidade tem uma unidade territorial de 537,638 quilômetros quadrados e sua densidade demográfica é de 398,32 habitantes por quilometro quadrado, a cidade vive basicamente do comércio, indústria e produção agrícola (sorgo, soja, milho, feijão e arroz). Na cidade grandes empresas estão instaladas como IVECO, BRENAN, ELMA CHIPS, AMBEV, BOMBRIL, E ASK DO BRASIL, porém apenas uma empresa possui um grupo formado por profissionais especializados para cuidar da qualidade de vida de seus funcionários.

A empresa que vamos avaliar atua na cidade de Sete Lagoas há 23 anos e é do ramo de limpeza, conta hoje com 320 funcionários diretos e 30 terceirizados, incluindo os seus familiares chegamos a um total de 873 pessoas. A equipe que desenvolve o Programa em Qualidade de Vida, ligada a Associação Desportiva Classista desta empresa, esta equipe é designada para cuidar da qualidade de vida dos funcionários através de eventos sociais(festas junina, dias das mães, pais e confraternização anual), culturais (visita a museus, teatros e exposições) e esportivos (campeonatos de futebol, sinuca, caminhadas, corridas, etc) dentro desta equipe temos um médico, dois enfermeiros, um profissional de educação física e um estagiário da área de educação física.

A proposta da empresa é manter profissionais especializados para que possam orientar os funcionários em relação a sua qualidade de vida e de seus familiares.

Mesmo com esta equipe presente identificamos um alto índice de pessoas acima do peso, fumantes e com hábitos de vida não saudáveis. Este dado foi constatado após pesquisa com os colaboradores, através de pessoa chaves (supervisores, chefes de áreas e funcionários mais populares) conseguimos perceber este alto índice de fumantes, sobrepeso e hábitos de vida não saudáveis.

Segundo Allsen (2001) observar alguns itens manter um peso corporal normal, manter hábitos alimentares como tomar café da manhã e fazer lanches entre as refeições fazem com que você deixe seu corpo sempre ativo, não dormir mais de sete ou oito horas diárias, não fumar, pratica regular de exercícios físicos são fatores para aumentar a expectativa de vida das pessoas.

Pessoas que seguem a risca estes itens fazem com que o seu corpo funcione sem exageros e buscam sempre aumentar a sua expectativa de vida, bebidas alcoólicas, cigarros, excesso de peso são prejudiciais e percebe-se que em uma família onde o pai ou a mãe é obeso, a tendência é dos filhos seguirem o mesmo caminho, em uma família onde os pais são ativos fisicamente, se preocupam com a alimentação e não consomem bebidas alcoólicas o exemplo é muito melhor para seus filhos e a tendência de seguir os pais é muito maior.

Por isso achamos importante inserir toda a família em um programa de atividade física e hábitos de vida saudáveis. A preocupação desta empresa se estende aos seus familiares, por isso alguns eventos são abertos também a eles, entende-se que quando a família está unida o valor que este funcionário dá para a empresa é maior e com isso consegue-se um funcionário mais satisfeito em trabalhar naquele local, o que faz toda a diferença em seu resultado final! Lembrando que toda empresa pensa no bem estar dos funcionários mas não devemos esconder que temos ganhos também no seu trabalho, se o funcionário está bem ele trabalha bem !

Sete Lagoas possui uma academia da cidade que conta com um instrutor em horários pré-estabelecidos, com isso podemos orientar os familiares dos funcionários a frequentar este espaço da cidade contribuindo ainda mais para o seu bem estar e sua saúde. Assim espera-se reduzir o sedentarismo de forma significativa, não só dos funcionários, mas de seus familiares.

O presente trabalho objetiva elaborar um plano de ação para incentivar a pratica de exercícios físicos regulares.

2 JUSTIFICATIVA

Mostrar a um grupo de pessoas do ramo empresarial a importância da regularidade de exercício físico sendo de extremo valor não só para a saúde dos funcionários, mas também para o bom funcionamento da empresa, profissionais sedentários têm mais chances de ficar afastados da empresa seja por causa de uma hipertensão, diabetes ou até mesmo uma lombalgia devido ao seu esforço no trabalho.

