

Jaime Tolentino Miranda Neto
Thatiana Maia Tolentino
José Vasconcelos Raposo
Márcio Reinaldo Dias Moreira

Programa
mexa-se

Uma Experiência de Sucesso

Orientação e Prevenção em Saúde no Município de Sete Lagoas - MG

HENRIQUES DESIGN

© - **Henriques Design - 2018**
Montes Claros - Minas Gerais

CONSELHO EDITORIAL DO LIVRO

Jaime Tolentino Miranda Neto
Thatiana Maia Tolentino
José Vasconcelos Raposo
Márcio Reinaldo Dias Moreira

REVISÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA

Renato Rodrigues de Souza

DESIGN EDITORIAL

Sanzio Mendonça Henriques

Catálogo Vinícius Silveira de Sousa Bibliotecário
CRB6/3073

P963 Programa mexa-se: uma experiência de sucesso, orientação e prevenção em saúde no município de Sete Lagoas- MG / Jaime Tolentino Miranda Neto et.al. (Orgs.). Montes Claros: Henriques Design, 2018.

325 p. : il. ; 18 x 25 cm.

Inclui bibliografia.
ISBN: 978-85-92830-18-2

1. Saúde Pública. 2. Educação física. 3. Programa. 4. Pesquisa 5. Sete Lagoas - MG. I. Título.

CDU: 614.1: 314.15.015(815.1)

Este livro ou parte dele não pode ser reproduzido por qualquer meio, sem autorização escrita do Editor.

Todos os artigos e seus conteúdos são de responsabilidade dos seus autores. Os organizadores não se responsabilizam pelos estudos publicados.

2018

Proibida a reprodução total ou parcial.

Os infratores serão processados na forma da lei.

Henriques Design

Rua Fluminense, 941 - Bairro Maracanã - Montes Claros - Minas Gerais - Brasil

CEP: 39.403-074 - e-mail: hdhenriquesdesing@gmail.com

Organizadores

Jaime Tolentino Miranda Neto

Thatiana Maia Tolentino

José Vasconcelos Raposo

Márcio Reinaldo Dias Moreira



AGRADECIMENTO

Ao Prefeito Márcio Reinaldo Moreira, aos Secretários Municipais e aos servidores do município de Sete Lagoas, que de forma coletiva contribuíram para o sucesso do Programa Mexa-se; e em especial a todos da grande família Mexa-se, a razão de ser do programa, tornando-se assim uma realidade este livro.

Os organizadores

PROGRAMA
mexa-se

**ORGANIZADORES
E AUTORES**

Jaime Tolentino Miranda Neto (Organizador e Autor)

Doutorado em Ciências do Desporto - UTAD, Mestrado em Educação Física - UCB, Pós-Graduação Lato Sensu em Treinamento Esportivo e Graduação em Educação Física - UFV. Professor Titular da Universidade Estadual de Montes Claros –UNIMONTES. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde Ocupacional Mídia - GIPESOM. Coordenador do Programa de Licenciaturas Internacionais em Educação Física CAPES/2012-2014. Idealizador e Coordenador do Programa Mexa-se em Sete Lagoas. Linhas de pesquisa de interesse: Promoção da Saúde, Aptidão Física, Atividade Física, Composição Corporal e Antropométrica, Projetos Sociais, Organização de Eventos e Marketing.

Thatiana Maia Tolentino (Organizadora e Autora)

Doutorado em Educação Física - UCB, Mestrado em Educação Física- UCB e Graduação em Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) - UNIMONTES. Docente das Faculdades Santo Agostinho de Sete Lagoas. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM. Coordenadora Administrativa do Programa Mexa-se em Sete Lagoas. Linhas de pesquisa de interesse: Atividade Física, Comportamentos de Risco, Psicologia do Esporte, Bem-Estar, Autoestima, Depressão, Perfil Psicológico de Gênero, Corpo e Mídia.

José Jacinto Branco Vasconcelos Raposo (Organizador e Autor)

Doutorado em Ciências do Desporto - UTAD. Mestrado em Masters of Arts in Applied Anthropology - Boston University. Graduação em Psicologia University Of Massachusetts At Boston e graduação em Psicologia Antropologica - University Of Massachusetts At Boston. Professor Catedrático da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. E membro dos grupos internacionais de pesquisa: Psychology of Health, Exercise and Sport Internacional Research Group; Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saude Ocupacional e Mídia - GIPESOM da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES e Depression and Anxiety Research Center at Harvard Medical School e Investigador coordenador no Laboratório Associado INESC TEC.

Marcio Reinaldo Dias Moreira (Organizador e Autor)

Prefeito de Sete lagoas(2012-2016, Ex- Deputado Federal . Pós-graduado em Planejamento e Administração Pública e possui especialização em Saúde Pública. Bacharel em Ciências Econômicas pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Foi assessor do Secretário Geral do Ministério da Saúde e técnico em planejamento nesta pasta e, posteriormente, assessor direto do Ministro da Saúde. Na área de planejamento e gestão, foi secretário de orçamento e programação financeira do Ministério da Saúde, assessor, diretor e secretário na Secretaria de Orçamento e Finanças da Secretaria de Planejamento da Presidência da República. Professor, dando aulas em importantes instituições, como a Universidade de Brasília, a Universidade de São Paulo e a Faculdade Católica de Minas Gerais.

Amanda Maria Gonçalves do Carmo (Autora)

Possui graduação em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (2006) e Especialização em Atividade Física para pessoas com deficiência pela UFJF. Coordenadora Pedagógica do Programa Mexa-se até dezembro de 2016, atualmente é árbitro de Basquetebol da Federação Mineira de Basquetebol, Educadora Física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas por meio da Secretaria Municipal de Saúde e Professora de Educação Física da Fundação Antônio e Helena Zerrenner no Colégio Roberto Herbster Gusmão em Sete Lagoas.

Adriana Fernandes de Souza (Autora)

Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas (2011). Atualmente é Professora de Educação Física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Tem experiência na área de Educação Física.

Alexandre Rizzieri Júnior (Autor)

Graduado em Administração pela PUC Minas / 2005. Pós-graduado em Auditoria Contábil- Financeira pela PUC Minas / 2007. Subsecretário de Tecnologia da Informação da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Gestor de Suprimentos/Compras, Custos, TI e Almoxarifado da BGM Instrumentação Controle e Automação Ltda. Analista de Custos e Comprador de Commodities Internacional da Sila do Brasil Ltda. Analista de Custos de Compras da Aethra Sistemas Automotivos S.A. Secretário Municipal da Prefeitura Municipal de Caeté/MG. Palestrante e participante do 3º Encontro Internacional de Pesquisadores em Esporte, Saúde, Psicologia e Bem-Estar, realizado pela Universidade Estadual de Montes Claros. Congresso Iberoamericano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação (2015)

Berenilde Valeria de Oliveira Sousa (Autora)

Mestre em Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas –UTAD, revalidado pela UFRN, Graduação em Educação Física - UNIMONTES. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Líder do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM.

Bruna Rodrigues de Oliveira (Autora)

Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas (2011). Atualmente é Professora de Educação Física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas e Efetiva da Secretaria Estadual de Educação MG. Tem experiência na área de Educação Física.

Celina Aparecida Gonçalves Lima (Autora)

Especialização em Métodos Quantitativos - FUNM e especialização em Estatística - UFMG. Graduação em Licenciatura em Ciências/Matemática pela Fundação Norte Mineira de Ensino Superior - FUNM. Tem experiência na área de Matemática, Probabilidade e Estatística. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM

Emanuelly Garcia Alves Tavares (Autora)

Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas, UNIFEMM, desde 2012. Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Claretiano/BH, desde 2016. Atualmente cursa pós-graduação em História e Cultura Indígenas e Afro brasileira pela Universidade Luterana do Brasil, ULBRA (2015 - 2017). Possui experiência profissional nas áreas de Educação, Cultura, Saúde e Qualidade de Vida

Fernanda Maia Tolentino (Autora)

Pós graduação em Saúde da Família - Faculdades Integradas Pitágoras e em Nutrição Humana e Saúde pela Universidade Federal de Lavras. Graduada em Nutrição - Faculdades Unidas do Norte de Minas e Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros. Nutricionista do Restaurante Universitario da Unimontes. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM.

Gabriela Freitas Silva (Autora)

Possui graduação em Educação Física Licenciatura pelo Centro Universitário de Sete Lagoas-UNIFEMM (2011). Cursando graduação em Educação Física Bacharelado pelo Centro Universitario de Batataias/SP- Claretiano no pólo de Belo Horizonte .Graduação incompleta em Pedagogia pela Unopar de Sete Lagoas. Pós -graduada em Neuropsicopedagogia pela Faculdades UNICEAD (2015). Atualmente é professora de Educação Física - Secretaria Estadual De Educação De Minas Gerais, Educadora Física no programa Mexa-se e Nasf- Secretaria Municipal De Saúde De Sete Lagoas e professora de karatê - Colégio Infantil E Fundamental Andrea Ladeira. Tem experiência na área de Educação Física.

Geraldo César Maciel (Autor)

Graduado em Administração, com ênfase em Gestão Publica e pós-graduado, com MBA em Administração e Negócios Internacionais. Gestor Publico, ocupou o cargo de Secretario Municipal de Esportes e Lazer em Sete Lagoas MG por dois mandatos, foi também Coordenador de Mobilização do Ministério do Esporte, responsável pelo planejamento e execução da 3a. Conferencia Nacional. Dirigente de Boliche, presidiu a Confederação Brasileira por três mandatos, sendo responsável por todas as ações nos Jogos Panamericanos Rio 2007, presidiu a Confederação Sulamericana, foi fundador e Vice Presidente da Confederação Ibero-americana e Diretor de Novos Mercados da Panamericana. Hoje é proprietário da Mistertour Eventos e Turismo e diretor de Marketing do Democrata Futebol Clube..

Geraldo Magela Durães (Autor)

Doutorado – UTAD. Mestrado em Educação Física – UCB. Graduação (Licenciatura e Bacharelado) em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa. Especialização em Ciência do Basquetebol pela UGF e Metodologia do Ensino Superior pela Unimontes. Professor da Unimontes e da Funorte em Montes Claros/MG. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM

Jean Claude Lafeté (Autor)

Doutorado em Ciências do Desporto – UTAD. Mestrado em Atividade Física e Saúde – UCB. Pós-Graduação em Fisioterapia Desportiva - UCRJ e Acupuntura - IMES / IPGU Graduação em Fisioterapia - Faculdade de Fisioterapia de Patrocínio. Professor Titular da Universidade Estadual de Montes Claros. Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM.

José Geraldo da Silva Coutinho (Autor)

Profissional da Área de TI com mais de 20 anos de atuação. Formação e qualificação para as áreas de Gestão de Negócios e Tecnologia da Informação, Análise e Desenvolvimento de Sistemas; atualmente é professor das disciplinas Fundamentos de Computação, Tecnologias WEB, Banco de Dados, Governança de TI e Administração de Sistemas de Informação, na Faculdade Cenecista de Sete Lagoas. Coordenação de equipe de Desenvolvimento da área de TI da Prefeitura de Sete Lagoas/MG.

Katia Maria Teixeira Nogueira (Autora)

Possui graduação em Administração pela Faculdade Cenecista de Sete Lagoas(2005), especialização em Lei de Responsabilidade Fiscal e a Tecnologia da Informação pela Escola Superior Aberta do Brasil(2013) e especialização em Gestão Pública e Controle com Foco em Resultados pela Escola de Contas e Capacitação Prof. Pedro Aleixo(2016). Foi Secretária de Planejamento, Orçamento e Tecnologia da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Tem experiência na área de Administração, com ênfase em Administração Pública. Técnica nas Faculdades Santo Agostinho.

Poliana Aparecida Moreira Soares (Autora)

Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas- UNIFE-MM (2014). Graduação em andamento em Bacharelado-Educação Física, Centro Universitário Claretiano de Batatais, CEUCLAR. Atualmente é Professora de Educação Física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Professora do Programa Mexa-se de 2014 a 2016. Tem experiência na área de Atividade Física e Saúde..

Maria de Fatima de Matos Maia (Autora)

Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade Trás os Montes e Alto Douro. Mestrado em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Pós-Graduação Lato Sensu em Educação Física Escolar. Graduação em Educação Física pela Universidade de Uberaba. Professora titular da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES (Quadro Permanente- Nível VII - Concurso Público). Docente da área de Psicomotricidade, Crescimento e Desenvolvimento Humano voltada para a Educação Física, Psicologia do Exercício e Estágios. Membro da equipe do Programa de Licenciaturas Internacionais - PLI - CAPES/ UNIMONTES em Educação Física 2012-2014. Coordenadora do Sub Projeto do PIBID Psicomotricidade na Escola até início de 2017. Coordenadora dos Estágios da Licenciatura em Educação Física. Membro do Colegiado de Coordenação Didática da Licenciatura em Educação Física, Membro do Núcleo Docente Estruturante Licenciatura. Líder do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM. Criadora e membro do Programa de Ginástica da UNIMONTES - PGU. Linhas de pesquisa de interesse: psicologia do esporte e saúde, saúde ocupacional, saúde coletiva, Educação física na escola e inclusão..

Michelle Fernanda do Vale Rodrigues (Autora)

Graduada em Educação Física: licenciatura pelo Centro Universitário de Sete Lagoas (2008-2011) e bacharelado pela Universidade Claretiano de Belo Horizonte (2014-2015). Registrada no CREF-MG com número 024472-G/MG. Professora de Educação Física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas .Atuou como Educadora Física no Programa Mexa- se de 2013 a 2017.

Renato Sobral Monteiro Junior (Autor)

Doutor em Medicina (Neurologia-Neurociências) pela Universidade Federal Fluminense. Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Possui graduação em educação física pela Universidade Salgado de Oliveira. É especialista em Fisiologia do Exercício e Avaliação Morfofuncional (UGF) e em Recuperação Musculoesquelética (UniFOA). Professor e pesquisador efetivo da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), atuando no Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde (CONCEITO CAPES 6), no Departamento de Educação Física e do Desporto e na Universidade Aberta do Brasil. Professor do Programa de Pós-graduação em Medicina (Neurologia-Neurociências) da Universidade Federal Fluminense. Pesquisador colaborador do Laboratorio Control Motor Humano da Universidad de Talca (Talca, Chile). Membro do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM. Pesquisador colaborador da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) na área de Exergames. Sua área de pesquisa é voltada para os efeitos do exercício físico no envelhecimento, neurociência do exercício, reabilitação e treinamento com exercício baseado em realidade virtual e mecanismos do câncer na saúde mental e física.

Rogério Oliveira Fernandes (Autor)

Possui graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas (2016) e graduação em Educação Física pelo Centro Universitário de Sete Lagoas (2014). Atualmente é professor de e.f – concursado da Escola Estadual Edite Furst, professor de educação física da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas e profissional de saúde da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Saúde. Atualmente participa como professor do Programa Mexa-se atividade física e hábitos Saudáveis.

