

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

**PROPOSTA PARA O ENFRENTAMENTO DO SEDENTARISMO NO
MUNICÍPIO DE LAGOA DA PRATA**

Bruna Gomes Vieira Mendonça

Belo Horizonte / MG

2013

Bruna Gomes Vieira Mendonça

**PROPOSTA PARA O ENFRENTAMENTO DO SEDENTARISMO NO
MUNICÍPIO DE LAGOA DA PRATA**

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.

Orientador: Professor Dr. Mauro Heleno Chagas

Belo Horizonte / MG

2013

Bruna Gomes Vieira Mendonça

**PROPOSTA PARA O ENFRENTAMENTO DO SEDENTARISMO NO
MUNICÍPIO DE LAGOA DA PRATA**

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.

Orientador: Professor Dr. Mauro Heleno Chagas

Banca Examinadora

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas (orientador)

Profa Msc. Alessandra de Magalhães Campos Garcia

Aprovado em Belo Horizonte 02 de março de 2013

Agradecimentos

Ao fim deste trabalho, agradeço a todos os meus familiares e amigos que torceram e me ajudaram mesmo que indiretamente. Agradeço também aos grandes mestres da UFMG, em especial Katia Borges e Mauro Heleno Chagas, que me ajudaram com o conhecimento e experiências por eles vividas. Estendo essa intenção aos companheiros de classe, os quais compartilharam comigo mais essa experiência.

RESUMO

Este trabalho relata a situação de sedentários do município de Lagoa da Prata. Pretende-se desenvolver um plano de ação para o enfrentamento deste problema. O número de sedentários do município está acima da média nacional e mundial, assim, o trabalho tem como objetivo analisar o fenômeno do sedentarismo e por meio do plano de ação desenvolver projetos para combater as causas do sedentarismo. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em *sites* de busca scielo, Pubmed/Medline e Periódicos Capes a partir do ano 2000, além de livros e também artigos de revistas de circulação nacional. Foi feito um diagnóstico situacional da praça de esportes do município de Lagoa da Prata e juntamente com a revisão bibliográfica, formaram a base para o desenvolvimento do plano de ação. Os projetos “Saúde + perto”, “Saber +”, “Exercício e você”, e “Exercício para todos” foram desenvolvidos no plano de ação como possíveis soluções para as principais causas do sedentarismo, tais como: Distância do local, falta de informação, falta de tempo e poucas opções de modalidades ou programas de exercícios físicos. Concluiu-se que na cidade de Lagoa da Prata é preciso ter mais espaços públicos para as atividades físicas e, além disso, profissionais preparados para atender a população. Outra estratégia encontrada foi investir na educação física escolar e informar os jovens e a população adulta e idosa dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos para a promoção da saúde.

Palavras chave: Sedentarismo, Atividade física, Exercício físico, Qualidade de vida e Estilo de vida.

ABSTRACT

This study reports the sedentary from Lagoa da Prata and develops a plan of action to solve this problem. The number of sedentary people in the city is above average nationally and globally, thus the work is to analyze the phenomenon of physical inactivity and through the action plan to develop projects to tackle the causes of the phenomenon. This is a literature review through search engines scielo, PubMed / Medline and Periodic Capes. We conducted a situation analysis of the square of the city and sports along with the review were the basis for the development of action plan. The projects: "Health closer", "Know Better", "Exercise and you", "Exercise for all" were in the action plan developed as possible solutions of the main causes of inactivity: Distance of the place, lack of information, lack of time and few options for modalities. We conclude that in Lagoa da Prata is necessary to have more public space for physical activities and, moreover, trained professionals to serve the population. Another strategy was to invest in physical education and inform young people of the benefits of physical activity for health promotion.

Keywords: Physical inactivity, physical activity, exercise, quality of life and lifestyle.

Sumário

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	Histórico	8
1.2	Definição do problema	10
1.3	Objetivos	11
1.4	Metodologia	12
2	DESENVOLVIMENTO	13
2.1	Mapa Conceitual.....	13
2.2	Mapa Contextual.....	17
3	PLANO DE AÇÃO.....	21
3.1	Descritores do problema	21
3.2	Explicação do problema	22
3.3	Operações	24
3.4	Recursos críticos	26
3.5	Análise de viabilidade	27
3.6	Plano operativo	29
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
	REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

1.1 Histórico

Iniciei minha trajetória profissional ao me formar na Universidade Federal de Viçosa, e ainda no último período do curso, prestei concurso público para o cargo de professor de Educação Física do município de Lagoa da Prata. Fui aprovada dentro do número de vagas contidas no edital e logo após ter colado grau e me ingressado no Conselho Regional de Classe, sendo nomeada para o cargo. O secretário de esportes, então, me encaminhou para uma academia de ginástica, além de me encarregar de ministrar aulas de hidrogenástica duas vezes na semana para o público da manhã. Assim que assumi o cargo, procurei me capacitar melhor me inscrevendo na Pós-Graduação em Treinamento Esportivo, área de Musculação da Universidade Federal de Minas Gerais, onde concluí o curso em julho de 2010.