Hábitos de vida saudáveis, como uma boa alimentação, prática regular de atividade física podem levar a uma melhora na qualidade de vida destes funcionários. Pensando nisso a meta é desenvolver ações contra o sedentarismo e espera-se que estas ações possam ser levadas também para seus familiares formando assim todo este grupo de funcionários mais saudáveis.

3 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

O presente trabalho pretende mostrar a um grupo de empresários e dirigentes de empresas privada e públicas que com recursos relativamente baixos conseguimos fazer com que o seu funcionário saia do sedentarismo e comece a se exercitar, o que trará benefícios tanto para o empregado quanto para o empregador. O aumento de trabalhadores afastados por problemas articulares e posturais foi o que motivou este estudo.

Os quadros abaixo mostram o resultado de uma pesquisa realizada com esta população os dados foram obtidos através de entrevistas com pessoas chaves e observação ativa, com exceção do médico todos os demais fizeram entrevista e passaram suas percepções para o grupo. Esta pesquisa foi realizada no período de março a abril de 2008.

Por ser o primeiro diagnóstico situacional deste território ainda não temos dados comparativos.

Aspectos Demográficos:

O quadro 1 abaixo mostra a faixa etária da população que iremos estudar,

sendo maioria entre 20 e 49 anos.

Quadro 1: população segundo faixa etária

| Faixa Etária | | |
|--------------|--------|-------|
| | Número | % |
| < que 1 ano | 20 | 2.29 |
| 1 a 4 anos | 24 | 2.74 |
| 5 a 9 anos | 60 | 6.87 |
| 10 a 14 anos | 105 | 12.02 |
| 15 a 19 anos | 124 | 14.20 |
| 20 a 49 anos | 459 | 52.57 |
| 50 a 59 anos | 67 | 7.67 |
| 60 anos e + | 14 | 1.60 |
| Total | 873 | 100 |

O quadro 2 apresenta a divisão por gênero (masculino / feminino) sendo que percebemos a divisão bem igual na faixa etária predominante que é de 20 a 49 anos.

Quadro 2 :População segundo a faixa etária dividida por sexo

| Faixa Etária | Masculino | | Feminino | |
|--------------|-----------|---|----------|---|
| | Número | % | Número | % |

| | | | | |
|--------------|-----|-------|-----|-------|
| < que 1 ano | 12 | 2.46 | 8 | 2.07 |
| 1 a 4 anos | 18 | 3.69 | 6 | 1.55 |
| 5 a 9 anos | 35 | 7.18 | 25 | 6.47 |
| 10 a 14 anos | 65 | 13.34 | 40 | 10.36 |
| 15 a 19 anos | 83 | 17.04 | 41 | 10.62 |
| 20 a 49 anos | 230 | 47.22 | 229 | 59.32 |
| 50 a 59 anos | 35 | 7.18 | 32 | 8.29 |
| 60 anos e + | 9 | 1.84 | 5 | 1.29 |
| Total | 487 | 100 | 386 | 100 |

Aspectos ambientais

De maneira geral os aspectos ambientais são satisfatórios, todos possuem água tratada, o recolhimento do lixo é feita três vezes por semana.

O quadro 3 mostra o percentual de pessoas com água encanada que bom que este percentual é de 100%.

Quadro 3: percentual de pessoas atendidas com água tratada e encanada.

| | | | | |
|---------------|-------------|-------------------|--|--|
| Água encanada | 873 pessoas | 100% da população | | |
|---------------|-------------|-------------------|--|--|

No quadro 4 demonstramos quantos por cento das famílias que possuem instalações sanitárias.

Quadro 4: percentual de famílias com instalações sanitárias adequadas

| | | | | |
|------------------------|-------------|-------------------|--|--|
| Instalações sanitárias | 873 pessoas | 100% da população | | |
|------------------------|-------------|-------------------|--|--|

No quadro 5 encontramos um problema, nem todas as pessoas possuem coleta de lixo em suas residências.

Quadro 5: coleta de lixo no bairro

| Famílias que possuem serviço de coleta de lixo | | |
|--|-------------|---------------------|
| Coleta de Lixo | 760 pessoas | 87.05% da população |
| Não possuem coleta de lixo regular (menos que três vezes por semana) | 113 | 12.95% da população |

Aspectos socioeconômicos

Como estamos tratando da população de uma empresa pelo menos uma pessoa da família trabalha, com isso analisamos os trabalhadores acima de 10 anos.