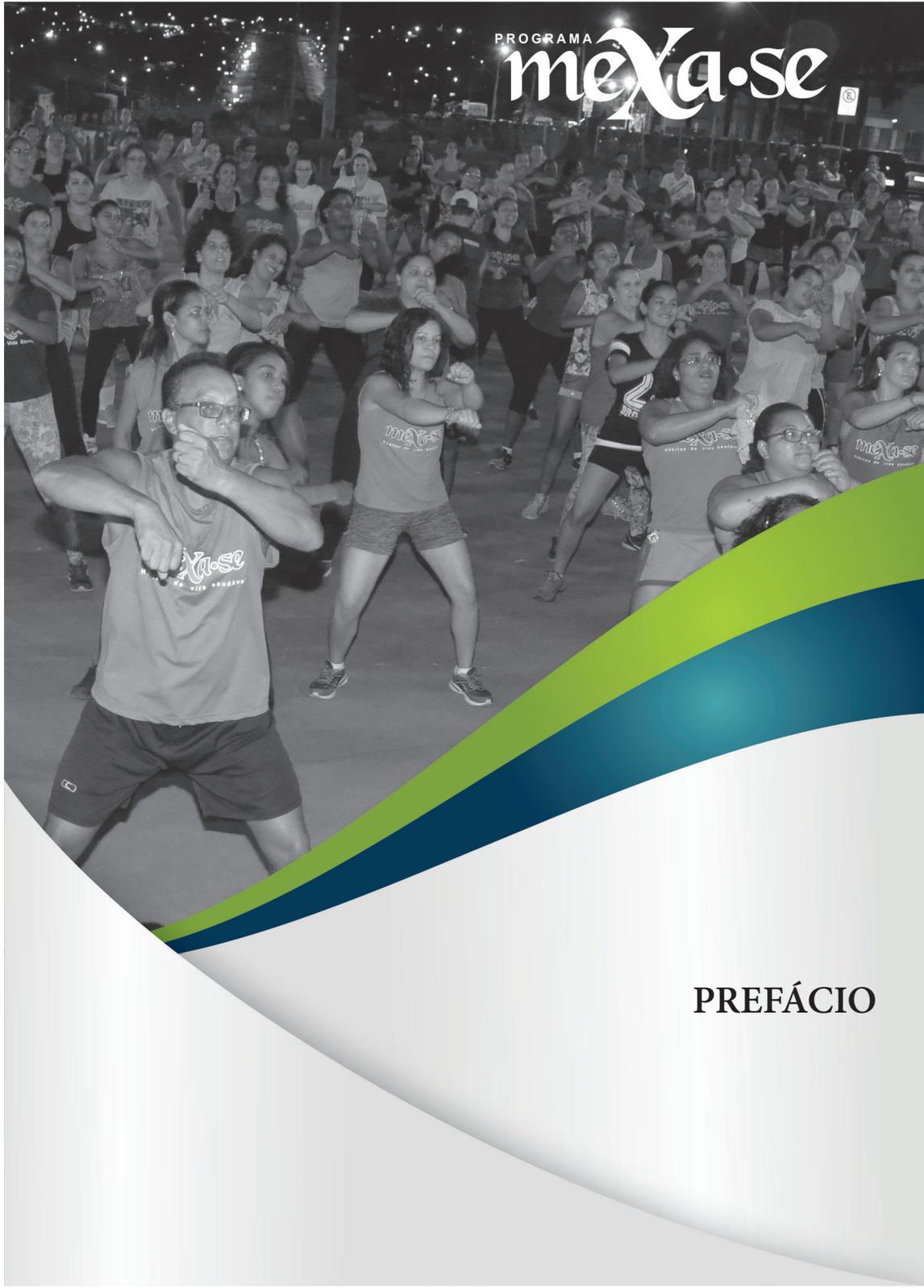
Sandro Soares de Almeida (Autor)

Possui graduação em Ciências Biológicas (Licenciatura e Bacharelado) pela Universidade de Mogi das Cruzes (2003). Mestrado em Biotecnologia pela Universidade de Mogi das Cruzes (2008) e doutorado em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (2012). Pós-doutorado pela Universidade Federal de São Paulo (2013). Pós-doutorado em biologia molecular pelo Instituto Max-Delbrück para Medicina Molecular em Berlim, Alemanha (2015). Tem experiência na área de Bioquímica, com ênfase em Biologia Molecular e Genética, atuando principalmente nos seguintes temas: sistema renina-angiotensina, caliceína-cininas, polimorfismos genéticos, exercício físico, envelhecimento, obesidade e epilepsia.

01	Capítulo Programa Mexa-se em Sete Lagoas: Fundamentação Teórica, Científica e Sociopolítica	25
02	Capítulo O Programa Mexa-se Inserido no Programa Saúde da Família (PSF) e na Saúde Coletiva	51
03	Capítulo O Profissional de Educação Física e sua Valorização a Partir do Programa Mexa-se	67
04	Capítulo Implantação dos Pólos e sua Historia de Sucesso	83
05	Capítulo Eventos e Promoção Cultural no Programa Mexa-se	123
06	Capítulo Empacto do Exercício Físico na Depressão, Stresses, Ansiedade e na Saúde Mental.....	181
07	Capítulo A Pesquisa do GIPESOM no Mexa-se	195
08	Capítulo Mexa-se – Programa Premiado em Minas Gerais	217
09	Capítulo Programa Mexa-se: Tecnologia, Sistemas, Gestão e Resultados.....	229
10	Capítulo Coletânea de Publicações na Imprensa Sobre o Programa Mexa-se.....	245

PROGRAMA

meXa-se



PREFÁCIO

São abundantes e perdem-se no tempo as relações entre Educação Física e Saúde, concretizadas reiteradamente por meio da aptidão física, podendo ser entendida como a possibilidade de as pessoas evidenciarem desempenhos convincentes em se tratando da realização de atividades físicas cotidianas, ao mesmo tempo possibilitando o retardamento da fadiga por elas provocada e evitando o surgimento de disfunções hipocinéticas.

Com relação à saúde, outrora considerada somente como ausência de doenças e depois evoluindo para um completo bem-estar físico, mental e social (OMS,1948), atualmente este conceito último tem sido contestado pelas limitações relacionadas à sua índole estática e individualista, negligenciando outros fatores que influenciam a saúde, podendo elencar-se, entre outros, à alimentação, às condições de moradia, ao saneamento básico, à previsão e controle das doenças, à educação, ao transporte público, à distribuição de renda, ao trabalho, ao emprego, ao lazer, à liberdade e ao acesso à prática de atividades físicas.

Em vista da ascendência desses novos horizontes, procura-se resgatar o conceito de promoção da saúde desagregado da concepção de prevenção de doenças. Promover a saúde (no sentido de incrementar, alavancar, impulsionar e fomentar) refere-se às estratégias que salientam as mudanças com a preocupação coletiva dos múltiplos aspectos das condições de vida, enquanto a prevenção das doenças, específica da prática médica, relaciona-se com grupos restritos com probabilidade de contrair doenças.

Simultaneamente, em razão dessas novas proposições caminha-se na direção de abandonar a consideração de causalidade entre o exercício físico e saúde, assumindo-se que a sua prática regular é apenas um entre muitos outros fatores determinantes da saúde. Entretanto, estão evidenciados os enormes benefícios orgânicos e psicológicos, sustentados cientificamente, provenientes da prática regular de exercícios físicos e sua relação profícua com a saúde. A relevância da atividade física consolidou-se definitivamente quando inserida na Constituição Brasileira como direito do cidadão.

A interação atividade física/saúde provocou o reconhecimento dos Profissionais de Educação Física pelo Conselho Nacional de Saúde (Resolução 218/97) como integrantes da área da Saúde. Um promissor mercado de trabalho tornou-se franqueado aos Profissionais de Educação Física, mas esta conquista será definitiva se toda classe profissional compreender a necessidade de aprofundamento de conhecimentos que essa atual situação exige. O trabalho com uma equipe multiprofissional na área da saúde é bastante recente e vai exigir dos cursos de formação em Educação Física um profundo repensar sobre seus atuais currículos, bem como a agregação de novas competências e habilidades ao perfil de seus formandos. Foi nessa direção que o próprio Conselho Regional de Educação Física de Minas Gerais, no sentido de capacitar os profissionais nele registrados para atuar na Atenção Primária à Saúde, patrocina a realização de cursos de Aperfeiçoamento e Pós-Graduação “*latu sensu*”, na modalidade a distância, em parceria com a Faculdade de Medicina/UFMG por meio do Núcleo de Educação em Saúde Coletiva – NESCON.

Nesse panorama, os projetos que propõem o envolvimento comunitário com a prática de atividades físicas passam a ser objetos de saúde pública e cidadania. Assim sendo,

ao abordar essa temática fascinante, a presente publicação “PROGRAMA MEXA-SE: O SUCESSO EDUCAÇÃO E PREVENÇÃO NA SAÚDE EM SETE LAGOAS/MG”, de autoria dos Professores Jaime Tolentino Miranda Neto, José Vasconcelos-Raposo, Thatiana Maia Tolentino e de Márcio Reinaldo Dias Moreira, vem abraçar e propagar o sentido amplo da promoção da saúde por meio da prática e dos benefícios das atividades físicas. O livro contém onze capítulos que abordam assuntos diversos, interdependentes, relacionados ao Programa MEXA-SE, como Programa Saúde da Família e Saúde Coletiva, saúde do trabalhador, alimentação saudável, qualidade de vida e prevenção do stress, implantação dos polos e apropriação dos espaços públicos, boas práticas na gestão municipal e tecnologia a serviço da saúde.

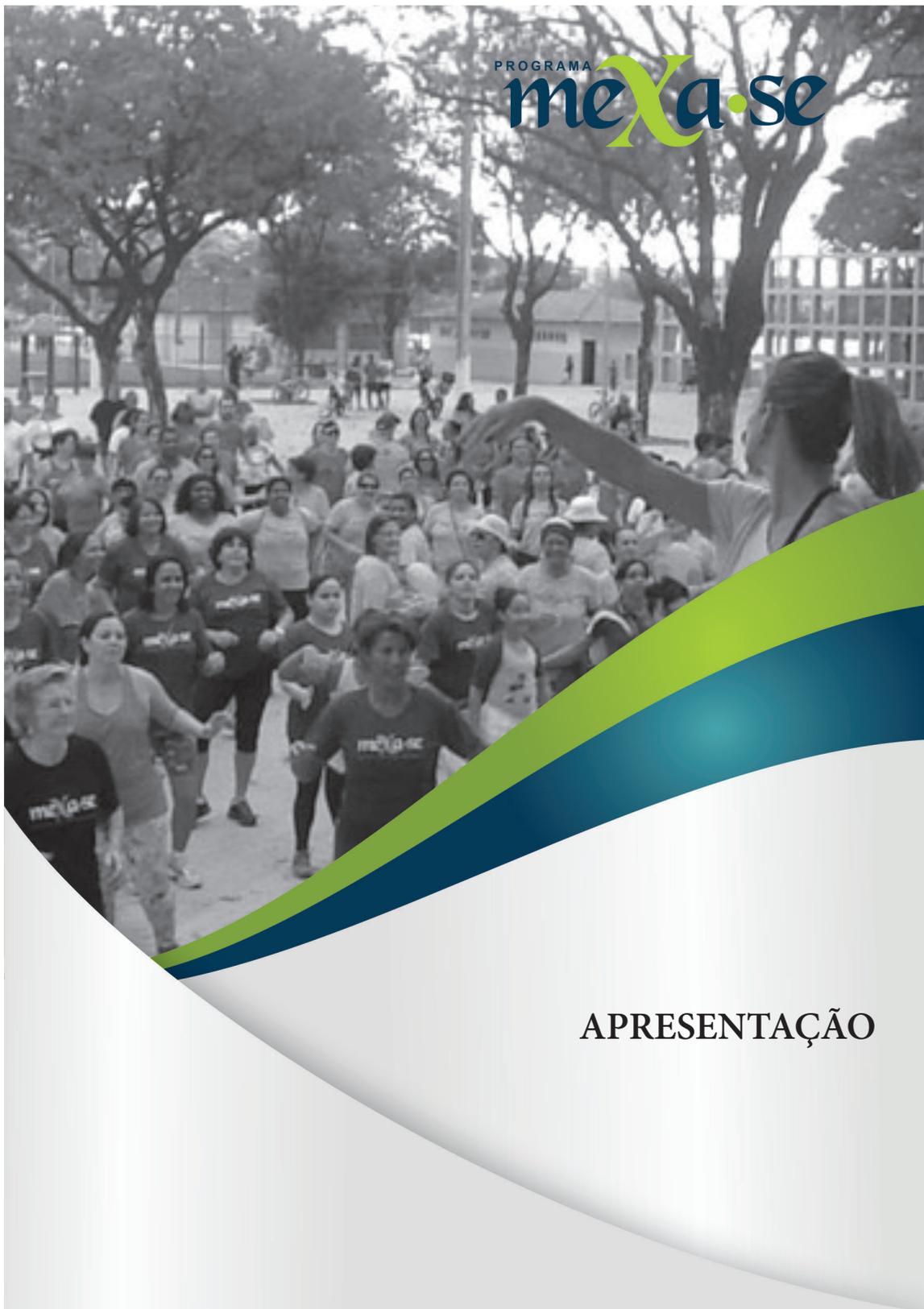
O Programa MEXA-SE foi implantado na cidade de Sete Lagoas-MG, associando-se à vontade política e a um projeto de excelência, planejado e executado com extraordinário êxito não só pelo amplo apoio popular, traduzido na quantidade de pessoas participantes, mas também, e principalmente, pelos resultados extraordinários obtidos, despertando e incitando a busca de estilos de vida ativos e hábitos saudáveis de vida.

Ao ensejo, com enorme satisfação e honrado pelo privilégio deste prefácio, manifesto minha convicção de que esta obra se constituirá em um norte para os gestores de nossas cidades, bem como para as agências formadoras na área da Educação Física, visto que se constitui num exemplo marcante de harmonia entre a teoria e a prática. Quanto à primeira encontra-se o “Programa Mexa-se” alicerçado em uma fundamentação teórica, científica e sociopolítica eivada de conhecimentos e informações envoltas e protegidas pelos novos paradigmas no âmbito dos assuntos que aborda e, assim, tornam-se esclarecedora, ajudando na reflexão crítica sobre o Programa. Quanto à prática, na operacionalização do projeto, no ato complexo do fazer bem feito, os relatos demonstram os enormes desafios enfrentados e as estratégias inovadoras adotadas para suplantá-los.

Desejo arduamente que este livro, pelas qualidades que lhe são inerentes, possa provocar uma profunda reflexão nos Profissionais de Educação Física, em gestores municipais e em todos aqueles que se interessam pela temática da saúde e seus diversos campos de interação.

Prof. Dr. Cláudio Augusto Boschi
Presidente do Conselho Regional de Educação Física – 6a Região

PROGRAMA
meXa-se



APRESENTAÇÃO

O grande desafio da saúde pública brasileira é trabalhar a “PREVENÇÃO” como ferramenta efetiva de melhoria na qualidade de vida dos cidadãos. Todos os gestores do SUS, bem como os prefeitos, anseiam melhorar os índices, porém se depararam com os desafios do estilo de vida moderna. Esse estilo de vida contemporâneo tem contribuído para tornar as pessoas mais inativas, podendo acarretar em doenças crônicas degenerativas, que são de longa duração e de progressão geralmente lenta. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2003), as doenças crônicas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro, principalmente doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Gradativamente, o problema afeta as populações dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas no mundo, sobretudo nos hábitos alimentares, nos níveis de atividade física e no fumo. A nova rotina adotada pelas pessoas é fruto dos processos de industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e crescente globalização do mercado de alimentos.

As doenças crônicas são responsáveis por 59% dos 56,5 milhões de óbitos anuais. São os chamados agravos não-transmissíveis, que incluem doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Os fatores de risco que mais contribuem para as doenças crônicas são obesidade, alto nível de colesterol, hipertensão, fumo e álcool. Uma mudança nos hábitos alimentares, na atividade física e no controle do fumo resultaria num impacto substancial para a redução das taxas dessas doenças crônicas, muitas vezes num período de tempo relativamente curto (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2003).

Os hábitos cotidianos são considerados os principais fatores de riscos, estando associados ao tabagismo, à dieta inadequada, ao consumo excessivo de álcool, ao estresse emocional e ao sedentarismo, que provocam o desenvolvimento dessas doenças. Sedentarismo, que vem sendo considerado uma das novas doenças do milênio, e que se faz presente com maior frequência na população mundial, é um dos principais fatores para o desenvolvimento das doenças crônicas degenerativas. É cientificamente comprovado que uma mudança nos hábitos alimentares e na atividade física pode influenciar fortemente vários desses fatores de risco na população. É cientificamente comprovado que uma mudança nos hábitos alimentares e na atividade física pode influenciar fortemente vários desses fatores de risco na população (OMS, 2004).

Atividade física regular diária é fundamental para prevenir doenças crônicas, junto com uma alimentação saudável e a eliminação do hábito de fumar. Para o indivíduo, é um meio poderoso de evitar as doenças crônicas. Para os países, pode constituir uma maneira econômica de melhorar a saúde de toda a população. Pesquisas mostram que atividade física regular fornece às pessoas de ambos os sexos, de todas as idades e condições – incluindo as portadoras de deficiências – muitos benefícios físicos, sociais e mentais. A promoção da atividade física interage de maneira positiva com as estratégias para melhorar os hábitos alimentares, desencorajar o tabagismo e o consumo de álcool e drogas, reduzir a violência, aprimorar a capacidade funcional e promover a integração social (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2003).

Dessa forma, o programa MEXA-SE surge como uma ferramenta efetiva de mudança de hábitos, graças a uma abordagem multidisciplinar, onde os profissionais envolvidos criam um elo afetivo e efetivo de interação com as pessoas, superando as suas limitações e preconceitos. Na presente obra, os envolvidos no projeto irão apresentar o Programa MEXA-SE desde a sua concepção, passando pela sua implantação, institucionalização e principalmente apresentando os resultados concretos.

Como Secretário de Saúde no período, posso atestar que graças ao programa os índices de saúde pública em Sete Lagoas melhoraram consideravelmente, resultando em benefícios econômicos, reduzindo custos de atenção à saúde e aumentando a produtividade e espaços físicos e sociais mais saudáveis, sendo responsável por uma economia de 5% do custo total de atenção à saúde, principalmente no caso de hipertensão, diabetes e depressão. Os profissionais da atenção primária relataram em todas as minhas visitas de como o acompanhamento ficou mais fácil, pois, além de melhorar os índices de saúde pública, o programa MEXA-SE atuou principalmente em criar um vínculo entre o cidadão e o poder público.