O projeto que atuo visa à promoção da saúde e acontece na Praça de esportes no município de Lagoa da Prata, no Lagoa Tênis Clube - um estabelecimento público oferecido à população através de cotas e mensalidades bem acessíveis – que conta com uma extensa área de Lazer: dois campos de grama, quatro quadras, duas piscinas, sauna, uma quadra poliesportiva e uma academia. É um patrimônio de Lagoa da Prata e foi criada a mais de 50 anos por sócios fundadores.

Além das diversas atividades que o clube oferece como hidrogenástica, natação, futebol para crianças e a academia de ginástica, existem também projetos como o Minas Olímpica de handebol e atletismo, com um bom índice de aproveitamento nas competições de alto nível no cenário estadual, nacional e internacional, e o projeto da terceira idade que utiliza o local para algumas de suas atividades.

Atuo no projeto desde abril de 2009, ou seja, três anos, e no dia a dia de trabalho tenho como tarefas: avaliação física dos alunos, prescrição de exercícios, dicas de alimentação, instrução, observação ativa do desempenho dos alunos na sala de ginástica e atividades extras de socialização como eventos e festas comemorativas. A coordenação e as decisões são tomadas por mim no horário da manhã, pois no

horário da tarde temos outro professor. Não me reúno com nenhum profissional do setor de esportes e nem de outros setores, somente em raras oportunidades, conversei de forma informal com o fisioterapeuta da prefeitura para trocarmos algumas informações sobre alunos que acabaram de terminar a fisioterapia e foram encaminhados para a musculação.

Durante esse tempo que estou na prefeitura, percebi que as atividades e projetos estão centrados quase que exclusivamente na Praça de esportes, que fica na região central do município e poucas são as iniciativas nos outros bairros do município.

1.2 Definição do problema

Mesmo com a grande estrutura e oferta de atividades, podemos constatar um sério problema presente no clube que é o motivo do meu estudo: **o sedentarismo**. Muitos sócios da praça de esportes não participam das atividades ofertadas visando à promoção da saúde, muitas vagas ainda existem e podem ser preenchidas.

O fato dos projetos que visam a qualidade de vida e saúde da população estarem presentes em sua maior parte na área central do município pode dificultar o acesso de moradores de outros bairros mais distantes, e este pode ser um dos motivos da baixa adesão da população nos projetos. Dessa forma, a inclusão de atividades em espaços públicos de outros bairros e a variedade de horários seriam boas estratégias para o aumento da população ativa de Lagoa da Prata.

1.3 Objetivos

OBJETIVO GERAL:

Propor ações para o enfrentamento do sedentarismo no município de lagoa da Prata e realizar um levantamento dos riscos associados

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desenvolver plano de ação para o enfrentamento do número reduzido de usuários filiados aos programas de atividade física realizados na Praça de esportes da cidade de Lagoa da Prata.

1.4 Metodologia

O presente trabalho de conclusão de curso se desenvolveu através de um plano de ação com o objetivo de propor ações para o enfrentamento do sedentarismo no município de Lagoa da Prata e realizar um levantamento dos riscos associados.

Foi realizada uma busca sistematizada na literatura utilizando os sites de busca Scielo (www.scielo.com), Pubmed/Medline (www.pubmed.com.br) e Periódicos CAPES (www.periodicos.capes.gov.br) a partir do ano de 2000, além de livros, textos e artigos de revistas de circulação nacional a partir do ano de 1999.

Foram utilizadas as palavras-chave: “sedentary”, “style of life”, “sedentarismo”, “exercício físico”, “atividade física”, “qualidade de vida”, “estilo de vida”, “quality of life”, para realizar a busca nos sites anteriormente mencionados.

Para o desenvolvimento do mapa contextual, foi feito um diagnóstico situacional através de dados dos projetos da Praça de Esportes do município e relatos de casos.