No quadro 6 abaixo podemos ver a população de 10 a 14 anos que esta trabalhando e a população maior de 14 anos que também trabalha isso demonstra que eles podem ajudar em casa.

Quadro 6: população entre de trabalhadores entre os pesquisados.

| | | |
|---------------------------------------|----|-------|
| População de 10 à 14 anos | 65 | 100,0 |
| População de 10 à 14 anos trabalhando | 12 | 18.4 |

| | | |
|---|-----|-------|
| População de maiores de 14 anos | 808 | 100,0 |
| Maiores de 14 anos estudantes | 364 | 45.04 |
| Maiores de 14 anos empregados com carteira assinada | 641 | 79.33 |
| Maiores de 14 anos empregados na economia informal | 54 | 6.68 |
| Maiores de 14 anos autônomos | 12 | 1.48 |
| Desempregados | 101 | 12.05 |
| Aposentados | 0 | 0 |
| Outras situações | 0 | 0 |

O quadro 7 mostra como estão estas famílias pesquisadas, sedentários, fumantes e pessoas acima do peso, o mesmo representa o principal problema de enfrentamento, o sedentarismo, este se justifica por ter o maior índice dentro da comunidade.

Quadro 7: saúde dos funcionários e familiares

| | | |
|--|-----|-------|
| Pesquisa sobre a saúde dos funcionários e familiares | 873 | 100,0 |
| Sedentários | 603 | 69% |
| Fumantes | 366 | 42% |
| Acima do Peso | 506 | 58% |

Recursos de Saúde

A empresa dispõe de bons recursos para os atendimentos, tais como: um ambulatório equipado com um computador, maca e toda aparelhagem para a prática da medicina e enfermagem, academia de ginástica com oito aparelhos de musculação, duas bicicletas e duas esteiras além de colchonetes e pesos livres.

A empresa conta também com um campo de futebol para a prática de atividades aeróbicas e esportivas, além de uma sala de jogos ao lado do refeitório e uma biblioteca.

4 OBJETIVO(s)

Elaborar um plano de ação contra o sedentarismo em uma empresa privada em Sete Lagoas.

4.1 Objetivo específico

Inserir na via dos trabalhadores de empresas privadas de Sete Lagoas a prática regular de atividade física e levar estes novos hábitos aos seus familiares!