Por fim, termino dizendo que esta experiência dará vários frutos e que os profissionais envolvidos irão semear por várias cidades e estados esse programa MEXA-SE inovador e acima de tudo revolucionário.

Cláudio Ribeiro Figueiredo
Secretário Municipal de Saúde de Sete Lagoas

01 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

PROGRAMA MEXA-SE EM SETE LAGOAS: FUNDAMENTAÇÃO
TEÓRICA, CIENTÍFICA E SOCIOPOLÍTICA

José Vasconcelos-Raposo
INESC – TEC. Polo – UTAD. Portugal

Jaime Tolentino Miranda Neto
Coordenador do Projeto Mexa-se. Brasil

Carla M. Teixeira
Psicologia – UTAD – Portugal

Márcio Reinaldo Dias Moreira
Perfeito de Sete Lagoas-MG. Brasil

Thatiana Maia Tolentino
Coordenação Programa Mexa-se

Amanda Maria Gonçalves do Carmo
Faculdades Santo Agostinho

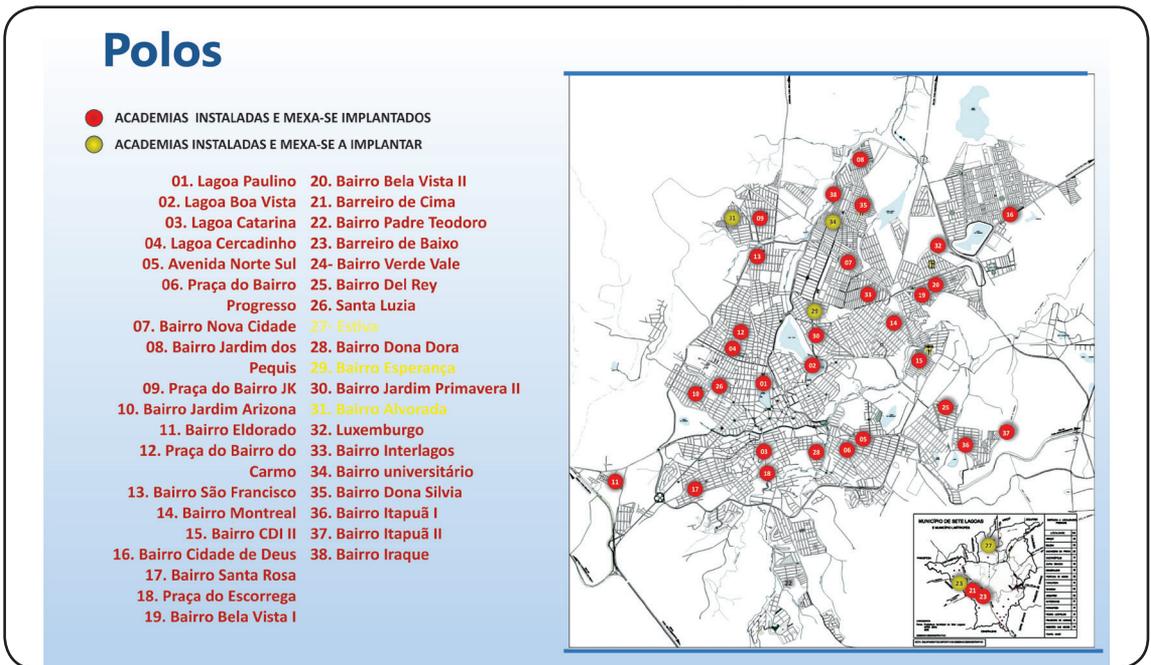
O Programa MEXA-SE é uma iniciativa da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, através da Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, que visa a incrementar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física, chamando a atenção para a importância dessa prática como fator predominante de proteção da saúde. Em última instância, o objetivo central do programa é envolver o maior número de habitantes na prática das atividades oferecidas.

FIGURA 1: Logomarca do Programa MEXA-SE



O Programa foi concebido para servir toda a população e, em especial, os segmentos sociais mais expostos ao risco de doenças crônicas não transmissíveis. O Programa é de aplicabilidade fácil, de baixo custo e de alto impacto nos benefícios que advêm da promoção e proteção da saúde. O Programa MEXA-SE, presentemente (2016), está implementado em 35 polos, sendo: Lagoa Paulino, Lagoa Boa Vista, Lagoa Catarina, Lagoa Cercadinho, Avenida Norte Sul, Praça do Bairro Progresso, Bairro Nova Cidade, Bairro Jardim dos Pequês, Praça do Bairro JK, Praça do Bairro Jardim Arizona, Praça do Bairro Eldorado, Praça do Bairro Universitário, Praça do Bairro do Carmo, Praça do Bairro São Francisco, Bairro Montreal, Bairro CDI II, Bairro Cidade de Deus, Bairro Santa Rosa, Praça do Escorrega, Bairro Bela Vista I, Bairro Bela Vista II, Barreiro de Cima, Bairro Padre Teodoro, Barreiro de Baixo, Bairro Verde Vale, Bairro Del Rey, Praça do Bairro Santa Luzia, Praça do Bairro Dona Dora, Bairro Jardim Primavera II, Praça do Bairro Interlagos, Bairro Itapuã I, Bairro Itapuã II, Bairro Dona Sílvia, Bairro Luxemburgo, Bairro Iraque. Na Figura 2 é possível visualizar a localização dos polos do Programa MEXA-SE no mapa da cidade de Sete Lagoas.

FIGURA 2: Localização dos polos do Programa MEXA-SE

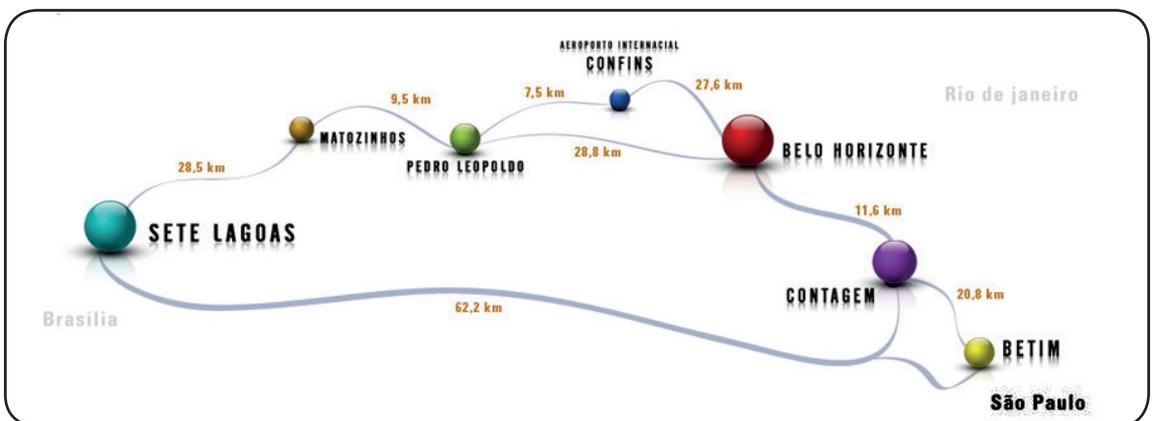


Disponível em: <http://www.setelagoas.com.br>

ASPECTOS FÍSICOS E TERRITORIAIS

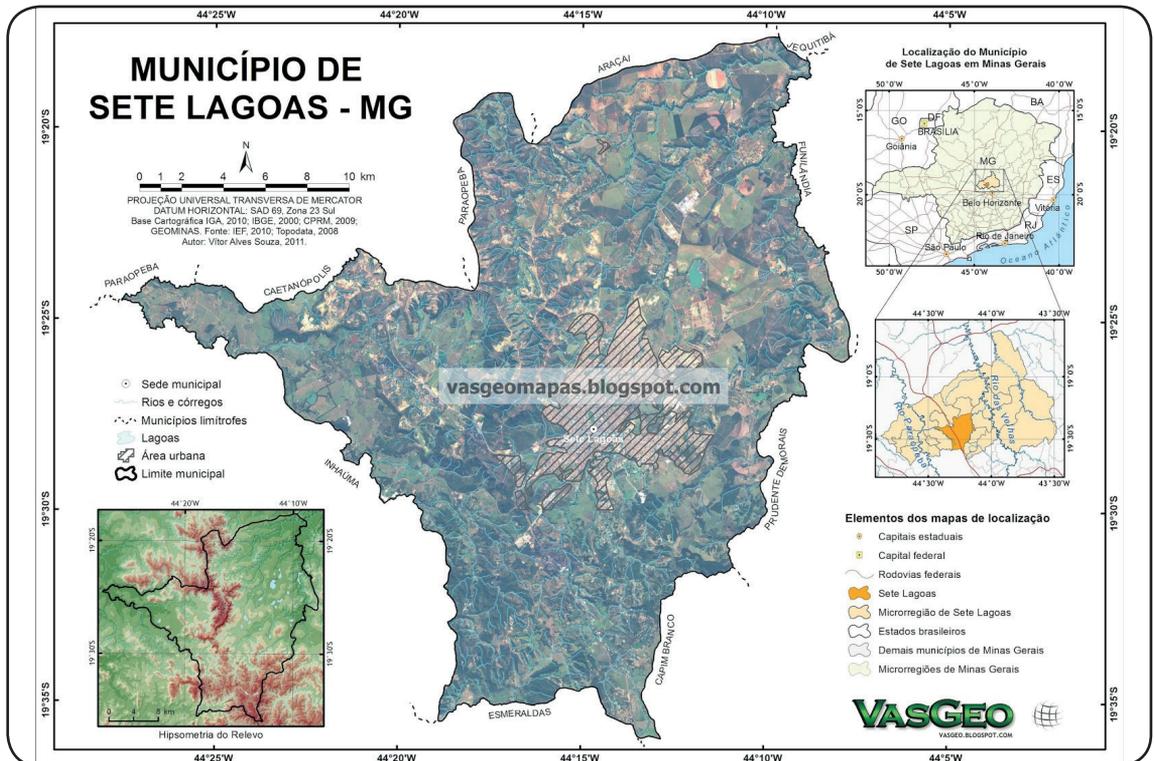
A cidade de Sete Lagoas, estado de Minas Gerais, está localizada a 68 km ao norte da capital do estado, Belo Horizonte. Sete Lagoas fica à margem direita da rodovia BR 040 que interliga as cidades do Rio de Janeiro, Belo Horizonte e Brasília, estando a 630 km de distância rodoviária de São Paulo, 540 km do Rio de Janeiro, 660 km de Brasília e 1.350 km de Salvador, distante apenas 35 km do Aeroporto Internacional Tancredo Neves (Confins). As coordenadas geográficas da cidade são: latitude 19° 27' 5 7" S e longitude 44° 14 ' 48 " O. Essas informações podem ser vistas na Figura 3.

FIGURA 3: Sete Lagoas no contexto territorial



Segundo diversos profissionais de logística, a localização da cidade de Sete Lagoas é estratégica e se destaca entre as melhores do Brasil. A sua altitude média é de 766 m, com uma temperatura média anual de 20°, e com uma área correspondente a 537,64 km². De acordo com senso mais atualizado do IBGE, a população é de 227.571 habitantes. Visualizamos essas informações na Figura 4.

FIGURA 4: Sete Lagoas no contexto territorial



Como o nome já diz, sete são as principais lagoas desse município que se localiza na região Central. A principal delas fica bem ao centro e se chama Lagoa Paulino. Do alto da Serra de Santa Helena já é possível conhecer um pouco das belezas que a cidade de Sete Lagoas reserva ao seu turista. Do local, além da vista panorâmica das lagoas, é possível conhecer a Igreja de Santa Helena, o Cruzeiro e, ainda, o Parque da Cascata. Apresentamos a exuberância da Lagoa Paulino no centro de Sete Lagoas/MG, na Figura 5.

FIGURA 5: Lagoa Paulino, um cartão postal em Sete Lagoas-MG



Disponível em: <http://www.setelagoas.com.br>

A RAZÃO DE SER DO MEXA-SE

A decisão de investir tomou por base o Programa de Desenvolvimento Sustentável do Município, e integrado a ele o Plano de Diretrizes e Metas para o Esporte. No primeiro momento, foi realizada uma pesquisa de opinião pública aleatória junto à população, órgãos da administração pública e entidades de apoio às políticas sociais; no segundo, mapeamento preliminar da localização de espaços e equipamentos de esporte e lazer, educação, áreas de atuação das unidades de Estratégia Saúde da Família (ESF) e abrangências dos Centros de Referência em Assistência Social (CRAS), para definição sobre áreas de predominância de problemas e desafios a serem enfrentados (saúde, educação e segurança pública), considerando os diferentes bairros da cidade e também zona rural. Terceiro e último, definição preliminar de regiões constituídas por conjunto de bairros na área urbana que deveriam ser contempladas com projetos sociais integrados. Essas regiões foram definidas a partir do índice de doenças crônicas diagnosticadas pela Prefeitura Municipal de Sete Lagoas – Fevereiro/2013 – e de pontos focais ou elementos de paisagem que identificam cada cidadão setelagoano e seu meio socioambiental.

A expectativa com a implantação do Programa Mexa-se era estimular a alteração dos hábitos de vida das pessoas com a incorporação da prática regular de, pelo menos, 60 minutos de atividade física diariamente, de intensidade moderada, como estratégia para redução de risco de doença crônica não transmissível e para a melhoria da qualidade de vida. Isso foi associado ao Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes *Mellitus*, do Ministério da Saúde, realizando uma ação intersetorial da saúde, da educação, do esporte e da assistência social, entre outros setores afins.

À medida que o Programa MEXA-SE avançava, outras regiões eram contempladas com instalações de novas academias e polos de atuação, promovendo saúde e desenvolvendo sociabilização, entretenimento e lazer. Os montantes de recursos aplicados em ações de serviços de saúde foram reduzindo com o tempo, e rapidamente, o que fez com que a obtenção de resultados passasse a ser a prioridade máxima do sistema básico de atendimento. As propostas de políticas públicas voltaram para outros investimentos, que geraram condições de aumento da efetividade, produtividade, qualidade e segurança para o cidadão setelagoano, devolvendo-lhe a qualidade de vida que lhe é de direito. Na Figura 6 ilustramos o funcionamento dos polos.

FIGURA 6: Programa MEXA-SE, Atividade Física diariamente manhã e noite nos 35 polos



Fonte: Arquivo pessoal.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA, CIENTÍFICA E SOCIOPOLÍTICA

Levando em consideração os custos divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2015, os montantes a serem gastos em recursos humanos e outros, como a aquisição de equipamentos a serem distribuídos por toda a cidade, são verdadeiramente insignificantes. No relatório da OMS, lê-se que, por cada 10 milhões de habitantes, em que metade da população é fisicamente inativa, o custo anual é de R\$3.072.433,00.

Quando temos esses valores, confrontamo-nos com duas possibilidades. Por um lado, poderemos aceitar que a classe política assume cargos sem se preparar devidamente para as funções que vão exercer e, por essa razão, e porque em parte como cidadão somos parcialmente culpados ao elegermos, temos alguma tolerância e procuramos intervir educando-os para procederem às correções de políticas que se impõem. Por outro lado, os políticos têm, tal como nós, acesso a essa informação e não atuam, deixando assim que se acentue a insatisfação das populações com eles enquanto classe. É com base nessa insatisfação que presentemente se assiste ao crescente processo de descrédito dos políticos.

No Programa MEXA-SE assumimos que a classe política, tal como todos nós, demoramos a entender que está em curso uma ideologia em que prevalece o princípio de que tudo deverá ser considerado legítimo para se intervir com o propósito de acumular riqueza. No MEXA-SE acreditamos que essa é uma realidade que através da Educação pode ser revertido. A experiência acumulada até a data diz que quando nos é dada a oportunidade de explicar como a nossa visão e estilo de intervenção é diferente das restantes, fundamentalmente por que não visa a criar riqueza para os seus promotores, que os agentes políticos aderem à ideia e que se esforçam para viabilizar o programa.

Uma primeira avaliação em Sete Lagoas evidencia que os recursos aplicados em ações de promoção de saúde se traduzem em ganhos para as populações e que os prestadores de serviços nos centros de saúde sentem a diminuição na sobrecarga a que estavam habituados.

Com a economia dos recursos anteriormente previstos para a área dos cuidados de saúde, atualmente assistimos a uma crescente reorientação das verbas para propostas de políticas públicas que voltam para investimentos em outros domínios que geram condições de aumento da efetividade, produtividade, qualidade e segurança para o cidadão setelagoano, devolvendo-lhe a qualidade de vida, que lhe é de direito.

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A importância da atividade física e do exercício físico para a saúde tem sido alvo de grande preocupação da investigação contemporânea, fato que tem permitido aumentar, substancialmente, o conhecimento nessa área (BLAIR, 1993).