Por fim, as informações contidas nos artigos e os dados do diagnóstico situacional foram a base para o desenvolvimento do plano de ação.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Mapa conceitual

O sedentarismo pode ser definido como a falta ou ausência de atividade física e/ou esportiva e está relacionado com o crescimento da tecnologia e dos confortos da vida moderna (NAHAS, 2001). Segundo a *World Health Organization* (WHO, 2002), o estilo de vida sedentário é um problema de saúde mundial. As doenças se desenvolvem muitas vezes em consequência de maus hábitos como o sedentarismo, tabagismo e alimentação inadequada advindas de um estilo de vida errado e que afetam diretamente a vida do indivíduo (MACIEL e SILVA, 2008).

A proporção de indivíduos sedentários varia de 60% a 85% da população no planeta, e cerca de 2 milhões de mortes por ano em todo o mundo são atribuídas à inatividade física (GONÇALVES e PIRES, 1999). Em dados mais recentes da Vigitel (2011), 39,6% dos homens brasileiros se exercitam regularmente. Entre as mulheres, a frequência é 22,4%, e 14% da população total se encontra inativa, sem realizar nem mesmo deslocamentos entre locais no dia a dia. O crescimento das cidades, trânsito, violência, crimes, a ausência de espaços recreativos públicos, a alta carga horária destinada ao trabalho, o pouco tempo de lazer, o avanço da idade tornam a atividade física uma escolha difícil.

Comprar alimentos mais saudáveis em sua maioria é mais caro; não ter tempo para ter uma vida ativa é muito comum atualmente, e a carga de trabalho é muito intensa no dia-a-dia de muitas pessoas, assim as mesmas preferem usar o tempo de lazer para descansar, pois as condições que muitas vivem não as proporcionam esses benefícios (GONÇALVES e PIRES, 1999).

Atividade física é definida (Matsudo, Matsudo e Neto, 2001) como “qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico maiores que os níveis de repouso”. E o exercício físico como sendo “uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física”.

A boa “forma” física continua sendo importante para o dia-a-dia das pessoas para que elas tenham um melhor desempenho ao realizar as tarefas diárias. Porém, com a evolução tecnológica as tarefas se tornaram mais fáceis, necessitando de um menor gasto energético para sua realização. A diminuição da atividade física frequente traz consequências como o aumento do stress, do comodismo e do sedentarismo, principais inimigos de um estilo de vida saudável, podendo assim acarretar sérios problemas para a saúde (COBRA, 2003).

Mcardle, Katch e Katch (2003) descrevem um estudo norte-americano sobre atividade física onde mais de 60% da população adulta e 50% dos adolescentes nos Estados Unidos não participam regularmente de qualquer atividade física. Alguns fatores em relação ao nível de atividade física foram estabelecidos, tais como, um maior nível entre os homens quando comparados às mulheres, nos adultos e jovens em relação às pessoas mais velhas, e em pessoas com maiores condições financeiras que aquelas de classe baixa.

No Brasil, o número de sedentários é alarmante. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), 80% dos adultos são sedentários e mais de 70% dos escolares brasileiros reservam duas horas ou mais do tempo de lazer assistindo televisão ao invés de praticar exercícios físicos. Segundo estudo de Oehlschlaeger *et al.* (2004), 39% dos escolares do sul do Brasil são sedentários, sendo 54% meninas e 22% meninos.

Com relação à idade estudos têm mostrado que o nível de atividade física diminui na medida em que a idade avança, encontrando-se assim maiores níveis de atividade física entre os adolescentes e jovens (TWISK, 2001).

No estado de Minas Gerais, o sedentarismo também é um problema. Um levantamento realizado pelo Ministério da Saúde (2008) aponta o aumento no número de pessoas que não pratica nenhuma atividade física no município de Belo Horizonte. O índice passou de 27,6% dos moradores da capital mineira em 2007 para 28,4%, em 2008.

Em relação à alimentação, Ribeiro *et al.* (2006), concluíram que a maioria dos estudantes de Belo Horizonte apresentou hábitos alimentares considerados adversos à saúde, caracterizados pelo consumo de quantidades preocupantes de *junk food*, alimentos ricos em gordura saturada, e pobres em frutas, vegetais e fibras. Dos estudantes, 22,6% apresentaram níveis muito baixos de atividade física, 28,1% despendem longos períodos de tempo em atividades sedentárias, principalmente assistindo à TV.

Quanto à composição corporal, foi encontrada alta taxa de excesso de peso e distribuição da adiposidade, as quais, juntamente com padrões adversos de atividade física, estiveram associadas a níveis elevados de pressão arterial, colesterol total e LDL além de baixos níveis de HDL (RIBEIRO *et al.*, 2006).