5 MARCO CONCEITUAL

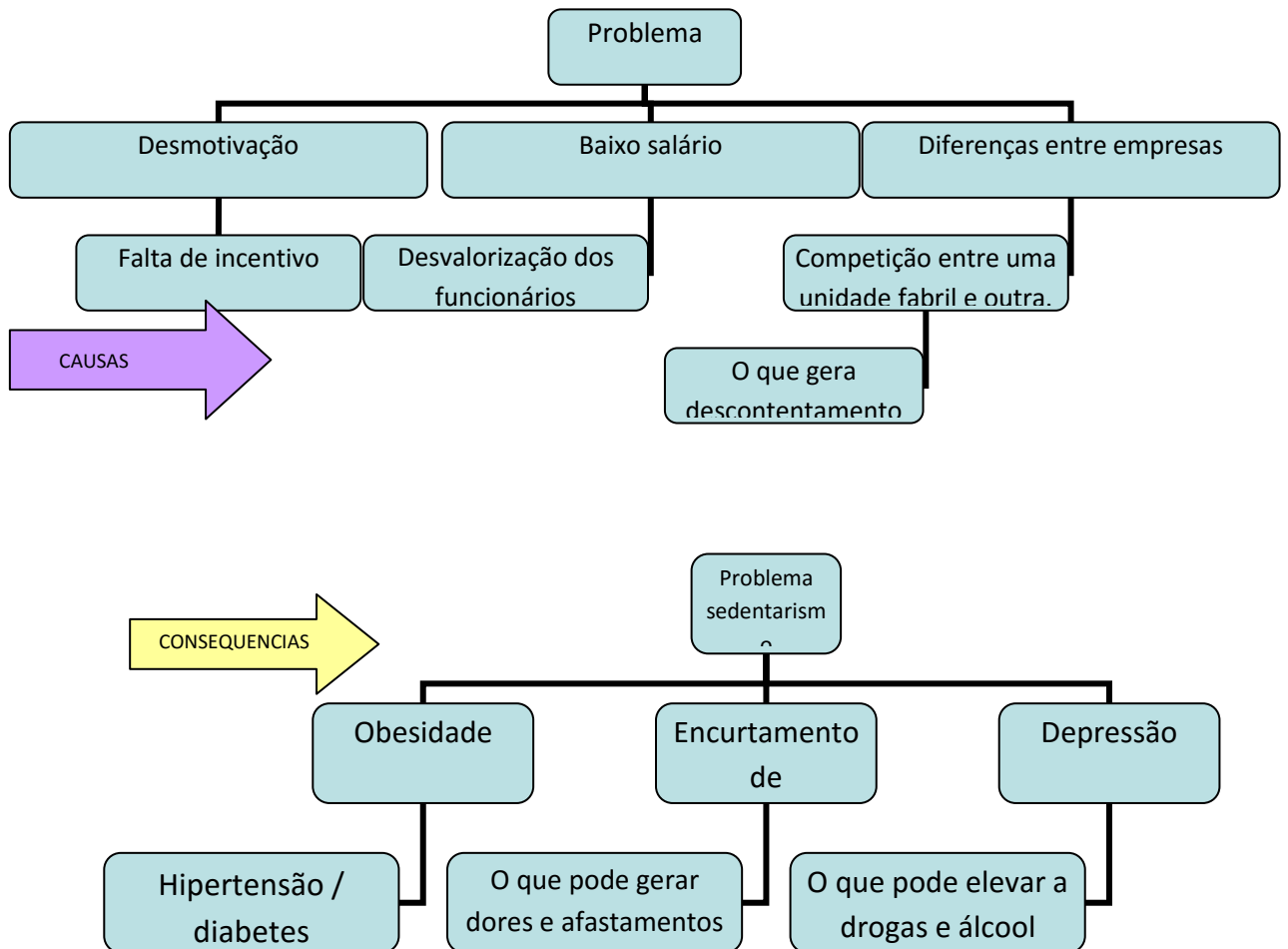
Sedentarismo

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como sedentário uma pessoa que gaste menos de 2200 kcal por semana com atividade física, pensando neste número temos uma grande parte da população sedentária, e isso pode ser comprovado na última pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde (2011), onde podemos verificar que os homens aumentaram a atividade física enquanto as mulheres diminuíram (ver anexo 1). Segundo CIOLAC & GUIMARÃES (2004) a inatividade física e baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidade prematura tão importantes quanto fumo, dislipidemia e hipertensão arterial. Estudos epidemiológicos têm demonstrado forte relação entre inatividade física e presença de fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Por outro lado, a prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, seus fatores de risco, e outras doenças crônicas.

O mundo moderno nos leva a ficar cada dia mais sedentários, afinal hoje temos facilidade de compra de veículos os equipamentos domésticos estão cada dia mais modernos e conseqüentemente mais fáceis de se executar fazendo com que cada dia gastemos menos calorias, para trocar um canal de televisão basta apenas um click no controle remoto e está pronto, hoje quando você vai a padaria por mais perto que seja você pega o carro e se desloca, o que faz com que sejamos ainda mais sedentários.

Vamos ver as principais causas e conseqüências do sedentarismo no diagrama abaixo:

Esquema explicativo sobre as principais causas de sedentarismo na população avaliada.



Qualidade de vida

Assim como (Allsenet al, 2001.) afirma em seu livro a atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial dos indivíduos, correr, pedalar, caminhar são atividades que levam uma melhora não só no condicionamento físico das pessoas mas também na sua qualidade de vida e se conseguirmos fazer com que isso se alastre para toda a família teremos excelentes resultados.

Podemos entender qualidade de vida como um conjunto de atividades que levam o indivíduo ao prazer, seja estas atividades sociais, culturais ou esportivas, por exemplo, uma corrida após o trabalho, ir com a família ao cinema ou até mesmo fazer uma festa em sua casa e poder receber os amigos.

Atividade física e saúde

Como falamos acima sobre sedentarismo e qualidade de vida podemos afirmar que para uma melhora na qualidade de vida temos que praticar atividade física regularmente.