A atividade física regular tem sido considerada uma componente importante de um estilo de vida saudável e com mais qualidade. Partindo desses fatos, percebe-se a grande afluência das populações às academias *healthclubs*, transformando-as nos locais mais procurados para a prática de exercício físico. Concomitantemente, a investigação tem procurado acompanhar essa tendência com a elaboração de estudos que auxiliem os profissionais dessa área na obtenção dos seus objetivos profissionais, assim como no apoio das mais eficazes linhas orientadoras para a prescrição de exercício tanto para o trabalho individualizado como para a prática em sessões de grupo.

Há um vasto leque de modalidades que as academias e os *healthclubs* oferecem e, algumas delas, ganham maior popularidade do que outras. Essa moda tende a mudar com alguma regularidade, face à criatividade dos profissionais que trabalham nessas instituições. As pesquisas científicas, se bem que limitadas ao contraste das atividades mais populares, têm evidenciado que, no geral, todas elas tendem a estar suportadas nos princípios que suportam a validade do exercício como agente fundamental para a manutenção da saúde, nomeadamente no que se refere ao custos energéticos suficientes para manter e ou melhorar a aptidão cardiovascular (SCHARFF-OLSON; WILLIFORD, 1996).

FIGURA 7: Programa MEXA-SE, uma aula no polo Nova Cidade



Fonte: Arquivo pessoal.

O objetivo principal das práticas de exercício físico é desenvolver e manter índices saudáveis de condição física, tendo como referência principal, nessa avaliação, a componente cardiorrespiratória. Nesse sentido, os profissionais confrontam-se, regularmente, com a tarefa de planejar da melhor forma as tarefas que possam contribuir para essa melhoria na saúde e qualidade de vida. Por essa razão, as atividades requerem uma planificação adequada para que as sessões práticas (aulas) possam constituir-se como pilares para uma vida saudável e para se otimizar as probabilidades de ganhos para a saúde. Essa é uma tarefa que requer conhecimentos na área da fisiologia do exercício e da psicologia do exercício, entre outras. Essa prescrição apresenta algumas complexidades, que são acrescidas pelo fato das sessões práticas (classes) serem heterogêneas na sua constituição. Assim, torna-se evidente que as ofertas devem ser asseguradas por uma supervisão profissional.

As intervenções que visam à promoção da saúde, grosso modo, requerem cuidados no planejamento e implementação prática das atividades, adequando os exercícios quer ao nível da intensidade quer às características de cada participante, particularmente ao nível do estado de saúde e de aptidão cardiorrespiratória.

Quando falamos da relação entre atividade física e saúde temos sempre por base dois grandes propósitos e ambos estão associados ao conceito de condição física:

1. Desejamos conseguir e manter um estilo de vida ativo e em conformidade com o bem-estar e os aspectos sociais desempenhados ao nível pessoal, familiar, comunitário e societário. Aqui, por bem-estar devemos entender a satisfação do que regularmente designamos por necessidades;
2. As evidências científicas acumuladas até à data deixam claro que a atividade física (leia-se por associação condição física) tende a estar intimamente associada com a incidência de doenças, morbidade e com um leque alargado de doenças cuja evolução se constituem de forma positiva e significativamente como causas de morte.

Na literatura da especialidade são apontadas as seguintes variáveis a serem tidas como o foco principal para a promoção de uma boa condição física:

1. Flexibilidade;
2. Endurance muscular;
3. Endurance aeróbia;
4. Força muscular;
5. Capacidade aeróbia;
6. Equilíbrio proprioceptivo e;
7. Metabolismo.

Esses parâmetros são, no entanto, os conceitos em torno dos quais os profissionais das áreas do Exercício e Saúde constroem os seus argumentos e discurso sobre a saúde. Assim, para benefício das populações, em geral, importa repensar o que se tem feito e por que razão os progressos conseguidos na prática não se traduzem em maiores e melhores condições de vida e de saúde para as populações.

A SUSTENTAÇÃO IDEOLÓGICA

Atualizar os discursos e redefinir o alvo adequado a quem esse discurso deve ser dirigido é algo da maior relevância no que se refere a ultrapassar os obstáculos que, eventualmente, impedem uma efetiva interação de saberes e, conseqüentemente, desenhar novas estratégias de ação para preservar e promover a saúde de todos, mas de uma forma particular nos grupos a que geralmente os académicos referem como populações especiais.

Até a data, a investigação científica com maior impacto tem incidido nos aspectos técnicos, biológicos e biomecânicos. Com o tempo, e graças ao fato de assistirmos a um expressivo aumento no número de pesquisadores que são, efetivamente, cientificamente cultos, as áreas científicas tidas em consideração expandiram o estudo da relação atividade física e saúde, porque ultrapassaram as limitações de quem apenas é factualmente culto, agora, entendem que os aspectos como a técnica, a biologia e a biomecânica, por si só, são insuficientes para explicar e apresentar soluções para os problemas reais para os quais as suas “questões de pesquisa” procuram dar respostas.

Hoje, em pleno século XXI, é um dado adquirido que os aspectos do foro psicossociocultural têm de ser levados em consideração. É diferente a postura psicológica do indivíduo que procura exercitar-se de forma não supervisionada daquele que procura orientação profissional. Apesar de tal fato ser reconhecido, essa diferença não tem merecido grande atenção por parte dos pesquisadores.

A atividade física deve ser, e em parte até já é, implementada junto aos cidadãos desde a terceira idade. No entanto, os verdadeiros benefícios só se fazem sentir se esses sujeitos se mantiverem ativos ao longo da vida. Sempre que se suspende a prática, os benefícios declinam e podem mesmo se perder. O importante não é ser muito ativo enquanto se é jovem e depois, com o passar dos anos, mesmo que de forma gradual, perder esse hábito de prática de exercício físico.

São muitos os motivos e as razões legítimas que levam as pessoas a abandonar a prática do exercício físico. Alguns profissionais da área da saúde, inclusive da atividade e do exercício o físico, argumentam a falta de tempo, como razão para não praticá-la, é um falso motivo ou razão. Na realidade, esses profissionais menos pensantes e, por isso mesmo, tendem a estar menos atentos a ter em consideração as rotinas de vida de cada indivíduo. A essa atitude também tende a estar associada a reprovável implementação de programas mecanicistas do exercício físico.

É importante que os profissionais que prestam serviços nessa área tenham de ter como objetivo profissional conseguir um impacto positivo a nível da saúde dos cidadãos, educando-os no sentido de entenderem a saúde como um direito que têm pelo fato de serem seres humanos. Para isso, é importante que os profissionais sejam capazes de refletir criticamente sobre o papel ideológico que desempenham na atual sociedade, onde o neoliberalismo impera e ganhando um carácter cada vez mais selvático. Alguns desses profissionais, por vezes, aderem ao discurso que sempre que um indivíduo parou de se exercitar por um período de tempo “longo” que logo que recomeça recuperará rapidamente a sua condição física.

A realidade é outra. Os benefícios do exercício físico não são depositáveis como o capital que se deposita em um banco para depois poder ser utilizado mais tarde. O reinício das atividade nem sempre é fácil, porque tanto pode reavivar situações do passado como incluir dificuldades adaptativas do presente que os sujeitos vivem ou dos medos do

futuro que julgam lhes esperar. Por outras palavras, é fundamental, em todas as situações e contextos, ter presente as complexidades psicológicas (cognitivas e comportamentais) associadas ao exercício físico.

A prática do exercício físico deverá estar sempre associada aos aspectos agradáveis da vida e oferecida de forma que os participantes, em momento algum, se sintam inibidos ou constrangidos. Um dos aspectos a ser considerado é a oferta de um ambiente em que todos participam sem qualquer tipo de competição, seja ela na forma de execução dos exercícios seja na exibição de aspectos irrelevantes para os benefícios a retirar das atividades em que participam. Sabemos que há quem deixe de frequentar academias por se sentirem desconfortáveis com a competição relativa à exibição de roupas para exercitar.

Os profissionais de saúde devem ser educados e treinados de forma a entender a relação causal que há entre fatores psicológicos e a adesão à prática do exercício físico, em particular quando falamos de grupos especiais, como são os desfavorecidos financeiramente, que apresentam qualquer outro tipo de patologia incapacitante ou até mesmo um outro impedimento, seja ele de que tipo for.

IDEOLOGIA E PRÁTICA PSICOLÓGICA

Na literatura da especialidade, alguns psicólogos têm avançado com propostas de estratégias cognitivas e comportamentais para assegurar uma maior participação e manutenção de um estilo de vida saudável. Alguns vão até mais longe, sugerindo que há estratégias como, por exemplo, as que se centram no cliente, que podem ser aplicadas a todos os grupos. Entre as estratégias mais recomendadas, encontramos as seguintes:

1. Olhar o comportamento das pessoas em função das diferentes etapas que percorrem;
2. Estar atento aos equilíbrios que devem ser ponderados relativamente ao início ou à participação nas atividades físicas;
3. Uma definição de objetivos alicerçados em uma avaliação criteriosa daqueles que se apresentam como pontos de partida e assim planear de forma adequada os progressos a serem conseguidos;
4. Com base em um processo correto de definição de objetivos, desenvolver sentimentos de autoeficácia, para que;
5. Em momentos de dificuldade possam ter uma boa base de trabalho para evitar o abandono, assim como para facilitar o retorno às atividades.

De acordo com a ideologia dominante na sociedade atual, os processos de mudança comportamental assumem sempre como critério primário que o sujeito “tenha de” assumir a responsabilidade para mudar o seu comportamento, o que, obviamente, implica ultrapassar dificuldades, de forma a ir ao encontro das normas socioculturais. De acor-

do com esses profissionais, o papel que desempenho é o de apoiar o cliente a aceitar as suas responsabilidades, para mudar as suas práticas, valores e, por vezes, formas de pensar, ajudando-o a enumerar ou a identificar as razões para mudar, o que normalmente é precedido pela reinterpretação dos motivos porque não participavam antes e, finalmente, ajudando-o a estabelecer metas e estratégias comportamentais.

Um dos modelos teóricos atualmente mais em voga é o Transteórico e que se subdivide em cinco fases:

1. Pré-contemplação;
2. Contemplação;
3. Preparação;
4. Ação;
5. Manutenção.

Na (1) pré-contemplação, o sujeito é inativo, mas declara-se sem vontade de se iniciar em qualquer atividade. Na fase 2 (de contemplação), o indivíduo continua inativo, mas declara ter vontade de se iniciar numa atividade nos próximos seis meses. Na fase seguinte, a 3 (de preparação), o sujeito já participa, mas não de forma regular. Segue-se a fase 4 (de ação) e que implica que o indivíduo ao longo dos últimos seis meses praticou, de forma regular, a atividade com que se comprometeu. Por último, a fase 5 (manutenção) implica que o sujeito se manteve ativo por um período superior a seis meses.

No que se refere aos equilíbrios decisoriais, durante os períodos de intervenção psicopedagógica, inerentes ao processo de reflexão sobre as vantagens e desvantagens em se iniciar um programa de atividade física, e de acordo com o contemplado em cada uma das fases do modelo Transteórico, a relação terapêutica ou de aconselhamento deverá ter, em consideração, os seguintes aspectos:

1. **Pré-contemplação** – elucidar os indivíduos sobre os benefícios da atividade, assim como sobre os riscos da inatividade;
2. **Contemplação** – demonstrar como as vantagens se sobrepõem às desvantagens;
3. **Preparação** – face aos processo de equilíbrio decisional, ultrapassar as barreiras definindo objetivos, aumentando o tempo de participação e educando sobre como procurar apoio/ajuda;
4. **Ação** – definir objetivos para a prática regular e procurar apoio/ajuda para prevenir recaídas;
5. **Manutenção** – é como manter um leque de atividades que contrariem sentimentos de tédio, manter a procura de apoio e a prevenção das recaídas.

Ao longo desse processo de aconselhamento, alguns dos temas recorrentes deverão centrar-se em melhorar a condição física, o bem-estar, a autoconfiança e uma mais adequada gestão do peso. Quase tudo deve centrar-se na discussão dos aspectos associados à saúde. Mas sempre tendo o indivíduo como o centro de toda a ação. Disso, resulta que o sujeito se sinta como o centro de tudo e como se a qualidade de vida que tem depende dele só. Mas, infelizmente, essa não é a realidade em que vivenciamos no dia a dia e que, aparentemente, negligenciam ao levar em consideração quando olhamos para a vida dos outros.

Quanto ao tipo de dificuldades/barreiras, as intervenções tendem a centrar-se na falta de tempo, na baixa condição física e na falta de energia. No que se refere à falta de tempo, as recomendações tendem a ser feitas no sentido de as pessoas utilizarem “todo e qualquer tipo de tempo”. Mas esta, também, não é a realidade, e tal discurso visa a apenas a criar sentimentos de culpa no pressuposto de que todo o tempo de que se dispõe ao longo do tempo seja tempo útil e disponível para o próprio. Mas isso não é mais do que intervir no sentido de diminuir as probabilidades do sujeito refletir sobre o seu próprio tempo e como este se associa ao sentimento de felicidade que vivencia, sem influências das ideias consumistas pré-concebidas e socioculturalmente reproduzidas. Exemplos desse tipo de manipulação são os seguintes:

1. Fazer parte do caminho para o trabalho a pé;
2. Durante o período de almoço aproveitar para caminhar, etc. Essas sugestões, desde que façam sentido e que sejam bem-intencionadas, acabam por contribuir de forma ativa para que se acentue a ausência de tempo para a contemplação ou até mesmo para se sacrificar algum do tempo necessário para as obrigações face ao agregado familiar, ou para poder estar com os seus amigos, por exemplo.

O discurso centrado na perspectiva do exercício físico como elemento central para assegurar adequados níveis de saúde, torna evidente que o tempo para refletir sobre si e sobre a vida, tal como essa engloba todas as dimensões político-socioculturais que afetam o dia a dia e de menor importância, ou que por ser irrelevante não importa que exista. Assim, a questão que se coloca é: a quem serve essa forma de gerir o tempo? O nosso tempo é, cada vez mais, organizado em tempo produtivo e tempo de consumo. Parece que se promove nas recomendações, que estão em sintonia com outras práticas existentes na sociedade, o tempo para se refletir e procurar intervir para consolidar uma estrutura social, através do diálogo com os amigos e da reflexão pessoal, comunitária e até sobre a sociedade em geral, e que deve ser contrariado.

No que se refere à importância do apoio social para a manutenção da saúde, a nível da retórica, é reconhecida a importância dos amigos, dos membros da família, dos vizinhos, dos instrutores das atividades físicas, outros indivíduos fisicamente ativos, colegas de trabalho e os profissionais de saúde. No entanto, a nível da práxis, não é isso que um olhar crítico consegue ver, quer nas dinâmicas das relações sociais quer nas pessoais. Por exemplo, nas sessões de aconselhamento, a tendência é que as recomendações se foquem na promoção da

atividade física, quase como se esse fosse elemento chave para a saúde e, conseqüentemente, felicidade dos indivíduos. Ao reforçar essa ideia, temos o fato de os sujeitos serem encorajados a integrar “grupos de apoio” entre pessoas que já são praticantes. À partida e num olhar meramente motivacional, essa recomendação parece fazer sentido. Mas outras questões se levantam: quem constitui esses grupos? São amigos do sujeito em causa ou apenas importa que sejam pessoas fisicamente ativas? Que alterações na rotina da vida das pessoas ocorrem quando se procuram conciliar horários? Quem se acomoda a quem? Uma vez que se tenha aderido ao grupo, será possível manter o tempo e a qualidade do mesmo, comparativamente ao que se tinha para estar com os amigos de sempre e com quem sempre foi possível viver a liberdade de expressão e de opinião sem o cuidado de introduzir filtros “político-socioculturais”: sem se ter a preocupação de ser politicamente correto.

FIGURA 8 : Ações de cunho político-socioculturais



Fonte: Arquivo pessoal.

Em verdade, essas recomendações de mudança, na maioria dos casos, em nada contribui para a felicidade dos indivíduos, assim como lhes compromete, mesmo que apenas inconscientemente, o sentimento de liberdade que deve prevalecer na visão que cada um deve ter de si face à “comunidade afetiva” a que pertence (família, amigos e todos os que lhe são mais íntimos). Será que as pessoas se sentem igualmente livres e felizes quando estão com os amigos de sempre ou quando estão com um grupo que irão, gradualmente, procurar conhecer? Será que nesse grupo conseguem dar forma à sua liberdade de opinião como o fariam junto aos amigos de sempre?

FIGURA 9: Ações de festividades e comemorações nos polos



Fonte: Arquivo pessoal.

FIGURA 10: Ações de festividades e comemorações nos polos



Fonte: Arquivo pessoal.