O sedentarismo é fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer (BOOTH *et al.*, 2000; MCARDLE, KATCH e KATCH, 2003; POZENA; CUNHA, 2009; SILVA e MALINA, 2000). Segundo relatório organizado pela Who (2002), os casos de doenças coronárias podem ser evitados em até 80%, o diabetes tipo 2, em até 90%, e o câncer com um terço dos casos mundiais, se houver mudanças nos hábitos alimentares, no aumento das atividades físicas e no abandono do tabagismo (GUEDES, JUNIOR e ROCHA, 2008).

Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública (SHEPARD, 2003). No Brasil, não se sabe ao certo o custo gerado pelo sedentarismo, mas de acordo com relatório elaborado pelo Banco Mundial, 66% dos gastos em saúde são devidos à doenças crônicas não transmissíveis em todo o País (POZENA e CUNHA, 2009).

De acordo com o portal do Ministério da Saúde (2011), uma forma de enfrentamento ao sedentarismo é a criação de ações e programas que busquem a promoção da saúde da população e tenham objetivos tais como: Ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde; Fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção de saúde; Potencializar as ações nos âmbitos da Atenção

Primária em Saúde (APS), da Vigilância em Saúde (VS) e da Promoção da Saúde (PS); Promover a integração multiprofissional na construção e execução das ações; Promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer; Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis; Aumentar o nível de atividade física da população; Estimular hábitos alimentares saudáveis; Promover mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade; Potencializar as manifestações culturais locais e o conhecimento popular na construção de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a promoção da saúde; Contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer, como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população.

Pozena e Cunha (2009) defendem algumas estratégias para combater o sedentarismo: Promover a saúde através da prática de atividade física; Reduzir a taxa de incidência de doenças e agravos não transmissíveis na população a partir da realização de exercícios físicos diários; Estimular a população na realização de exercícios físicos orientados; Diminuir inter-ocorrências clínicas de doenças e agravos não transmissíveis a partir de exercícios físicos diários; Diminuir gastos com saúde curativa, tendo-se um melhor custo-benefício com saúde preventiva; Promover atividades educativas na comunidade, através de eventos da saúde; Incentivar a população na interação social; Desenvolver uma rede de informações para a implementação e monitorização dos programas.

2.2 Mapa contextual

A Praça de Esportes do município de Lagoa da Prata tem por volta de 600 cotas ou 1800 sócios (contando os inadimplentes e aqueles que não frequentam por algum tempo) que moram em diversos bairros da cidade. A Praça de Esportes se encontra na região central do município, a três quadras da praça da Igreja Matriz. Como é distante dos bairros mais pobres e com menos estrutura, o acesso por alguns moradores se torna difícil. Apesar de existir o ônibus “lotação” que transporta os moradores entre os bairros, alguns não têm condições de arcar com mais esta despesa.

As TABELAS 1, 2, 3 e 4 demonstram os dados coletados por ocasião do diagnóstico situacional da academia de ginástica da Praça de Esportes. Os dados foram obtidos a partir dos registros das fichas de cadastro dos sócios, entrevistas com informantes-chave e observação ativa.

As TABELAS 1 e 2 representam dados referentes aos aspectos demográficos. A praça de esportes é frequentada por cerca de 100 pessoas entre adolescentes, adultos e idosos, tanto do sexo feminino como do sexo masculino, representados na TABELA 2

Tabela 1 - População segundo a faixa etária na área de abrangência da Praça de esportes

<u>Faixa Etária</u>	<u>Número</u>
15 a 21 anos	631
22 a 59 anos	992
>60 anos	177
Total	1800

Tabela 2 - População segundo o sexo na área de abrangência da Praça de esportes

<u>Sexo</u>	<u>Número</u>
Feminino	543
Masculino	1257
Total	1800

Os aspectos socioeconômicos estão representados na TABELA 3. A população que frequenta a praça de esportes é composta por pessoas que estudam, que trabalham, desempregados e aposentados.

Tabela 3 - População com mais de 15 anos de idade da Praça de esportes

<u>Situação</u>	<u>Número</u>
Estudantes	667
Maiores de 15 anos empregados*	845
Desempregados	203
Aposentados	85

*Incluindo sócios que também são estudantes

Na TABELA 4 estão representados os aspectos epidemiológicos. Os sócios vão à procura da academia por aspectos estéticos, combater o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida. Porém, existem casos em que a procura acontece para a reabilitação muscular e articular, para corrigir problemas posturais como escolioses e hiperlordoses ou lesões nas articulações e também para combater o risco cardiovascular como hipertensão, obesidade e diabetes.