Segundo Mota (2012) Temos, atualmente, fortes evidências para apoiar os benefícios da atividade física regular (AFR) para diferentes populações. Estas evidências relacionam-se com a melhoria da aptidão cardiorrespiratória, a aptidão muscular, saúde óssea, composição corporal e marcadores biológicos da saúde cardiovascular e metabólica. Os estudos mais recentes também têm demonstrado a crescente importância da influência genética na causalidade de várias doenças como a obesidade. No entanto, o exercício pode contrariar esta disposição. Na verdade, o exercício tem sido descrito como desempenhando um papel importante em muitas doenças metabólicas. Por exemplo, estudos recentes mostrou que um estilo de vida fisicamente ativo está associado com uma redução de 40% na predisposição genética para a obesidade, enquanto as influências genéticas no IMC são mais baixas entre aqueles que relataram participar exercício vigoroso. Por outro lado, o exercício estruturado, consistindo, por exemplo, em exercícios aeróbicos, o trabalho de força, ou um misto de ambos foi associado a uma redução em HbA1c – hemoglobina glicada - (exame para monitorar o controle glicêmico dos pacientes diabéticos) em pacientes com diabetes tipo 2 . Embora os parâmetros biológicos tenham sido associados com AFR, o seu papel no bem-estar e qualidade de vida não deve ser desprezado. Há evidências sugerindo que a percepção de bem-estar positivo está associada a comportamentos mais saudáveis, à redução da atividade criminal, a melhor saúde mental, a um nível de educação superior, a uma esperança de vida superior bem como a um melhor desempenho laboral e a um melhor funcionamento social e pessoal.

No entanto, a nossa vida diária atual aumenta os potenciais efeitos adversos sobre a qualidade de vida das sociedades desenvolvidas pela ausência de atividade física. Com efeito, a inatividade física e um ambiente sedentário são características cotidianas que podem ser uma fonte potencial de deterioração da qualidade de vida e bem-estar das pessoas.

Sinto que está muito fragilizada a sua parte teórica, busque mais pesquisas, aprofunde um pouco mais, enriqueça o seu trabalho

6 METODOLOGIA

Para o presente trabalho foram realizadas entrevistas para coleta de dados sobre a população a ser estudada, Haguette (1997:86) define entrevista como um “processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”.

Além da entrevista foi realizada a observação ativa, onde se detectou a falta de coleta de lixo regular, alto consumo de álcool e alto índice de sedentários.

O estudo foi realizado no período de 10 meses (fevereiro a novembro de 2010), a coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semi estruturadas com os funcionários-chaves da empresa, supervisores, funcionários de influência e funcionários que estavam há mais tempo na empresa.

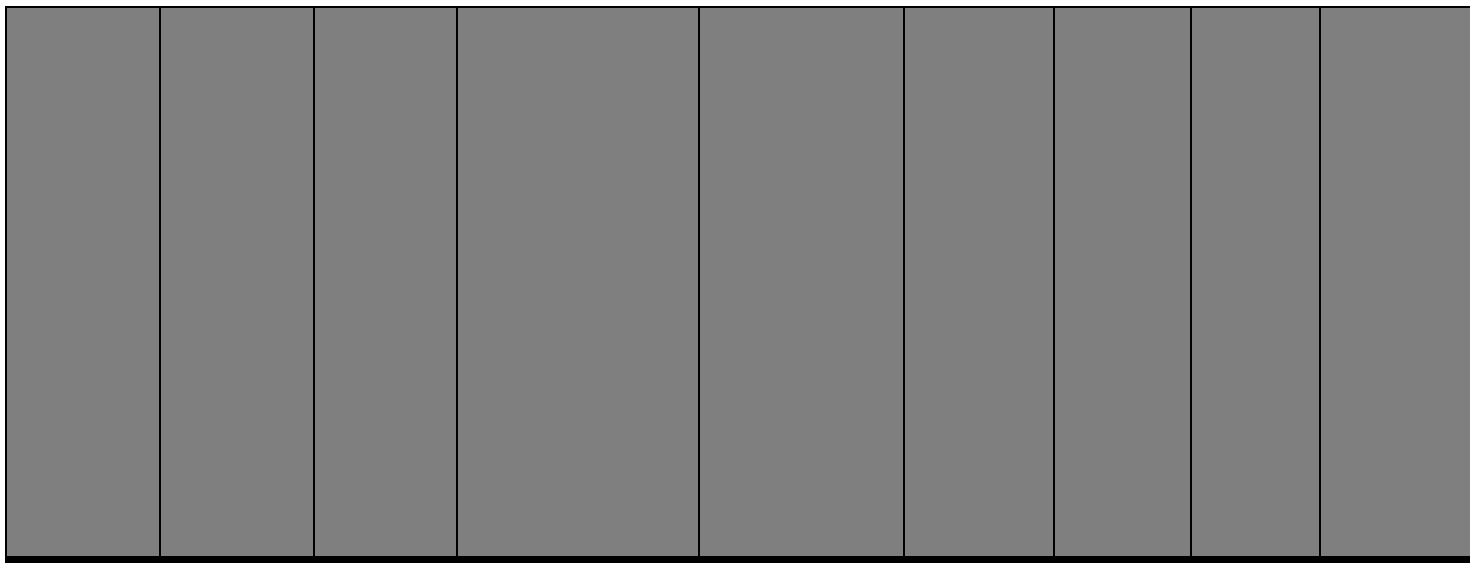
6.1 PLANO DE AÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO

Com todos os problemas encontrados elaboramos um plano de ação para iniciarmos uma mudança de hábitos neste grupo de pessoas, e o primeiro passo é a formação de um grupo de caminhada / corrida.

O quadro 8 mostra o nosso plano de ação, qual é o nó crítico e o que será realizado em prol destas pessoas.

Quadro 8: plano de ação.

| NÓ CRÍTICO | OPERAÇÃO PROJETO | PRODUTOS | RECURSOS NECESSÁRIOS | RECURSOS CRÍTICOS | MOTIVAÇÃO | AÇÃO ESTRATÉGICA | RESPONSÁVEL | PRAZO |
|----------------------------------|---|--|---|---|---|---|-------------|------------------------------------|
| Hábitos e estilo de vida errados | <p>Grupo de caminhada e corrida</p> <p>Mudanças hábitos deste grupo de pessoas</p> | <p>Caminhada orientada sempre por um profissional da área de Educação Física</p> | <p>Organizacional: para organizar as atividades físicas;</p> <p>Cognitivo: informações sobre os benefícios da atividade física.</p> <p>Político: espaços nos murais da empresa e informações via e-mail.</p> <p>Financeiro: ajuda para os alunos destaques nas corridas</p> | <p>Político: Conseguir liberação de funcionários para participar das corridas nos horários quando houver.</p> <p>Financeiro: transporte para estes atletas quando os eventos forem em outras cidades.</p> | <p>Área de recursos humanos: Favorável</p> <p>Demais áreas da empresa Indiferente</p> | <p>Apresentação do projeto para os responsáveis e divulgação dentro da empresa.</p> | Allisson | 1 mês para o início das atividades |



A proposta de criação de um grupo de corrida /caminhada deve funcionar com dias e horários específicos para atividades em grupos, informações sobre como se deve fazer uma passada correta, iniciação na corrida e evolução nesta corrida são fatores que deverão ser oferecidos a estas pessoas, abaixo segue um quadro com todas estas informações.

Quadro 9 nos mostra os dias e horários das atividades propostas.

Quadro 9: atividades propostas.

| DIAS | OBJETIVOS | HORÁRIO | GASTO CALÓRICO | HIDRATAÇÃO | NUMERO DE PARTICIPANTES |
|-------------|-----------|------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| SEG/QUA/SEX | CAMINHADA | 06:00 /14:00 | DEPENDE DA DISTÂNCIA | SEMPRE QUE NECESSÁRIO | |
| TER/QUI/SAB | CORRIDA | 06:00 / 14:00 | DEPDENDE DA DISTÂNCIA | SEMPRE QUE NECESSÁRIO | |

Além do grupo de corrida e caminhada é interessante que façamos com que a família participe desta empresa em alguns eventos e tentando mostrar a eles que o exercício físico pode ser uma boa opção em família, abaixo segue sugestões de atividades que podem envolver toda a família.

Os eventos que são apropriados para toda a família, como cinema, torneio de damas e xadrez coloca-se como torneio família, os que são apenas para os adultos, exemplo sinuca e truco retira-se a palavra família o que já limita a apenas funcionários por se tratar de esportes para adultos.