Importa ter presente que as recomendações que os profissionais fazem têm, de alguma forma, sustentação teórica e à partida fazem sentido. Porém, essas recomendações devem ser olhadas de forma mais crítica, para que se possa entender a complexidade das dinâmicas políticas-socioculturais a que essas práticas dão forma, mesmo que inicialmente sejam inofensivas e isentas de maldade.

No processo de promoção de mudanças comportamentais, a definição de objetivos é, talvez, um dos instrumentos mais poderosos a que os psicólogos podem recorrer. É através dessa técnica que se delineiam as estratégias de mudança. Os objetivos a atingir são sempre de ordem normativa e, por essa razão, transcendem a vontade própria ou liberdade de escolha do próprio ou até mesmo do profissional com quem se trabalha. As subtilezas processuais e os métodos de autoavaliação recomendados requerem um esforço por parte do conselheiro. Infelizmente, na maioria das intervenções, esse aspecto é negligenciado e por essa mesma razão muitos programas de mudança comportamental não atingem as metas previamente definidas. Por outras palavras, as mudanças a serem atingidas ficam altamente comprometidas.

As formas e as técnicas de implementação que nos são dadas a conhecer na literatura científica são muitas, mas quase todas se focam na importância de os objetivos serem específicos, mensuráveis, aceitáveis, realistas, devidamente calendarizados, aceites como atividades prazerosas e controladas por registos. Nem sempre é referido ou explicitado, mas há, também, por vezes, o cuidado de encorajar que os objetivos sejam tornados públicos, mesmo que na forma de partilha com os mais próximos. Nesse registo, o sujeito deverá ter o cuidado em descrever o seu envolvimento para que seja possível a identificação dos seus padrões de atividade.

No que diz respeito à autoeficácia, sabemos que essa pode ser aumentada com base nas experiências de sucesso vivenciadas pelo próprio, pela persuasão verbal de outros para com o sujeito, pela imitação e pela interpretação dos estados fisiológicos. Quando olhamos com atenção para os aspectos referidos, relativamente ao apoio social, e depois refletimos sobre as formas como eles aumentam o sentimento de autoeficácia, fica evidente como ambos se complementam. Mas por que é importante realçar a relevância do grupo de apoio constituído por pessoas empenhadas nos programas de atividade física? O mesmo resulta sempre dos seguintes aspectos: a) o que foi feito?; b) como o que foi conseguido é percebido pelos outros?; c) como é entendido pelo próprio?; d) o que no final é cognitivamente validado pelo indivíduo?.

Nesse processo tende a prevalecer o que é definido pelo grupo como sucesso. De todos os aspectos referidos, a experiência vivida é, talvez, a única que mais depende do próprio. Mas os restantes podem se sentir de forma externa, ou seja, pelos outros, e é essa que na prática consolida o significado, porque conceitualmente este é fruto de uma definição/concordância coletiva. Como interpretar as sensações físicas é um exemplo desse processo de atribuição de significado. Na prática, compete aos instrutores ou profissionais da saúde ensinar como se deve interpretar as mensagens corporais (sensações físicas).

As intervenções no sentido de promover a adesão a longo prazo é feita com uma orientação temporal orientada para o presente e centrada nos aspectos que aparentemente estão mais sob o controle dos sujeitos, em detrimento de uma adesão com alicerces nos múltiplos valores e ganhos quer pessoais quer comunitários, a longo prazo. Tudo é pensado em função do aqui e agora e isso tem uma prioridade e gratificação imediata a que os sujeitos têm acesso. Essa atitude é coerente com a ideologia preponderante nas sociedades atuais: o neoliberalismo.

Quase tudo o que pode acontecer no futuro é apresentado como um risco potencial. Assim, trabalha-se o indivíduo para evitar gastar energias com o que pode acontecer e isso faz com que se priorize viver o que o presente proporciona, independente das consequências pessoais e coletivas. Essa preocupação constante e priorizada para o presente é, inevitavelmente, uma forma de encorajar as pessoas a não refletirem sobre o futuro. Tal prática tem por consequência a construção/reprodução em uma sociedade que, cada vez mais se consolida com o foco e a imagem do EU. Mas o EU como parte essencial do TODOS nunca é referido, o TODOS é desejavelmente negligenciado. A aparente falta de importância é intencionalmente promovida de forma a evitar que os sujeitos reflitam sobre

o seu bem-estar, sentimento de liberdade pessoal e coletiva, em que ambas se constituem, numa verdadeira sociedade democrática, como pilares centrais da boa qualidade de vida da comunidade em geral.

A percepção do “EU” como elemento que se complementa cognitivamente e emocionalmente com o outro faz com que haja uma desorientação quer na percepção da felicidade quer da liberdade como bens coletivos, essenciais para se ter uma vida condizente com a condição humana. A supressão de momentos que permitam a reflexão sobre a felicidade e liberdade como bens coletivos é, em parte, conseguida através dos benefícios psicológicos que advêm da prática do exercício físico. O discurso faz-se evidenciando uma parte da verdade: o importante é que se participe, mesmo que a níveis de baixa intensidade. Mas isto, por si só, não leva à felicidade nem à saúde, no seu sentido mais amplo. É também importante ultrapassar as muitas outras dificuldades que contribuem para a não prática de atividade física.

Com base em dados empíricos propunha-se que a prática de exercício físico deveria ser realizada com intensidades elevadas, uma vez que só essas levariam à produção das substâncias químicas naturalmente produzidas pelo corpo e que seriam idênticas às que eram utilizadas nos medicamentos. Essa pode, efetivamente, ser considerada uma perspectiva já ultrapassada, em alguns aspectos. Talvez porque reflète a ideia de que só com a produção de determinadas substâncias se adquirem os benefícios para a saúde. No entanto, se olharmos numa outra perspectiva, a da prevenção, a questão das intensidades poderá ser relegada para um outro plano. Na verdade, o que é mesmo importante é a maneira como os cidadãos utilizam o seu tempo de forma a contrariarem os efeitos nefastos associados ao que simplisticamente designam de sociedade sedentária, mas que na realidade foi ideologicamente concebida e gradualmente implementada ao longo de já muitas décadas.

Curiosamente, em pleno final do século XX e início do século XXI, a dita população normal tem mais comportamentos compatíveis com um estilo de vida saudável do que, por exemplo, os cidadãos com condições de saúde que de uma forma mais direta poderiam beneficiar com a participação em programas de atividade física. Assim, importa questionarmo-nos se efetivamente o que se privilegia é mesmo a saúde dos indivíduos, ou se em torno dessa ideologia que promove o exercício físico não se escondem outros interesses, como por exemplo os de todo um setor econômico e industrial. O ponto de partida para essa reflexão poderá ser o número de equipamentos e aparelhos disponibilizados para que os indivíduos possam controlar e monitorar a sua atividade física. Tendo em consideração que a vasta maioria das pessoas não aprecia nem valoriza as atividades físicas realizadas em intensidades elevadas, não é de admirar que as recomendações para o exercício físico vão ao encontro dessa predisposição, proporcionando toda uma parafarnália de equipamentos que procura convencer as pessoas que é possível usufruir dos ganhos proporcionados pelo exercício sem que seja necessário ter o apoio de profissionais. A corroborar essas propostas e estratégias de marketing, temos a referência à investigação científica, mesmo que em um vasto número de vezes os dados essenciais para se poder

avaliar a credibilidade desses estudos nunca sejam disponibilizados. De certa forma, a adesão a esses equipamentos para a automonitoração está associada à crença que as pessoas desenvolvem de que estão a ser rigorosos e conseqüentemente cautelosos no que diz respeito à sua saúde.

Um olhar crítico para algumas das condições de saúde torna ainda mais evidente como o exercício físico no século passado, e ainda neste, é para o sistema político em vigor um instrumento altamente eficaz ao nível da ideologia subjetiva, isto é, o que se diz não é verdadeiramente o que se pretende e, normalmente, a mensagem acarreta outras implicações que mais cedo ou mais tarde se tornarão mais evidentes. Esse tipo de mensagem e até de que manipulação comportamental tem maiores probabilidades de ser bem sucedida em sociedades muito atomizadas, ou seja, onde as pessoas se preocupam mais consigo próprias do que propriamente com o bem-estar coletivo. Essas são pessoas em que os seus horizontes humanitários se expandem de si e raramente vão para além da família. O pensamento que foca o bem-estar da comunidade a que pertencem é desvalorizado.

A promoção de uma educação em que o coletivo prevalecesse poderia ter implicações diretas em múltiplas doenças, na medida em que essa forma de pensar levaria os decisores políticos a apostar na promoção das atividades físicas como um direito dos cidadãos para poderem almejar saúde, serem felizes e, por isso mesmo, viver em liberdade.

São exemplos práticos do impacto que o exercício físico poderia ter na prevenção de doenças, como: diabetes, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, arterites, dores de costas, doenças associadas ao envelhecimento, ósseas, neurológicas e perturbações neuromusculares como acidentes cardiovasculares e lesões cerebrais, Parkinson, esclerose múltipla e lesões da coluna vertebral. A nível da saúde mental, poderíamos acrescentar como exemplos a depressão, a esquizofrenia, a ansiedade, o abuso de substâncias tóxicas, o estresse, a autoestima, as perturbações do sono e outras, onde as neurodegenerativas merecem destaque.

Essas são aquelas doenças em que a literatura da especialidade sugere uma relação causal entre atividade física e melhorias sintomáticas. No que se refere à prevenção, não podemos deixar de referir o que é escrito no capítulo introdutório da Enciclopédia do Cancro e Sociedade (The Eyclopedia of Cancer and Society) publicada por G. Colditz em 2007. Nesse trabalho ele escreveu:

“... the most common cancers diagnosed in the developed world are: lung, colorectal, prostate and breast cancer. These four cancers account for over 50 percent of all cancers.... Tobacco causes some 30 % of cancer, lack of physical activity 5%, obesity 15%, diet 10%, alcohol 5%, viral infections 5% and excess to sun exposure 3%. Because of the tremendous impact of modifiable facts on cancer risk, at least 50% of cancers are preventable” (p. vii).

Sendo tudo isso do conhecimento da comunidade científica e dos profissionais que têm ação direta na saúde, o que inclui a classe política, torna-se questionável porque esses

não são mais proativos na defesa dos direitos à saúde dos cidadãos. Na opinião de Robert J. Roberts, ganhador do prêmio Nobel da Medicina, em uma entrevista em 2011, no periódico *La Vanguardia*, afirma que “As farmacêuticas bloqueiam medicamentos que curam, porque não são rentáveis”. Na publicação a que tivemos acesso foi descrito sob forma de denúncia as relações entre a indústria farmacêutica e médicos que sustentam a afirmação de Robert J. Roberts.

O sistema capitalista, tal como o vivemos hoje, tanto promove a doença crônica como tudo faz para desvalorizar o impacto na promoção da saúde, que as classes profissionais que intervêm ao nível da prevenção (i.e. professores de educação física, nutricionistas, etc.) poderiam ter na consolidação de uma sociedade em que a saúde fosse, fundamentalmente, um direito, em vez de ser um negócio que, por vezes, se apresenta com contornos pouco dignos aos olhos dos valores humanitários.

Aos olhos do atual sistema capitalista, todo o cidadão tem de ser produtivo e consumidor. Preferencialmente, ter o seu tempo organizado de forma a que em um desses períodos de tempo tenha de fazer o que lhe é definido fazer para poder ter acesso à sua consequente capacidade de aquisição, para que logo em seguida lhe imponha um outro período de tempo em que praticamente tudo a que é exposto está desenhado para promover o consumo, ou seja, repor no sistema aquilo que o seu trabalho produziu. Em síntese, todos nós somos sujeitos a uma pressão constante para sermos sistematicamente produtores e consumidores (do que como povo produzimos) e depois sermos consumidores desses mesmos produtos (gerando riqueza para poucos). Nesse sistema, todo o trabalhador é responsável pela qualidade do que produz e é, também, o mesmo sistema, que de forma acrítica e sem olhar as desigualdades na distribuição de riqueza, também responsabiliza esses trabalhadores, por vezes, pelas condições menos adequadas em que vivem com o seu agregado familiar. Em suma, importa implementar um sistema que ao ser sempre centrado no indivíduo facilmente lhe faça sentir culpado por não conseguir mais para os seus. Esse sentimento de inferioridade, associado à permanente preocupação com o imediato e sem ter tempo para poder pensar no futuro, faz com que aos homens e mulheres não reste tempo para a contemplação e assim possam pensar e refletir sobre quais as forças e as dinâmicas sociais são efetivamente responsáveis pela sua qualidade de vida.

Essa proposta de sociedade resulta de uma manipulação ideológica e é operacionalizada por práticas sutis, como é a promoção da ideia do empreendedorismo e do “*self-mademan*” e do “*just do it*”, assim como do “*yes, you can*”, entre outros com os quais vivemos tranquila e acriticamente. Esses slogans, que são eficazes elementos da ideologia subjetiva, fazem com que se consolide e reproduza o neoliberalismo, que se apresenta com contornos quase religiosos. A mensagem que deles emerge é que é através do ser-se ativo, dinâmico e empreendedor que o indivíduo se renova e procura ser feliz. Mas nesse contexto ideológico a felicidade é quantificada em bens materiais, menosprezando-se o tempo para a reflexão que permitiria encontrar no outro, no sentimento de pertença a uma comunidade, à essência da felicidade e nessa pilar crucial para viabilizar uma so-

cidade verdadeiramente livre e por isso mesmo feliz.

Na sociedade atual, o que é valorizado é a entrega ao trabalho pelo trabalho. Qualquer outra atividade que não esteja intimamente ligada ao trabalho, para o sistema, deve ser desvalorizado e até contrariado. Assim, todas as atividades a que o sujeito é encorajado têm como propósito minimizar os tempos para reflexão, porque sempre que o Homem se pensa enquanto Humano que é, os valores do trabalho, tal como implementados pelo sistema atual, são fragilizados. Importa, até no trabalho, cultivar o valor do EGO, a afirmação da individualidade através da competição e, muitas vezes, em detrimento da cooperação entre trabalhadores. Assim inventou-se o empregado da semana, do mês, do ano, etc.

Toda a dinâmica desses processos obriga-nos a ter de olhar para o conceito de saúde de uma forma diferente. No mundo que se vai construindo, em que o culto pelo EU se acentua, e de forma mais intensa nos mais jovens, a Saúde emerge como que se de um valor absoluto se tratasse. Talvez Nietzsche tivesse razão quando escreveu que após a morte de Deus a Saúde se erigiria como uma Deusa.

É dada muita ênfase à saúde, por que é mais fácil fazer crer ao cidadão que são as suas ações, as “escolhas livres” que fazem e que comprometem a saúde e qualidade de vida. De igual modo são apresentadas algumas opções para que a saúde seja preservada. Nesse sentido há todo um leque de produtos que podem ir do complexo vitamínico até ao tipo de calçado. Mas com tudo isso parece ficarem esquecidos os aspectos centrais da vida humana: a Felicidade e a Liberdade.

Um outro valor central na vida dos Homens é a Solidariedade e esta parece ter sido esquecida, na medida em que a busca pelo lucro e a acumulação da riqueza baseada numa redistribuição desigual da riqueza são a evidência de que a consciência do outro social é praticamente inexistente entre quem gere empresas e governa os países. O mundo de hoje caracteriza-se por ter muitas riquezas, como nunca se as teve no passado. Mais do que nunca vive-se em todos os níveis de pobreza, como talvez não se encontre no passado. Produz-se em ritmos e quantidade que vão para além das capacidades de absorção pelo mercado, mas para se manter os preços a nível dos lucros desejáveis é preferível deitar para o lixo o excedente produzido. Bom seria que os decisores políticos se questionassem, com alguma regularidade: o que sou eu sem a existência do outro? A resposta do Povo seria NADA.

No discurso político, o cidadão é tratado como se fosse apenas um conceito genérico e abstrato em torno do qual se legitimam práticas que se centram, fundamentalmente, nos exercícios e narrativas políticas requeridas para levar a cabo o que esses agentes entendem ser uma boa e desejável gestão de imagem. O cidadão é reduzido a trabalhador e consumidor, dando-lhe a oportunidade de ter um momento, mas muito isolado, de sentir que as coisas que lhe acontecem são frutos da sua escolha: votam de quatro em quatro ou de cinco em cinco anos. Esses cidadãos que se dividem por partidos políticos acabam culpando-se uns aos outros e, na prática, independentemente do partido político que assume o poder, nada muda para o POVO. É sempre ele quem paga a fatura.