Tabela 4 – Motivos de procura da academia pela população com mais de 15 anos de idade

<u>Motivos</u>	<u>Número</u>
Aspectos estéticos	30
Combate ao sedentarismo e qualidade de vida	26
Lesões em articulações	17
Hipertensão	11
Obesidade	8
Diabetes	7

Dos 1800 sócios, somente 100 frequentam a academia de ginástica e 20 frequentam a hidroginástica. Tal situação pode ser reflexo das atividades estarem centradas na Praça de esportes, o que pode ser uma dificuldade para aqueles que não moram nas proximidades.

O QUADRO 1 resume as entrevistas feitas com alguns dos sócios da Praça de esportes que atualmente não frequentam mais as atividades de saúde

Quadro 1 - Síntese das entrevistas com os informantes-chave sedentários

Informante-chave	Sabe da importância da prática regular de exercícios?	Dificuldades	Solução
Sócio aposentado	Sim	Distância do local de sua moradia.	Transporte cedido pela prefeitura.
Sócia dona de casa	Sim	Falta de tempo; Companheiro para as atividades.	Flexibilidade de horários das atividades.
Sócio líder religioso e motorista	Sim	Poucas opções de atividades; Estrutura precária; Falta de Investimento.	Maiores cuidados pela prefeitura com a qualidade de vida da população.
Funcionária local da limpeza	Sim	Pouco tempo	Flexibilidade de horários das atividades

Os únicos projetos existentes em outros bairros da cidade são: O projeto Terceira Idade, para a população idosa acima de 60 anos do município, que também utiliza a praça de esportes para algumas atividades, e o projeto de handebol nos bairros, que atende crianças e adolescentes. Mas programas de atividades para a qualidade de vida de toda a população (variadas faixas etárias como jovens e adultos) ainda não existe nos bairros da cidade.

Para o município ter uma população mais ativa, é fundamental a implantação de programas que incentivem a prática de atividade física desde a sua infância, com várias opções de esportes e lazer, não somente na escola, mas em projetos distribuídos em todos os bairros do município. Para dar continuidade ao processo, devem existir também projetos para todas as idades: crianças, adolescentes e adultos assim como ocorre com os idosos no projeto da terceira idade.

Uma forma de facilitar a adesão e permanência da população nos projetos seria a união dos setores da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer, pois uma ação multiprofissional facilitaria a criação de programas em prol da saúde.

O sedentarismo possivelmente aumenta os custos totais em saúde pública, pois este é precursor de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade. Dessa forma, investir em projetos de atividade física para todos, seria investir em saúde e evitar maiores gastos futuros.

3 PLANO DE AÇÃO

3.1 Descritores do Problema

De acordo com estudos epidemiológicos, a proporção de sedentários em todo o mundo varia entre 60% a 85% (GONÇALVES e PIRES, 1999). No Brasil, segundo dados do IBGE (2009), a população sedentária é de 80%. Dessa forma a população esperada de sócios sedentários na Praça de esportes de Lagoa da Prata seria entre 1080 a 1530, o que não é confirmado nos registros do clube, já que os sedentários giram em torno de 1680, chegando ao percentual preocupante de 93%, que nos faz presumir que a população de Lagoa da Prata pode estar muito acima da média mundial e nacional de sedentários, como pode ser visualizado na tabela 5:

Tabela 5 - Descritores do problema sedentarismo na Praça de esportes do município de Lagoa da Prata.

Descritores	Valores	Fontes
Sócios do clube acima de 15 anos	1800	Registro do Clube
Sócios sedentários esperados	1080	Estudos epidemiológicos
Sócios ativos dos projetos do clube	120	Registro do clube

3.2 Explicação do problema

Como visto no tópico anterior, a população de Lagoa da Prata estudada está bem acima da média nacional de sedentários. A causa desse problema pode estar relacionada a outros problemas. Foi verificado por meio da análise situacional, entrevista e observação ativa que os motivos mais citados para não participar das atividades de saúde são:

- 1) *Distância do local* – mesmo sendo sócias do clube, algumas pessoas residem em bairros distantes da região central e acham difícil a prática habitual de atividade física nesse local, e frequentam a Praça de esportes mais em fins de semana ou aleatoriamente.
- 2) *Pouco tempo* - muitos sócios relatam trabalhar muito e terem pouco tempo de lazer e a prática de atividade física é deixada de lado.
- 3) *Falta de informação* - Grande parte da população ainda não entende que a prática de exercícios não se resume a prazer e bem estar e que não adianta serem praticadas aleatoriamente. A atividade física é um meio de prevenção de doença, garante uma qualidade de vida melhor e deve ser praticada de uma forma planejada e contínua, se possível todos os dias da semana. Essas informações devem ser absorvidas pela população, combatendo os mitos gerados sobre atividade física.
- 4) *Poucas opções de modalidades esportivas ou de atividades de lazer*. Muitas pessoas não se sentem confortáveis ao praticar a ginástica ou a hidroginástica, atividades muito ofertadas nos projetos de saúde, poderia ser ofertada outras opções de atividades esportivas ou de lazer para que a pessoa que procura uma melhor qualidade de vida se sinta bem também durante a prática.