As festas de confraternização devem sempre envolver os familiares, mostrando que a empresa se preocupa com eles e quer que eles conheçam o trabalho de seus marido, filho ou esposa.

Nos eventos que envolvem competição normalmente se entrega um troféu para os três primeiros colocados e também um brinde que a própria empresa pode ceder, além disso monta-se um café da manhã para que se possa receber bem os participantes.

As comemorações como no dia dos pais, natal ou no dia das mães normalmente realiza-se concurso, que podem ser de fotos, montagem de cartões ou apenas frases, apenas funcionários da empresa podem participar e os três melhores são presenteados, a escolha é sempre feita por voto dos próprios funcionários.

O quadro 10 é o cronograma anual de atividades para aquele grupo de pessoas, as atividades são divididas entre sociais, culturais e esportivas.

Quadro 10: cronograma anual.

| PLANILHA DE EVENTOS 2012 | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------|---------------|-------------------|-------------------|
| Dia da Semana | Evento | Caráter | Período | Local | Valores estimados |
| JANEIRO | | | | | |
| Domingo | Sessão de Cinema | Cultural | Tarde / Noite | Cine Fox | R\$ 300,00 |
| Domingo | Torneio família de Pebolim | Esportivo | Manhã | Salão de Jogos | R\$ 150,00 |
| FEVEREIRO | | | | | |
| Domingo | Campanha de População do Teatro e da Dança | Cultural | Noite | Teatro Central | R\$ 600,00 |
| Domingo | Vôlei de Areia | Esportivo | Manhã | Parque da Cascata | R\$ 150,00 |
| MARÇO | | | | | |
| Domingo | Comemoração Dia Internacional da Mulher | Social | Manhã | Clube | R\$ 600,00 |
| Domingo | Domingo no Clube | Social | Manhã / Tarde | Clube | R\$ 0,00 |
| ABRIL | | | | | |
| Domingo | Torneio família de dama e xadrez | Esportivo / Social | Manhã | Salão de Jogos | R\$ 300,00 |
| Domingo | Participação em Corridas | Esportivos | Manhã | Belo Horizonte | R\$1.000.00 |
| MAIO | | | | | |
| Domingo | Concurso dia das Mães | Social | Manhã | Clube | R\$ 300,00 |
| Domingo | Sessão de Cinema | Cultural | Tarde / Noite | Cine Fox | R\$ 300,00 |
| JUNHO | | | | | |
| Domingo | Torneio Família de Tênis de mesa | Esportivo | Manhã | Salão de Jogos | R\$ 300,00 |
| Domingo | Caminhada Ecológica | Esportivo | Manhã | Parque da | R\$ 500,00 |

| | | | | | |
|-----------------|--|-----------|------------------|----------------------|-----------------|
| | | / Social | | Cascata | |
| JULHO | | | | | |
| Domingo | Copinha de futebol (para os filhos) | Esportivo | Manhã | Clube | R\$1.000,00 |
| Domingo | Sessão de Cinema | Cultural | Tarde / Noite | Cine Fox | R\$ 300,00 |
| AGOSTO | | | | | |
| Domingo | Comemoração Dia dos Pais | Social | Manhã | Clube | R\$300,00 |
| Domingo | Festival de Papagaios | Cultural | Manhã | Clube | R\$ 150,00 |
| SETEMBRO | | | | | |
| Domingo | Torneio Família de Pesca | Esportivo | Manhã / Tarde | Pesqueiro | R\$ 400,00 |
| Domingo | Torneio de Truco | Esportivo | Manhã | Clube | R\$ 400,00 |
| OUTUBRO | | | | | |
| Domingo | Comemoração Dia das Crianças | Social | Manhã | Clube | R\$ 6.000,00 |
| Domingo | Esportes Radicais (Rapel) | Esportivo | Manhã | Parque da Cascata | R\$ 500,00 |
| NOVEMBRO | | | | | |
| Domingo | Torneio de Sinuca | Esportivo | Manhã | Salão de Jogos | R\$ 400,00 |
| Domingo | Sessão de Cinema | Cultural | Tarde / Noite | Cine Fox | R\$ 300,00 |
| DEZEMBRO | | | | | |
| Domingo | Concurso de Natal | Cultural | Manhã | Clube | R\$ 300,00 |
| Domingo | Festa de Confraternização | Social | Tarde / Noite | Clube | R\$ 40.000 |