Resta ao cidadão comum queixar-se de não ter tempo nem espaço que lhe permita estar com os outros ou até mesmo consigo próprio. Mas em verdade o cidadão não luta pelo seu tempo, nem pelo seu espaço, nem pelo direito a ser livre e feliz. Confia em sindicatos e outros agentes que se dizem solidários, mas na essência esses intervenientes pois pouco mais fazem do que legitimar a ideologia neoliberal, uma vez que o seu discurso é a condição do mundo atual, independentemente do quadrante político de onde emergem não é mais do a voz dissonante necessária para legitimar esse mesmo neoliberalismo como a melhor forma de democracia. Mas a verdade dos números diz o contrário. Cada vez há mais pobres e um bom exemplo é como a classe média cada vez mais se transforma em classe pobre.

No mundo atual as coisas acontecem a um ritmo desgovernado. Quer o desenvolvimento científico quer o tecnológico parecem ignorar aquelas que são as realidades políticas-socioculturais que tipificam a vida da parte bastante vasta da população. O produzir pelo produzir para garantir níveis de receita/lucro requer um acesso aceleradamente permanente face aos recursos. Quer a competição pelos recursos e matérias primas quer as mudanças que se adivinham com a implementação de uma nova ordem econômica em que os EUA deixam de ser a maior economia, adivinha-se que daí advinhem conflitos, senão mesmo algumas guerras e a conseqüente criação das condições que ameaçam a extinção da vida humana, tal como a conhecemos atualmente.

Nesse cenário, a ciência emerge como uma faca de dois gumes. Por uma lado, ela é capaz de proporcionar o conhecimento necessário para que todos possamos viver com dignidade, e ao mesmo tempo é geradora dos meios que podem levar à nossa própria extinção. Dar-lhe um rumo depende da forma como se priorizam as práticas políticas.

Os movimentos que atualmente observamos no mundo claramente deixam transparecer a mensagem que é importante repensar a forma como se faz política por um lado e, por outro, que o cidadão, através da educação, aprenda a não se deixar aprisionar mental e fisicamente pelos discursos que lhe tentam convencer que é na sua capacidade de consumo que está a medida da sua felicidade e liberdade. Na verdade, é a mente e o corpo que representam o último reduto da liberdade comunitária e quanto mais saudáveis, felizes e livres forem os membros da comunidade maior será a garantia de que esses valores perdurarão ao longo dos tempos.

É urgente encontrar formas de governo que tenham o Homem e a sua essência humana como o centro das práticas. Todos devemos procurar políticos comprometidos em construir um mundo melhor e que entendam que esse mundo novo começa pela promoção da qualidade de vida dos seus constituintes. Não é possível construir uma sociedade justa sem que os valores da Fraternidade, Igualdade e Liberdade sejam estandarte e elas não existem sem se promover o direito à contemplação, pois é esta que leva os sujeitos a serem melhores com o avançar das suas condições de vida como membros em plenitude de uma comunidade que lhes confere identidade quer pessoal quer coletiva.

O que se exige no mundo de hoje é que quem governa seja um agente ativo na defesa da dignidade dos Homens, e isso para agora e provavelmente ainda por algum tempo, isso

implica combater todas as formas de opressão sobre quem for, seja essa pessoa da mesma religião, etnia ou outro qualquer elemento diferenciador, isso porque na essência são todos seres humanos.

A construção de uma sociedade mais justa faz-se com debate, partilha e valorização das qualidades com que os outros possam se apresentar. Planejar as mudanças comportamentais é algo a que as ideologias políticas não são estranhas e hoje, mais do que nunca, vivemos no dia a dia, o que alguns chamaram de utópico, como por exemplo as etapas do desenvolvimento humano até se poder realizar na sua plenitude. No mundo de hoje nada acontece de forma ingênua. Tudo é, antecipadamente, planejado e o que se segue não é mais que o resultado de uma execução eficiente.

A capacidade de definição de objetivos, para cada etapa do progresso que se ambiciona, implica ver claramente bem definidos quais pilares devem orientar as ações dos agentes promotores da mudança, que não requer revoluções e onde a violência seja um dos seus instrumentos. A revolução faz-se na defesa e promoção dos requisitos, sejam eles quais forem, que levem à supressão das práticas fanáticas, à valorização da igualdade entre os Homens e Mulheres e entre estes gêneros também. Tudo isso se torna mais fácil quando se entende que a felicidade é bem mais que uma ambição, ela é um direito, onde sua concretização é possível através do empenho de todos os humanos.

Promovendo a capacidade crítica dos cidadãos através da razão em detrimento dos mitos e dos discursos dos falsos profetas fica mais fácil construir um mundo justo e dinâmico no seu progresso, fazendo com que os Homens, através dos seus momentos de contemplação sejam cada vez mais capazes de em um amanhã serem melhores do que conseguiram ser hoje. Essa é uma práxis que nasce na valorização do trabalho seja ele qual for, porque sempre que realizado de forma íntegra contribui para o bem-estar de todos e, conseqüentemente, para o próprio. É na Solidariedade que em uma fase inicial os progressos se fazem, e não através das práticas de caridade, que muitas vezes não mais do que mecanismos para acumulação de riqueza de alguns e a tentativa de uma promoção de uma boa imagem social para os outros. A construção do Homem melhor se faz através das ações de Homens educados e saudáveis. Para uma sociedade justa, importa estar esclarecido sobre quem é que efetivamente estabelece as metas a serem atingidas.

Os fatos históricos demonstram, inequivocamente, que as mudanças a nível individual resultam de um ato de escolha livre pelo próprio. Mas o problema das sociedades atuais não está no ato da escolha em si, mas nas possibilidades de alternativa na escolha. Será que o indivíduo é livre para adotar aquilo que inventou? A resposta pode ser sim, mas ele terá de estar predisposto a pagar o preço dessa rebeldia (o ser criativo) e, rapidamente, aprender o percurso que lhe é imposto, para poder tentar fazer prevalecer essa sua criatividade. O indivíduo inventa, mas são as dinâmicas dos sistemas sociopolítico e econômico que lhe permitem ou não viabilizar a ideia. As subtilezas processuais e os métodos de avaliação tendem a fazer prevalecer os interesses daqueles que se apoderaram do poder através do capital que acumularam. É por essa razão que aos Homens livres importa pensar a liberdade, a igualdade, a fraternidade e, conseqüentemente, a felicidade, como

algo que só é verdadeiramente atingível quando esses valores forem, na prática, universais.

REFERÊNCIAS

BLAIR, S. McCloy research lecture: physical activity, physical fitness and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, n. 64, p. 365-376, 1993. DOI: 10.1080/02701367.1993.10607589.

SCHARFF-OLSON, M.; WILLIFORD, H. The Energy Cost Associated With Selected Step Training Exercise Techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, n. 67, v.4, p. 465-468, 1996. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1996.10607979>>. Acesso em: 31 nov. 2016.

WILLIFORD, H.; OLSON, M.; GAUGER, S.; DUEY, W.; BLESSING, D. L. Cardiovascular and metabolic costs of forward, backward, and lateral motion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, n. 30, v. 9, p. 1419-1423, 1998. DOI: 10.1097/00005768-199809000-00011

O PROGRAMA MEXA-SE INSERIDO NO PROGRAMA SAÚDE
DA FAMÍLIA (PSF) E NA SAÚDE COLETIVA

Rogério Oliveira Fernandes

Professor do Programa MEXA-SE: “Hábitos de Vida Saudável”

Poliana Aparecida Moreira Soares

Professora do Programa MEXA-SE: “Hábitos de Vida Saudável”

A Unidade de Saúde da Família é uma unidade pública de saúde considerada a porta de entrada dos usuários no sistema de saúde e tem como plano de trabalho o exercício de práticas gerenciais, sanitárias, democráticas e participativas, sob a forma de trabalho em equipe, dirigidas a populações de territórios bem delimitados, que significam a área sob sua responsabilidade (BRASIL, 2007). Sabe-se que em cada lugar as pessoas têm necessidades de saúde diferentes, portanto de nada adiantaria se a Saúde da Família fosse uma estratégia igual em todo o país. Assim, a organização das ações tem que ser diferente, de acordo com as necessidades e diversidades locais (BRASIL, 2005).

Nos últimos anos, tem-se observado uma série de mudanças no processo saúde/doença devido à urbanização, o que se configura como um problema de saúde pública. As doenças e agravos não transmissíveis têm acelerado a morbidade e a mortalidade da população, em virtude das mudanças nos hábitos e padrão de comportamento dos indivíduos, conseqüentemente ocasionando a alteração da qualidade de vida.

Um dos desafios da Atenção Básica à Saúde é incorporar novas práticas saudáveis à população, na qual há um grande reconhecimento científico da atividade física como estratégia para esse fim. Sabe-se que há uma grande demanda dos profissionais por ações curativas, mas sua participação em atividades educativas e preventivas é essencial para a difusão de comportamentos saudáveis para a população (BERKE et al., 2006).

A promoção da saúde visa a garantir a qualidade de vida e reduzir as situações de vulnerabilidade e riscos à saúde e contribuir com as necessidades sociais em saúde, para além do enfoque da doença. Pode ser desenvolvida através de um conjunto de ações, entre elas as Práticas Corporais e a Atividade Física (CARVALHO, 2006).

Frequentemente considerados como equivalentes, os termos “atividade física”, “prática corporal” e “exercício físico” não são sinônimos, há diferenças conceituais importantes para cada uma das denominações. As práticas corporais

[...] são expressões individuais ou coletivas de movimento corporal, advindo do conhecimento ou da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica, construídas de modo sistemático (na escola) ou não sistemático (tempo livre/lazer) (BRASIL, 2012, p. 28).

Já a atividade Física “[...] é qualquer movimento corporal que produz gastos de energia acima dos níveis de repouso” (BRASIL, 2012, p. 17), enquanto o exercício físico “[...] é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (BRASIL, 2012, p. 22).

De fato, hoje a prática regular de exercícios vem sendo apontada como importante ação na área de saúde pública, porém pesquisas afirmam que a atividade física ainda é pouco utilizada no cuidado com a saúde, na prevenção e no tratamento. A necessidade de desenvolver trabalhos que objetivam a promoção da saúde mostra-se urgente. É preciso investir em pesquisas no âmbito Estratégia de Saúde da Família (ESF)/Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)/Sistema Único de Saúde (SUS), que promovam intervenções nessa área (FLORINDO, 2009).

A partir desses pressupostos, percebe-se a necessidade de se compreender os condicionantes e as consequências da adesão ao exercício, quando se depara com um campo de estudo cujo acúmulo de conhecimentos é pequeno diante de sua importância. A compreensão desse quadro, principalmente na Atenção Primária à Saúde, requer a contribuição de vários profissionais da área da saúde, visto que eles têm o comum dever de difundir as práticas de promoção à saúde. É preciso incrementar a participação de gestores, profissionais e população para uma ação integrada entre as diversas áreas de conhecimento da saúde a fim de promover mudanças significativas em direção a um estilo de vida saudável (FERREIRA; NAJAR, 2005).

Considerando a necessidade de ampliação e qualificação das ações de promoção da saúde nos serviços e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos, a Prefeitura de Sete Lagoas, em 2013, através da Secretaria Municipal de Saúde, juntamente com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, elaboraram e aprovaram o Programa MEXA-SE: “Hábitos de Vida Saudável”, inserido âmbito Estratégia de Saúde da Família (ESF)/Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)/Sistema Único de Saúde (SUS), com o intuito de promover a prevenção, a realização e a avaliação do trabalho na saúde; o fortalecimento de vínculos sociais, sendo definido como um dos eixos prioritários de ação; a prática corporal; e a atividade física.

A EDUCAÇÃO FÍSICA VISTA COMO ÁREA DA SAÚDE

O período da revolução industrial possui grande influência quando falamos de saúde e atividades físicas. Nessa época, a saúde pública começou a enfrentar grandes desafios com o surgimento das epidemias, em função do crescimento desordenado das cidades, do processo de urbanização e as condições de trabalho desumanas que os trabalhadores eram submetidos.

Nessa época começaram os movimentos de reivindicações sociais oriundas da necessidade de qualidade de vida para os trabalhadores (PINTO, 1998), buscando melhores salários, saneamento básico e tempo para descanso. Esse movimento que impulsionou o surgimento do lazer, que passa a ser percebido a partir da revolução industrial como instância distinta e específica da vida social, separado dos espaços familiares, comunitários e profissionais (GUTIERREZ, 2001).

A classe operária estava comprometida com a mão de obra e seu modo de viver imposto à moralização sanitária, que visava eliminar os vícios e controlar os comportamentos dos sujeitos, processo que ficou conhecido como educação higiênica muito baseado nas ciências biológicas e moral burguesa.

Mais tarde, para continuar com a hegemonia da classe dominante, a Educação Física surgiu como mecanismo usado na fábrica, no campo, na escola e na família como forma de controlar e moldar os corpos (SOARES, 1994). Influência dos higienistas (médicos e educadores) e militares na área promoviam, através das atividades físicas, a saúde, fortalecendo os corpos e disciplinando-os para a sociedade (SOARES, 1994). É este discurso que incorpora a Educação Física e a percebe como um dos instrumentos capazes de promover

uma assepsia social, de viabilizar esta educação higiênica e de moralizar os hábitos (SOARES, 2007).

Como era preciso construir um novo homem capaz de gerar mais lucro, investindo em um corpo saudável, forte e limpo, a Educação Física se fez necessária para treinar, adestrar e revigorar o corpo, visando à reprodução do capital. Nos dias de hoje, fatores como o aumento da incidência das doenças crônico-degenerativas, a política neoliberal, os meios de comunicação e a indústria cultural e da beleza reforçam essa relação entre atividade física e valores morais (CARVALHO, 1995).

Uma das tendências da Educação Física mais relevantes da época foi o movimento europeu de ginástica, que entre outras coisas visava à regeneração da raça, estimulando nas pessoas a vontade, a coragem, a força e a energia de viver para servir a Pátria nas guerras e na indústria. A eugenia é uma nova ciência, que considera, por exemplo, as desigualdades sociais como sendo de ordem “natural”, ousando explicar biologicamente a humanidade, exacerbando a raça e o nascimento.

O conceito de doença foi construído a partir de uma redução do corpo humano, considerando os aspectos morfológicos e funcionais definidos pela anatomia e fisiologia. É nesse sentido que surge e ganha espaço a primeira crença da saúde como ausência de doença (MIRA, 2003). Outra noção bastante presente na compreensão de saúde é a de “bem-estar”. A própria Organização Mundial de Saúde utiliza a expressão e anuncia que: “saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (LEWIS, 1986). Esta definição, no entanto, torna-se muito difícil de se alcançar, uma vez que, esbarra com a dificuldade de atingir o “completo” bem-estar. Além disso, Mira (2003) aponta que

apesar da expressão social aparecer nesse conceito é apenas para incorporar uma das dimensões da vida humana, sem no entanto ressaltar seu caráter dinâmico e relevância para compreender o fenômeno de modo mais contundente (MIRA, 2003, p. 19).

Percebe-se que ao longo do tempo houve uma ampliação na forma de pensar saúde, que representa a materialização de uma nova concepção acerca da mesma em nosso país. Antes a saúde era entendida como “o estado de não doença”, o que fazia com que toda lógica girasse em torno da cura de agravos à saúde. Essa lógica, que significava apenas remediar os efeitos com menor ênfase nas causas, deu lugar a uma nova noção centrada na prevenção das doenças e promoção da saúde.

Para tanto, a saúde passa a ser relacionada com a qualidade de vida da população, a qual é composta pelo conjunto de bens que englobam a alimentação, trabalho, o nível de renda, a educação, o meio ambiente, o saneamento básico, a vigilância sanitária e farmacológica, a moradia, o lazer, etc. (BRASIL, 2000). Sendo assim, a saúde está relacionada à história do sujeito e deste com a sociedade. Ela é, assim, uma experimentação do indivíduo (MIRA, 2003).

Figura 1: Polo MEXA-SE Santa Rosa



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Diante disso, apesar da associação feita entre a atividade física e saúde, a prática de alguma atividade física realizada de forma isolada não consegue suprir todas as demandas sociais, tão pouco podemos considerá-la como vacina para combater males e agravos dos sujeitos.

Primeiramente devemos considerar que grande parte população não tem acesso aos espaços e equipamentos de atividade física (que na maioria são privadas). Por outro lado, é crescente a preocupação do governo em criar programa de prevenção e promoção da saúde. Porém não podemos deslocar a responsabilidade das políticas públicas nos sujeitos, onde o mesmo é sempre visto como aquele que não se dispõe a movimentar-se, a acabar com a preguiça (MIRA, 2003).

De maneira geral, a população está inserida em um ambiente dinâmico e, de certa forma, com uma rotina exaustiva, ou até mesmo possuem alguma patologia que os impedem de participar das ações, mesmo que sejam gratuitas.

A relação de causa e efeito entre atividade física e/ou exercício físico e saúde é complexa, conforme aponta Solomon (1991), citado por Fraga et al. (2013):

Você pode apreciar os exercícios. Eles podem ser úteis socialmente, talvez façam você se sentir e parecer melhor. Mas o resto é mito. Os exercícios físicos não vão torná-lo mais saudável. Não vão prolongar a sua vida. Preparo físico e saúde não são a mesma coisa (SOLOMON, 1991 apud FRAGA et al., 2013, p. 107).