O problema estudado, também pode gerar consequências, e as mais frequentes são as doenças crônico-degenerativas, depressão e ansiedade, despesas com medicamentos, problemas musculares e/ou articulares. O QUADRO 2 resume as causas e possíveis consequências do sedentarismo no município de Lagoa da Prata:

Quadro 2 – Possíveis causas e consequências do sedentarismo

PROBLEMA	POSSÍVEIS CAUSAS DO SEDENTARISMO	POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO
Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distância do local da atividade ▪ Pouco tempo ▪ Falta de informação ▪ Poucas opções de modalidades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doenças crônico-degenerativas ▪ Depressão e ansiedade ▪ Despesas com medicamentos ▪ Problemas musculares e articulares.

3.3 Operações

Para enfrentar as causas do sedentarismo algumas estratégias são necessárias para conhecer os resultados e os recursos necessários para colocar em prática as ações de enfrentamento. Essas estratégias ajudarão a monitorar o plano de ação e impactar as principais causas do sedentarismo. As operações, ou seja, as propostas de ações, *Saúde + Perto* visa aumentar atividades nos outros bairros do município e combater o problema da distância da Praça de esportes. *Exercício e você* pretende oferecer mais horários para as atividades e tentar preencher diferentes horários de lazer. Através do *Saber +*, aumentar o nível de informação da população sobre a importância da atividade física. *Exercícios para todos* com a intenção de aumentar o número de opções de atividades.

O QUADRO 3 retrata os nós críticos, as operações para enfrentamento do sedentarismo no município de Lagoa da Prata, os resultados e produtos esperados e os recursos necessários.

Quadro 3 – Desenho operativo para as causas do sedentarismo de Lagoa da Prata

Nó crítico	Operação	Resultados Esperados	Produtos Esperados	Recursos Necessários
Distância do Local	Saúde + Perto Aumentar atividades nos outros bairros do município.	Aumentar o número de praticantes de exercício físico dos outros bairros da cidade.	Programas de ginástica, caminhadas orientadas, esporte e lazer para todas as faixas etárias nos bairros da cidade.	Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de exercícios físicos; Político: decisão de contratar pessoal e oferecer estrutura; Financeiro: aumento dos materiais necessários.
Pouco Tempo	Exercício e Você Criação de mais horários de atividades.	Aumentar o número de praticantes de exercício físico que possuem pouco tempo livre disponível.	Contratação de Profissionais de Educação Física; Atividades pela manhã e noite, antes e depois das atividades dos alunos.	Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de exercícios físicos; Político: Contratação de Profissionais da área e oferecer estrutura; Financeiro: aumento dos materiais necessários.
Falta de informação	Saber + Aumentar o nível de informação da população sobre a importância da prática regular de exercícios físicos.	População mais informada sobre a importância da prática frequente de exercícios físicos.	Avaliação do nível de informação da população sobre exercícios físicos; Campanha educativa na rádio local; Programa de atividade física escolar.	Cognitivo: conhecimento sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e estratégias de comunicação; Político: Parceria com o setor da educação e comunicação.
Poucas opções de modalidades	Exercícios para todos Aumentar o número de opções de programas de atividades.	População mais satisfeita e feliz com a atividade que pratica.	Além da ginástica e hidroginástica, inserir programas de caminhada e diferentes modalidades esportivas e de lazer: peteca, vôlei, circuitos, tênis, e passeios ciclísticos.	Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de exercícios físicos; Político: decisão de contratar pessoal e oferecer estrutura; Financeiro: aumento dos materiais necessários.