7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

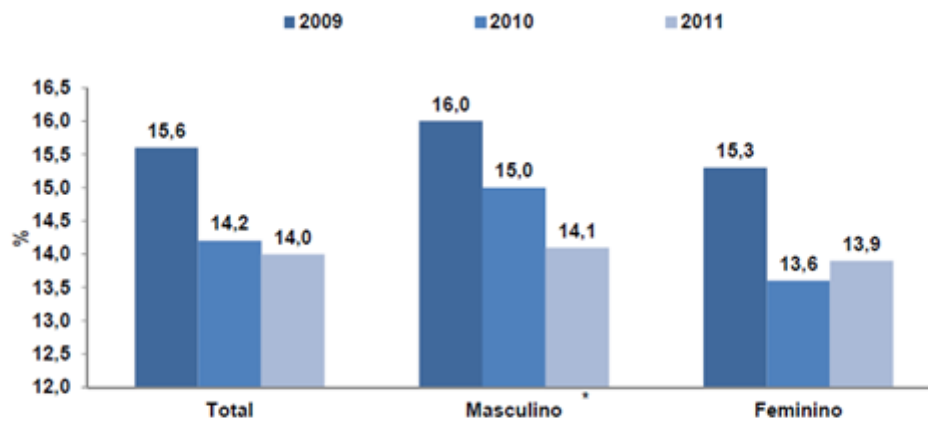
A atividade física tem papel fundamental na luta contra o sedentarismo, fazer com que as pessoas saiam do sofá e vão para as ruas caminhar ou correr não é tarefa fácil, mas quando se mostra os resultados estas mesmas pessoas se perguntam porque que não começaram a se exercitar antes.

O trabalho de conscientização de hábitos de vida saudáveis dentro da empresa visa atingir o maior número de pessoas quando você agrega ao seu trabalho a família daquele funcionário você não atingi somente uma pessoa e sim toda uma família que com orientação poderá melhorar e muitos seus hábitos de vida.

E por fim a presença do profissional de educação física neste grupo multidisciplinar que irá desenvolver este trabalho é de extrema importância afinal ninguém mais qualificado do que ele para orientações sobre atividade física.

Com este projeto espera-se que cada vez mais dirigentes das grandes empresas de Sete Lagoas estejam preocupados com a saúde de seus funcionários e queiram implantar este tipo de projeto em suas empresas.

ANEXO 01

Atividade física**Evolução da frequência de inatividade física, VIGITEL 2009 a 2011.**

* $p < 0,05$



Fonte: Ministério da Saúde

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P.E. et al. **Exercício e Qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6.ed. Barueri: Manole, 2001.

CORREA, E.J. **Iniciação a metodologia científica: participação em eventos e elaboração de textos científicos**. 1.ed. Belo Horizonte: Coopmed, 2009.

EXERCÍCIO FÍSICO E SINDROME METABÓLICA. Disponível em <http://scielo.br/pdf/%0d/rbme/v10n4/22048.pdf> . Acesso em 27/10/2012.

HAGUETTE, T. M. F. **Metodologias qualitativas na Sociologia**. 5.ed. Petrópolis: Vozes,1997.

INSTITUTO BRASILEIRO DE PESQUISA E ESTATÍSTICA. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> . Acesso em 25/03/2012.

JR., A.H.L. **Obesidade: Uma abordagem multidisciplinar**. 1.ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan,2006.

LAKATOS, E. M. et al. **Técnicas de pesquisa**. 3.ed.São Paulo: Editora Atlas,1996.

PORTAL DA SAÚDE SUS. Disponível em http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2012/Abr/10/vigitel_100412.pdf. Acesso em 10/05/2012.

POSIÇÃO OFICIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. Disponível em <http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissaude.pdf>. Acesso em 28/10/2012

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO SEDENTARISMO NO LAZER EM ADULTOS. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/%0d/csp/v21n3/21.pdf>. Acesso em 27/10/2012.

Retirado de Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC Vol. 2 nº 1 (3), janeiro-julho/2005, p. 68-80 www.emtese.ufsc.br Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais Valdete Boni e Sílvia Jurema Quaresma