Nesse contexto, a prática de atividade física deveria ser tratada longe de uma obrigação que o isente da culpa, deveria ser encarada como uma possibilidade prazerosa, de livre escolha. A Educação Física, desse modo, deveria atentar para tais aspectos e despertar os cidadãos desde a mais jovem idade sobre as possibilidades do movimento humano (MIRA, 2003).

Figura 2: Polo MEXA-SE Escorrega



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE PREVENTIVA

De acordo com Rua (1998), as sociedades modernas têm como principal característica a diferenciação social. Isto significa que seus membros não apenas possuem atributos diferenciados (idade, sexo, religião, estado civil, escolaridade, renda, setor de atuação profissional, etc), como também possuem ideias, valores, interesses e aspirações diferentes e desempenham papéis diferentes no decorrer da sua existência. Como resultado disso, a vida em sociedade se tornou cada vez mais complexa e frequentemente envolvida em conflitos de opinião, de interesses, de valores, entre outros.

Nesse cenário, a política exerce a importante função de propor procedimentos formais e informais que expressam relações de poder e que se destinam à resolução pacífica dos conflitos quanto a bens públicos (RUA, 1998). Dentre esses procedimentos chamamos a atenção para o segmento das políticas públicas, que são identificadas por Saravia (2011) como:

Sistema de decisões públicas que visa a ações ou omissões, preventivas ou corretivas, destinadas a manter ou modificar a realidade de um ou vários setores da vida social, através da definição de objetivos e estratégias de atuação e da alocação dos recursos necessários para atingir os objetivos estabelecidos (SARAVIA, 2011, p. 93).

Inserida no cotidiano das pessoas, a política pública se relaciona diretamente com as dimensões sociais, econômicas e culturais das mesmas, não existindo uma definição única sobre ela. Todavia, Thoeing (1985), citado por Saravia (2006), considera cinco elementos que podem caracterizar uma política pública, sendo esses:

[...] um conjunto de medidas concretas; decisões ou formas de alocação de recursos; ela esteja inserida em um ‘quadro geral de ação’; tenha um público-alvo (ou vários públicos); apresente definição obrigatória de metas ou objetivos a serem atingidos, definidos em função de normas e de valores (THOEING, 1985 apud SARAVIA, 2006, p.31).

Cabe salientar que a sua dimensão ‘pública’ é dada não pelo tamanho do agregado social sobre o qual incidem, mas pelo seu caráter “imperativo”. Isto significa que uma das suas características centrais é o fato de que são decisões e ações revestidas da autoridade soberana do poder público (RUA, 1998).

No âmbito da saúde, são instituídos programas e projetos sociais voltados para a prevenção de doenças e promoção da saúde, que de acordo com Carvalho (2001)

[...] é uma iniciativa que tem origem na área médica e situa-se na prevenção primária. Desse modo, a promoção à saúde está determinada pelo desenvolvimento econômico, pela distribuição equitativa de renda, pelo lazer, pela educação sanitária, pela alimentação e nutrição e pelo exercício físico. Mas, não pode estar desvinculada da proteção contra a doença que, por sua vez, diz respeito ao saneamento básico, às vacinas, ao aconselhamento genético (associado ao conceito de risco) e ao exercício físico também. É uma ação voltada para o coletivo (CARVALHO, 2001, p. 18).

Figura 3: Polo MEXA-SE Boa Vista



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Diante desse contexto, o Programa MEXA-SE: “Hábitos de Vida Saudável”, Lazer, desenvolvem suas atividades na Atenção Primária em Saúde (APS) voltadas para o atendimento da população, por meio da prática regular de atividades físicas, sob a orientação de profissionais de Educação Física e atendimento nutricional e psicológico.

A área da saúde, inevitavelmente referida ao âmbito do coletivo, público e social, tem passado historicamente por sucessivos movimentos de recomposição das práticas sanitárias decorrentes das distintas articulações entre sociedade e Estado que definem, em cada conjuntura, as respostas sociais às necessidades e aos problemas de saúde (PAIM; FILHO, 1998).

O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

A partir da Constituição Federal de 1988, que estabeleceu no Art. 196/88: “a saúde como direito de todos e dever do Estado”, podemos considerar o Sistema Único de Saúde (SUS) como uma das mais importantes conquistas para a população.

Baseado na democratização das ações, o SUS estabelece que os serviços de saúde deixem de ser restritos e passem a ser universais, da mesma forma deixando de ser centralizados e passando a nortear-se pela descentralização (BRASIL, 2000), construindo possíveis caminhos para a entrada de todos os cidadãos no sistema de saúde.

O Brasil, segundo dados estatísticos, é o único país com mais de 100 milhões de habitantes que possui um sistema universal de saúde (TVT, 2013).

De acordo com o Ministério da Saúde, esse sistema

[...] representa a materialização de uma nova concepção acerca da saúde em nosso país. Antes a saúde era entendida como “o estado de não doença”, o que fazia com que toda lógica girasse em torno da cura de agravos à saúde. Essa lógica, que significava apenas remediar os efeitos com menor ênfase nas causas, deu lugar a uma nova noção centrada na prevenção das doenças e promoção da saúde. Para tanto, a saúde passa a ser relacionada com a qualidade de vida da população, a qual é composta pelo conjunto de bens que englobam a alimentação, o trabalho, o nível de renda, a educação, o meio ambiente, o saneamento básico, a vigilância sanitária e farmacológica, a moradia, o lazer etc. (BRASIL, 2000, p. 5).

A criação do SUS foi estabelecida pela inadequação de órgãos do governo, que resultava em uma excessiva centralização e privatização. A configuração do SUS também é resultado de movimento da reforma Sanitária, que aconteceu na década de 1980. Contou com a participação de diferentes setores da sociedade (intelectuais da área da saúde coletiva, profissionais do setor público dos serviços de saúde e movimentos comunitários), que se organizaram em função das discussões e melhorias para a área da saúde (FREITAS, 2007).

Sendo assim, o SUS insere-se em um contexto mais amplo da política pública e que caracteriza a saúde como um direito de todos e dever do Estado, e não apenas um serviço que se acessa por meio de alguma contribuição ou pagamento qualquer (MATTA, 2007).

A imagem da população a respeito do SUS é ruim, vivemos em confronto com as situações precárias da saúde e uma gestão defasada, terceirizando os serviços para o setor privado, o que funciona muitas vezes. A ideia é que não fazem parte do programa, mas a questão é que são poucos os beneficiados e a participação dos usuários não acontece (TVT, 2013).

Figura 4: Polo MEXA-SE Catarina – Palestra sobre a Saúde do Trabalhador (em parceria com o CEREST)



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Relacionado à área da educação física, destacamos as ações que esse modelo propõe para o campo da promoção da saúde, que seriam a educação em saúde, adoção de uma qualidade de vida, alimentação saudável, nutrição, entre outros (BRASIL, 1990).

Nesse sentido, não se pode deixar de lado a responsabilidade política dos governos. As disputas políticas devem ser para dar condições dignas para que os sujeitos tenham autonomia e liberdade de escolha. A saúde não deve ser vista como um gasto, como presenciamos nas falas das políticas públicas, mas como um investimento de condições indispensável para o crescimento do país.

A ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF)

Pensar em Estratégia de Saúde da Família é pensar em Atenção Primária à Saúde, que é o primeiro contato dos indivíduos, da família e da comunidade com o sistema nacional de saúde.

Criado em 1994, o ESF é um programa inspirado em experiências bem sucedidas de países como Cuba, Canadá e Inglaterra, que em um trabalho multidisciplinar com ênfase

na promoção da saúde combina escolhas individuais com responsabilidade social pela saúde, bem como estimula a participação popular na efetiva formulação e implementação de ações (CHAVES, 2012).

Entre seus objetivos inclui-se a prestação da assistência integral e contínua de boa qualidade à população, elegendo a família e o seu espaço social como núcleo básico de abordagem atendimento à saúde; a intervenção sobre os fatores de risco a que essa população está exposta, humanizando as práticas de saúde por meio de estabelecimento de vínculo de confiança e contribuindo para a democratização do conhecimento do processo saúde-doença (BRASIL, 1997).

Figura 5: Polo MEXA-SE Pracinha do Carmo – Palestra sobre Câncer de Mama



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Ferreira e Najar (2005) destacam que o incentivo à prática regular da atividade física vem sendo apontado como importante ação na área da saúde pública, o que vem ensejando iniciativas de larga abrangência populacional, na forma de programas e campanhas em prol de estilos de vida ativos.

Um dos fatores que reforçam tal concepção é a equipe multiprofissional ou multidisciplinar, pois a construção dela diz respeito às novas demandas da sociedade quando falamos em saúde e intervenção profissional, visto que visa à articulação de diferentes conhecimentos que atendem com a mesma finalidade, ou seja, juntos procuram suprir as necessidades dos indivíduos de forma mais eficaz. De fato, profissionais das mais diversas áreas como psicologia, educação física, medicina e outras vêm se dedicando cada dia mais ao estudo dessa temática (FERREIRA e NAJAR, 2005).

Nesse sentido, o Programa MEXA-SE corrobora com esta prática, tendo como objetivos, por exemplo, prevenir e reduzir o número de óbitos e internações ocasionados por Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT) e seus fatores de risco; implantar academias ao ar livre em 100% dos polos; disponibilizar aos beneficiários do programa acompanhamento de profissionais de Educação Física, Nutrição, Psicologia e outras especialidades da saúde; e elaborar, implementar e acompanhar planos de ação em conjunto com a Secretaria Municipal de Saúde.

Figura 6: Polo MEXA-SE Santa Rosa – Dinâmica sobre ansiedade e stress



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Reforçando esse pensamento, Camargo (2002), citado por Minelli et al. (2009), estabelece que:

Essa união de profissionais, que denominaremos de equipe multiprofissionais ou trabalho em equipe, consiste no intercâmbio entre duas ou mais especialidades na tentativa de superar a fragmentação do conhecimento, implicando uma troca de saberes entre especialistas de diferentes grupos profissionais, na discussão de um assunto, na resolução de um problema, com vistas a melhor superação da realidade (CAMARGO, 2002 apud MINELLI et al., 2009. p. 37).

Partindo desse pressuposto, além dos profissionais de Educação Física, que estão diariamente nos polos, a equipe do Programa MEXA-SE é composta por profissionais da área de nutrição e psicologia, que realizam atividades coletivas e individuais em todos os polos do Programa. A efetivação dessa equipe é relevante, uma vez que o campo da saúde é uma realidade complexa e, portanto, precisa de conhecimentos diferenciados, em virtude do seu caráter multidisciplinar (FREITAS, 2007), o que nos faz pensar que a saúde hoje não se restringe mais à ação médica, pois, em seu caráter coletivo, a mesma trabalha no sentido de construir interlocuções com diferentes áreas do conhecimento para pensar ações conjuntas no âmbito da saúde (FREITAS; BRASIL; SILVA, 2006).

Colocando as ações realizadas pelo Programa MEXA-SE vinculadas à ESF, verificamos que as mesmas buscam transformar a realidade da população através de atividades relacionadas à saúde e à qualidade de vida da população, não mais no espaço interno das ESF's, mas indo ao encontro da população, ou seja, nos espaços aos quais acontecem as ações e atividades do Programa MEXA-SE.

Figura 7: Polo MEXA-SE Nova Cidade – Aferição da pressão arterial



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Figura 8: Polo MEXA-SE Bela Vista II – Verificação do peso e glicemia



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

O NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF)

Com a finalidade de apoiar a inserção da Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços e ampliar a abrangência, a resolutividade à territorialização e a regionalização, bem como a ampliação das ações da APS no Brasil, o Ministério da Saúde criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008 (BRASIL, 2009).

Nesse contexto, os profissionais do NASF devem trabalhar de maneira integrada apoiando os profissionais da ESF, criando espaços de discussões em conjunto com a Saúde da Família (SF) para a gestão de cuidados e atendimentos compartilhados, construindo um processo de aprendizagem.

O NASF não se constitui como porta de entrada do sistema para os usuários, mas sim de apoio às equipes de SF. Sendo assim, todos os casos devem ser avaliados pela equipe da SF e encaminhados para determinada especialidade (BRASIL, 2009). Nesse contexto, destaca-se a promoção da saúde, que através desses objetivos os participantes buscam a proposta de melhoria das condições de saúde. Por se tratar de um programa no âmbito da saúde pública tanto o Programa MEXA-SE como o NASF, o professor pautado na promoção de saúde tem a possibilidades de elaborar atividades dirigidas ao coletivo e ao ambiente, considerando o meio físico, social, político, econômico e cultural, da comunidade ao qual encontra-se inserido. Todavia, Saravia (2006) salienta que é fundamental que essas atividades possam fazer sentido para a população, uma vez que uma política pública visa ao atendimento das demandas sociais e seu formado dependerá de cada sociedade específica.

Diante disso, percebemos que a identificação do perfil dos beneficiários é uma importante estratégia para atuação profissional, sendo a avaliação física um dos possíveis instrumentos para coletar os dados. Com isso, pensar na população consiste em ter a sensibilidade de questioná-la e ouvi-la, para constituir ações que irão realmente atendê-la e que sejam bem-sucedidas, como é o caso do Programa MEXA-SE.

REFERÊNCIAS

BERKE, E. M. et al. Distance as a barrier to using a fitness program benefit for managed medicare enrollees. *J Aging Phys Act.*, v.14, n.3, p.313-324. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Glossário temático: promoção da saúde*. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, p. 17-28, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica na Escola /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. *Portaria nº 648/GM de 28 de março de 2006*. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *A educação permanente entra na roda: pólos de educação permanente em saúde: conceitos e caminhos a percorrer*. Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. *Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas/ Ministério de Saúde; Secretaria Executiva Brasília: Ministério Saúde, 2000.*

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial*. Brasília, DF, 1997.

BRASIL. *Lei nº 8080 de 19 de setembro de 1990*. Brasília, Casa Civil, 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm>. Acesso em: 10 nov. 2017.

CARVALHO, T. de. *Dados epidemiológicos sobre doenças crônicas não transmissíveis e gastos com a saúde: orientações básicas sobre atividade física para usuários*. Brasília, 1995.

CARVALHO, Y. M. Promoção de saúde, práticas corporais e atenção básica, *Revista Brasileira Saúde da Família*, Brasília, n.11, julh-set., p. 33-45. 2006.

CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação?, *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.

CHAVES, T. I. *Estratégia de Saúde da Família - Princípios e Organização*. Vídeo produzido pelo Telessaúde - SC sobre a Estratégia de Saúde da Família (ESF). 17'5". Publicado em: 13/06/2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=kOANzauwVks>>. Acesso em: 08 ago. 2017.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 10 (sup), p. 207-219. 2005.

FLORINDO, A. A. Núcleos de Apoio à Saúde da Família e a Promoção das Atividades Físicas no Brasil: de onde viemos, onde estamos e para onde vamos. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, v.14, n.2, p.72-73. 2009.

FRAGA, A. B. et al. As práticas corporais no campo da saúde. In: FRAGA, Alex Branco, CARVALHO, Y. M.; GOMES, I. M. (Org.). *As práticas corporais no campo da saúde*. São Paulo: Hucitec, 2013. p. 7-20.

FREITAS, F. F. *A educação física no serviço público de Saúde*. São Paulo: Hucitec, 2007.

FREITAS, F. F.; BRASIL, F. K.; SILVA, C. L. Práticas corporais e saúde novos olhares, *Revista Brasileira de Ciências no Esporte*, Campinas, v. 27, n. 3, p. 169-183. 2006.

GUTIERREZ, G. L. *Lazer e prazer: questões metodológicas e alternativas políticas*. Campinas, SP: Autores Associados, 2001.

LEWIS, A. Saúde. In: SILVA, B. (Org.). *Dicionário de ciências sociais*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1986. p. 1099-1101.

MATTA, G. C. Princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. In: MATTA, G. C.; PONTES, A. L. de M. (Orgs.). *Políticas de saúde: Organização e operacionalização do sistema único de saúde*. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. p. 61-80.

MIRA, C. M. Exercício físico e saúde: Da crítica prudente. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Eds.) *A saúde em debate na educação física*. Blumenau: Edibes, 2003. p. 169-191.

PAIM, J. S.; FILHO, N. A. Saúde Coletiva: uma nova “saúde pública” ou campo aberto a novos paradigmas?, *Revista Saúde Pública*, v. 32, n.4. 1998.

PINTO, L. M. S. Políticas públicas de esporte e lazer: caminhos participativos. *Revista Motrivivência – Políticas públicas*, Universidade Federal de Santa Catarina, Ano X, n 11, p. 47-68. 1998.