3.4 Recursos Críticos

Colocar em prática os projetos que visam combater as causas do sedentarismo em Lagoa da Prata, depende da disponibilidade de recursos críticos (políticos, financeiros, cognitivos) que são fundamentais para a execução dos programas. São os recursos críticos que darão viabilidade ao Plano de Ação. Os principais recursos das operações contra o sedentarismo são a elaboração e gestão dos projetos, contratação de profissionais e infraestrutura, compra de materiais necessários, conhecimento sobre o tema, estratégias de divulgação e comunicação e parcerias com outras secretarias. O QUADRO 4 resume os recursos críticos de cada operação:

Quadro 4 – Recursos críticos das operações

Operação	Recursos Críticos
<p>Saúde + Perto Aumentar atividades nos outros bairros do município.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas; Político/organizacional: decisão de contratar pessoal e oferecer estrutura adequada; Financeiro: aquisição dos materiais necessários.</p>
<p>Exercício e você Criação de mais horários para de atividades.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas; Político/organizacional: decisão de contratar profissionais e oferecer estrutura adequada; Financeiro: aquisição dos materiais necessários.</p>
<p>Saber + Aumentar o nível de informação da população sobre a importância da atividade física.</p>	<p>Cognitivo: conhecimento sobre o tema e elaborar estratégias de comunicação (palestras, folders, cartilhas, etc...). Político: Parceria com o setor da educação e comunicação.</p>
<p>Exercícios para todos Aumentar o número de opções de atividades.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas; Político/organizacional: decisão de contratar profissionais e oferecer estrutura adequada; Financeiro: aquisição dos materiais necessários.</p>

3.5 Análise de viabilidade

Além de identificar os recursos críticos, é necessário também identificar os autores que controlam estes recursos para saber do posicionamento favorável ou não em relação às estratégias de enfrentamento. O setor financeiro de compras, a Secretaria de Educação, a Secretaria de Esportes, o setor de comunicação e a administração são os responsáveis pelo controle dos principais recursos cognitivos, financeiros, políticos e organizacionais. O posicionamento favorável já é um grande passo. Para motivar os autores com posicionamento indiferente o ideal é a apresentação dos projetos para viabilizar o plano como explicita o QUADRO 5:

Quadro 5 – Propostas de ações para a motivação dos atores

Operação	Recursos Críticos	Controle dos Recursos Críticos Ator que controla e Motivação	Ação Estratégica
<p>Saúde + Perto Aumentar atividades nos outros bairros do município.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas Político: decisão de contratar profissionais e oferecer estrutura adequada Financeiro: aquisição dos materiais necessários</p>	<p>Secretaria de esporte: Favorável Secretaria de administração e governo: Indiferente Setor de compras: Indiferente</p>	<p>Não é necessária Apresentar o projeto Apresentar o projeto</p>
<p>Exercício e você Criação de mais horários para a prática de atividades.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas Político: decisão de contratar profissionais e oferecer estrutura adequada Financeiro: aquisição dos materiais necessários</p>	<p>Secretaria de esporte: Favorável Secretaria de administração e governo: Indiferente Setor de compras: Indiferente</p>	<p>Não é necessária Apresentar o projeto Apresentar o projeto</p>
<p>Saber + Aumentar o nível de informação da população sobre a importância da atividade física.</p>	<p>Cognitivo: conhecimento sobre o tema e elaborar estratégias de comunicação Político: Parceria com a Secretaria de Educação e Comunicação.</p>	<p>Secretaria de Esportes e comunicação: Favorável Secretaria de Esportes, Educação e Comunicação: Favorável</p>	<p>Não é Necessária Apoio dos setores</p>
<p>Exercícios para todos Aumentar o número de opções de atividades.</p>	<p>Cognitivo: elaboração e gestão de projetos de atividades físicas; Político: decisão de contratar profissionais e oferecer estrutura adequada Financeiro: aquisição dos materiais necessários.</p>	<p>Setor de esporte: Favorável Setor de administração e governo: Indiferente Setor de compras: Indiferente</p>	<p>Não é necessária Apresentar o projeto Apresentar o projeto</p>

3.6 Plano Operativo

Através do Plano operativo é possível designar os responsáveis por cada ação, pelo acompanhamento e execução de cada estratégia. O Profissional de Educação Física, o Secretário de Esportes, os funcionários de comunicação, o Secretário de Educação, o funcionário da rádio local e o Secretário de Administração são os principais responsáveis para que as ações do plano possam ser executadas. Segue abaixo o plano operativo de combate ao sedentarismo do município de Lagoa da Prata (QUADRO 6).

Quadro 6 – Plano Operativo

Operação	Resultados	Produtos	Ação Estratégica	Responsável
<p>Saúde + Perto Aumentar atividades nos outros bairros do município.</p>	Aumentar o número de praticantes de exercício físico dos outros bairros da cidade.	Programas de ginástica, caminhadas orientadas, esporte e lazer para todas as faixas etárias nos bairros da cidade.	Apresentar e divulgar o projeto.	Profissional de Educação Física, Secretário de Esportes, funcionário da comunicação.
<p>Exercício e você Criação de mais horários para de atividades.</p>	Aumentar o número de praticantes de exercício físico que têm poucas horas de lazer.	Contratação de profissionais de educação física; Atividades pela manhã e noite, pré e pós-expediente dos alunos.	Apresentar e divulgar o projeto.	Profissional de Educação Física, Secretário de Esportes, funcionário da comunicação.
<p>Saber + Aumentar o nível de informação da população sobre a importância da atividade física.</p>	População mais informada sobre se manter ativo.	Avaliação do nível de informação da população sobre atividade física; Campanha educativa na rádio local; Programa de atividade física escolar.	Apresentar e divulgar o projeto.	Profissional de Educação Física, Secretário de Esportes, funcionário da comunicação, Secretário de Educação, funcionário da rádio local.
<p>Exercícios para todos Aumentar o número de opções de atividades.</p>	População mais satisfeita e feliz com a atividade que pratica.	Além da ginástica e hidroginástica, inserir programas de caminhada orientada e esportes de diferentes modalidades.	Apresentar e divulgar o projeto.	Profissional de Educação Física, Secretário de Esportes, Secretário de Administração, funcionário da comunicação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desafio para o município de Lagoa da Prata é oferecer mais espaços públicos para que a população do município tenha acesso a programas de atividades físicas independente do poder aquisitivo das pessoas. A população de classe econômica baixa, a periferia, tem também a vontade de praticar exercícios físicos, mas para isso todos devem ter acesso aos centros esportivos e de lazer, onde ocorrem as atividades físicas, além de necessitarem de orientação e informação de profissionais competentes. É importante termos espaços públicos nas regiões onde se concentra a população de baixa renda e de menor escolaridade, pois é exatamente a população que, segundo o estudo, menos participa de programas de atividade física. Porém, apenas disponibilizar o local não é determinante para que a prática se converta em benefícios reais à saúde da população. Sem a devida informação e orientação de profissionais de Educação Física e a prescrição individual adequada de exercícios, os projetos podem não atender ao objetivo principal que é promover a saúde.

Investir na educação física escolar também é uma ótima estratégia para, em longo prazo, prevenir uma geração de sedentários, mas acima de tudo isso, os jovens e a população em geral têm que descobrir, entender e reconhecer os benefícios da prática de atividade física hoje e também no futuro.

REFERÊNCIAS

BOOTH, F.W. *et al.* Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. **Journal of Applied Physiology**, 2000.

COBRA, N. Atividade física é qualidade de vida. **Revista Isto é Gente**, Rio de Janeiro, n. 189, Mar. 2003.

GONÇALVES, A.; PIRES, G.L. Educação física e Saúde. **Revista Motriz**, São Paulo, v. 5, n. 1, Jun, 1999.

GUEDES, D.P.; JÚNIOR, T.P.S.; ROCHA, A.C. **Treinamento personalizado em musculação**. São Paulo: Phorte, 2008.

IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar**. Ministério da Saúde, do Planejamento, Orçamento e Gestão. 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao>. Acesso em julho 2012.

MACIEL, E.S.; SILVA, M.V. Qualidade de vida e consumo de alimentar: comportamentos de acordo com o gênero de indivíduos de comunidade universitária. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, 2008.

MATSUDO, S.M; MATSUDO, V.K; NETO, T.L.B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.7, n.1, jan/fev, 2001.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro; Editora Guanabara Koogan S.A. 5ª ed., 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed., Londrina: Midiograf, 2001.

OEHLSCHLAEGER, M.H.K. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**. 2004.

POZENA, R.; CUNHA, N.F.C. Projeto Construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.18, n.1, Jan/Mar, 2009.

RIBEIRO, R.C.Q *et al.* Fatores Adicionais de Risco Cardiovascular Associados ao Excesso de Peso em Crianças e Adolescentes. O Estudo do Coração de Belo Horizonte. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. V. 86, n. 6, Junho, 2006.

SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte; 2003.

SILVA, R.C.R da; MALINA, R.M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.16, n.4, Out./Dec. 2000.

TWISK, J.W.R. Physical activity guidelines for children and adolescents: A critical review. **The American Journal of Sports Medicine**. 2001.

VIGITEL-VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E ROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO. Brasil, 2011.

WHO-WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical inactivity a leading cause of disease and disability. 2002. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre>. Acesso em junho 2012.