RUA, M. G. Análise de políticas públicas: conceitos básicos. In: RUA, M. G.; CARVALHO, M. I. V. *O estudo da política: estudos selecionados*. Brasília: Paralelo 15, 1998. p. 231-261.

SARAVIA, E. Política pública, política cultural, indústrias culturais e indústrias criativas. In: *Plano da Secretaria da Economia Criativa: políticas, diretrizes e ações, 2011 – 2014*. Brasília, Ministério da Cultura, 2011.

SARAVIA, Enrique. Introdução à teoria da política pública. In: SARAVIA, E.; FERRAREZI, E. (Orgs.). *Políticas Públicas*. Brasília: Enap, 2006, v. 1, c. I, p. 21-42.

SOARES, C. L. *Educação Física: Raízes Européias e Brasil*. Campinas, SP: Autores Associados, 1994.

SOARES, C. L. *Educação Física: Raízes Européias e Brasil*. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

TVT. *Memoria e Contexto: SUS (Sistema Único de Saúde)*. Entrevista com Maria Aparecida dos Santos e Laura Camargo da Cruz. 48'39". Publicado em: 17/09/2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5klqThlwJNQ>>. Acesso em: 20 set. 2017.

03 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA VALORIZAÇÃO
A PARTIR DO PROGRAMA MEXA-SE

Amanda Maria Gonçalves do Carmo
Coordenadora Pedagógica do Programa Mexa-se

Thatiana Maia Tolentino
Coordenadora Administrativa do Programa Mexa-se

CARTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), representado pelos seus conselheiros, percebeu a necessidade da construção de um documento como instrumento de qualidade e norteador das ações, que favorecesse uma reflexão sobre os paradigmas acerca do reconhecimento e atuação do profissional de Educação Física: a CARTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Esse documento foi elaborado pelo Conselheiro Dr. Manoel José Gomes Tubino, juntamente com propostas e opiniões de diferentes setores da sociedade, que seguem sendo discutidas e refletidas através de congressos, conferências, encontros estaduais, nacionais e internacionais visando à melhoria da qualidade de vida da nossa sociedade.

Durante o Fórum Nacional dos Cursos de Formação Profissional em Educação Física do Brasil (Belo Horizonte/Agosto/2000), o CONFEF apresentou a Carta Brasileira de Educação Física enfatizando a qualificação do profissional, a função e as referências da Educação Física de qualidade no Brasil, além das responsabilidades dos Governos e dos Conselhos Federal e Estaduais.

Conforme a Carta, os profissionais de Educação Física devem possuir uma formação acadêmica sólida, organizados em seus Conselhos Regionais e Federal, em constante aprimoramento técnico-científico e cultural, apresentando qualidade no desenvolvimento da formação integral das pessoas sem distinção de qualquer condição humana, conduzindo a um desenvolvimento eficaz de estilos de vida ativo, contribuindo para a qualidade de vida da população.

Para que esse estilo de vida ativo e de qualidade aconteça, a Educação Física deve ser entendida como um direito e não obrigação do cidadão, promovendo o desenvolvimento das habilidades motoras, atitudes, valores e conhecimento para uma participação ativa em atividades físicas e esportivas ao longo de suas vidas. Os profissionais de Educação Física devem ter formação em nível superior, propiciando vivências e experiências de solidariedade, cooperação e superação ao valorizar práticas esportivas, danças e jogos que representem a tradição e a pluralidade cultural de nosso país e suas regiões.

A Educação Física está para auxiliar os cidadãos a desenvolver respeito pela corporeidade através da percepção e entendimento do papel das atividades físicas na promoção da saúde, respeitando as leis biológicas de individualidade, do crescimento, do desenvolvimento e da maturação humana ao atuar em diversas áreas, promovendo atitudes interdisciplinares e sendo meio de desenvolvimento da cidadania e do respeito ao meio ambiente.

A Carta Brasileira de Educação Física diz também da indispensabilidade da Educação Física de qualidade nas escolas, sendo obrigatória no ensino básico (do infantil ao médio), fazendo parte de um currículo longitudinal dos alunos ao longo de sua passagem nas escolas, integrada às outras disciplinas, possibilitando uma variedade de práticas esportivas, experiências, vivências e convivências corporais no uso de atividades físicas para um conhecimento de sua corporeidade e conquista de um estilo de vida ativo.

Na busca de uma Educação Física de qualidade nos diversos espaços como academias, clubes, condomínios, praias e áreas públicas, torna-se necessária a constituição de uma democracia, atendendo às necessidades e a condições de igualdade de práticas dos cidadãos em ambientes, instalações e equipamentos compatíveis com os objetivos e especificidades de cada um. Para que seja desenvolvida com efetiva qualidade aos objetivos propostos, os cidadãos devem perceber a importância da Educação Física ao longo de suas vidas para a realização de atividades físicas bem orientadas.

Finalizando, a Carta Brasileira de Educação Física apresenta algumas responsabilidades para o fomento de uma Educação Física de qualidade à população brasileira, que necessitam acontecer com certa urgência por parte dos Governos, inserindo uma Política de valorização da Educação Física através de programas e campanhas de promoção de atividades físicas bem orientadas por profissionais valorizados e uma compreensão por parte da sociedade de que a Educação Física é um meio de promoção da saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

O QUE É O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Por determinação da Lei nº 9696/98, que regulamentou a profissão de Educação Física, é “prerrogativa do profissional graduado em Curso Superior de Educação Física (Licenciatura ou Bacharelado), com registro no Sistema CONFEF/CREFs, a prestação de serviços à população em todas as atividades relacionadas à Educação Física e nas diversas manifestações e objetos. É, portanto, um campo profissional legalmente organizado, integrado a área da saúde e da educação, sendo necessário que, em todas as ocupações profissionais do campo de Educação Física, se considere esta realidade.”

Atribui-se ao profissional de Educação Física as competências e habilidades para diagnosticar, planejar, organizar, supervisionar, coordenar, executar, dirigir, assessorar, dinamizar, programar, desenvolver, prescrever, orientar, avaliar, aplicar métodos e técnicas motoras diversas, aperfeiçoar, orientar e ministrar sessões específicas de exercícios físicos ou práticas corporais diversas (CONFEF, 2002).

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais. O propósito é prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde e assim contribuam para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução de bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais e da compensação de distúrbios funcionais. Com isso contribuem ainda para a consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEF, 2002).

O dever fundamental do Profissional de Educação Física é o de preservar a saúde de seus beneficiários nas diferentes intervenções ou abordagens conceituais ao lidar com questões técnicas, científicas e educacionais, típicas de sua profissão e da sua formação intelectual. Preservar a saúde dos beneficiários implica em responsabilidade social, cabendo assegurar uma intervenção segura, competente e atualizada, livre de danos decorrentes de imperícias, negligência ou imprudência, utilizando para isso todo conhecimento, habilidade e experiência proporcionados pela formação acadêmica inicial e continuada (CONFEEF, 2002b).

ÁREAS DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“O exercício do Profissional de Educação Física é pleno nos serviços à sociedade, no âmbito das atividades físicas e desportivas à sociedade, nas diversas manifestações e objetivos” (CONFEEF 2002a).

Existem sete áreas específicas para intervenção do Profissional da Educação Física de acordo com a Resolução do CONFEEF:

- **Regência/Docência em Educação Física:** o profissional tem a capacidade de identificar, planejar, programar, organizar, dirigir, coordenar, supervisionar, desenvolver, avaliar e lecionar os conteúdos do componente curricular/disciplina Educação Física, na Educação Infantil, no Ensino Fundamental, Médio e Superior (Ensino, Pesquisa e Extensão);
- **Treinamento Desportivo:** competência de identificar, desenvolver, orientar, avaliar e aplicar métodos e técnicas de aprendizagem, aperfeiçoamento e treinamento técnico e tático, de modalidades desportivas, na área formal e não formal;
- **Preparação Física:** assim como o Treinamento Desportivo, o profissional de Educação Física atua também planejando, organizando, supervisionando, programando, ministrando, desenvolvendo, prescrevendo, orientando e aplicando técnicas e métodos de avaliação, prescrição e orientação de atividades físicas, objetivando promover, otimizar, reabilitar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, o condicionamento e o desempenho físico dos praticantes das diversas modalidades esportivas, acrobáticas e artísticas;
- **Avaliação Física:** avaliar o condicionamento físico, os componentes funcionais e morfológicos e a execução técnica de movimentos, objetivando orientar, prevenir e reabilitar o condicionamento, rendimento físico, técnico e artístico dos beneficiários;
- **Recreação em Atividade Física:** o Profissional objetiva promover, otimizar e restabelecer as perspectivas de lazer ativo e bem estar psicossocial e as relações sócio culturais da população, ministrando, programando, orientando e avaliando atividades físicas de caráter lúdico e recreativo;

- **Orientação de atividades físicas:** ao aplicar técnicas motoras diversas, ministrando os exercícios físicos, objetivando promover, otimizar, reabilitar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, condicionamento e o desempenho fisiocorporal. Orientar também para o bem estar e o estilo de vida ativo, o lazer, a socialização, a educação, a expressão e estética do movimento, para a prevenção de doenças, a compensação de distúrbios funcionais, o restabelecimento de capacidades fisiocorporais, da autoestima, da cidadania, da manutenção das boas condições de vida e da saúde da sociedade;
- **Gestão em Educação Física e Desporto:** com a intervenção do profissional prestando consultoria, orientando, avaliando e aplicando métodos e técnicas de avaliação na organização, administração e/ou gerenciamento de instituições, entidades, órgãos e pessoas jurídicas cujas atividades fins sejam atividades físicas e/ou desportivas.

O PROGRAMA MEXA-SE: HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

O “Programa MEXA-SE: Hábitos de Vida Saudável” visa a promover e estimular hábitos de vida saudável ao cidadão através da prática da atividade física regular e supervisionada, chamando a atenção para a sua importância como fator predominante de promoção à saúde. Dirigido à toda a população e, em especial, àqueles segmentos expostos ao risco de doenças crônicas não transmissíveis, o Programa Mexa-se é de fácil aplicabilidade, baixo custo e alto impacto no benefício, na promoção e na proteção da saúde como um todo (VASCONCELOS-RAPOSO et al., 2016).

Conforme a Lei Municipal n.º 8.522 de 16 de dezembro de 2015, o Programa MEXA-SE é, portanto, um programa educativo/recreativo, de desenvolvimento social e de promoção da saúde da população, por meio da prática de atividades físicas regulares e supervisionadas, realizado diariamente através de programação em polos dos bairros ou região (SETE LAGOAS, 2015).

O Programa MEXA-SE tem os seguintes objetivos gerais:

- I. mobilizar a comunidade para melhorar suas condições de vida e saúde, utilizando-se de profissionais de Educação Física e da estrutura do município;
- II. constituir-se em instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações do Município, destinadas à prevenção e controle de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT);
- III. resgatar valores humanos do respeito, companheirismo, solidariedade, civismo e gentileza, entre outros;
- IV. estimular a participação da família;
- V. proporcionar às pessoas e às famílias atividades físicas diversificadas e criativas, regulares e supervisionadas;
- VI. estimular a prática do lazer e das atividades físicas nas horas livres;

- VII. resgatar o lúdico e o lazer na comunidade;
- VIII. estimular a valorização e a proteção ambiental;
- IX. ocupar e utilizar os espaços públicos do município.

Ainda, segundo a Lei Municipal, o Programa MEXA-SE tem por finalidades específicas:

- I. configurar-se como espaço de transformação social e de colaboração para a construção de novas normas de convivência e o estabelecimento de novas relações entre as pessoas;
- II. propiciar o exercício da cidadania e da liberdade, elevando a formação do ser humano, nos mais variados aspectos;
- III. contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da saúde das pessoas;
- IV. desenvolver nos munícipes a prática regular de atividades físicas;
- V. ocupar o tempo livre das pessoas, estabelecendo mecanismos de convivência pacífica;
- VI. incentivar a prática de atividades físicas, a cultura geral e a educação entre pessoas das diversas faixas etárias, oportunizando a aquisição do gosto pelas diversas modalidades de exercício físico e de práticas esportivas, bem como a aprendizagem sobre direitos e deveres sociais e sobre ecologia;
- VII. valorizar os profissionais especializados como educadores físicos (SETE LAGOAS, 2015).

Figura 1 – Diferentes eventos realizados no Programa MEXA-SE



Fonte: Arquivo pessoal.

Contudo, para que o Programa fosse devidamente instalado e implantado, tornou-se necessário realizar um estudo da cidade de Sete Lagoas/MG para determinar quais os locais mais adequados para a prática das atividades e qual a melhor forma de abordagem ao público em geral, uma vez que o Programa tem como objetivo implantar polos em diferentes espaços públicos da cidade e promover a execução de atividades físicas, sob a supervisão de profissionais de Educação Física, duas vezes por dia (manhã e noite), para atender a pessoas de todas as faixas etárias.

Processo de contratação dos Profissionais de Educação Física e construção da equipe de trabalho

A contratação de profissionais de Educação Física foi necessária para o início das atividades do Programa. Estes profissionais por sua vez seriam os responsáveis pela implantação e condução das aulas/atividades nos locais determinados para realização das ações do MEXA-SE. Para tanto, foi elaborado um perfil de profissional, junto à Coordenação do Programa e à equipe de contratação (Secretaria Municipal de Saúde), do profissional necessário para o desenvolvimento das atividades do Programa MEXA-SE.

O processo de seleção e contratação foi definido e realizado em três etapas:

1ª Etapa: Análise curricular;

2ª Etapa: Entrevista;

3ª Etapa: Elaboração e realização de aula prática.

A Coordenação do Programa era responsável pelo recebimento e seleção dos currículos, que após selecionados eram encaminhados aos Psicólogos, que por sinal realizavam as entrevistas e davam o retorno à Coordenação, que por sua vez agendava com o profissional, o dia e horário para que o mesmo apresentasse a sua aula na prática.

Após todo o processo de seleção e contratação, foram inicialmente selecionados e contratados 10 professores de Educação Física para desenvolver as atividades do Programa MEXA-SE, na cidade de Sete Lagoas-MG.

Os demais Profissionais que atuaram no Programa MEXA-SE foram selecionados e contratados conforme processo informado anteriormente. De acordo com o crescimento do Programa fazia-se necessária a contratação de novos profissionais para ministrarem aulas em novos polos.

Vale ressaltar que, para atuar no Programa, os Profissionais de Educação Física deveriam estar regularmente registrados no CREF6/MG, o que estimula e contribui para a regularização e qualidade do exercício profissional.

Locais de implantação dos Polos

Através da análise realizada de toda a cidade, bem como suas áreas como praça, quadras e locais destinados ao lazer nos bairros, optou-se por dar início ao Programa MEXA-SE em locais nos quais já havia uma grande participação da população realizando algum tipo de atividade física.

Os primeiros polos implantados foram próximos às quatro principais lagoas da cidade (Lagoa Boa Vista, Lagoa Paulino, Lagoa Cercadinho e Lagoa Catarina) e em uma das principais avenidas da cidade: a Avenida Norte Sul. Posteriormente, deu-se início a novos polos e novos bairros e regiões da cidade de Sete Lagoas foram contemplados. Ao final de 2016, foram devidamente instalados 35 polos na cidade, nos quais ocorriam ações do Programa MEXA-SE.

Figura 2: Diferentes tipos de aulas nos polos do Programa MEXA-SE



Fonte: Arquivo pessoal.

Quadro 1: Polos x Início das atividades

	POLOS	INÍCIO DAS ATIVIDADES
1.	BARREIRO	Novembro/2015
2.	BELA VISTA I	Agosto/2015
3.	BELA VISTA II	Fevereiro/2015
4.	CARMO	Novembro/2014
5.	CDI II	Julho/2015
6.	CIDADE DE DEUS	Agosto/2015
7.	DEL REY	Dezembro/2015
8.	DONA DORA	Agosto/2016
9.	DONA SILVIA	Mai/2016
10.	ELDORADO	Junho/2015

11.	ESCORREGA	Julho/2015
12.	INTERLAGOS	Junho/2016
13.	ITAPOÃ I	Abril/2016
14.	ITAPOÃ II	Junho/2016
15.	IRAQUE	Novembro/2016
16.	JARDIM ARIZONA	Abril/2015
17.	JARDIM DOS PEQUIS	Julho/2014
18.	JARDIM PRIMAVERA	Agosto/2016
19.	JK	Junho/2014
20.	LAGOA BOA VISTA	Outubro/2013
21.	LAGOA CATARINA	Outubro/2013
22.	LAGOA CERCADINHO	Outubro/2013
23.	LAGOA PAULINO	Outubro/2013
24.	LUXEMBURGO	Agosto/2016
25.	MONTREAL	Agosto/2015
26.	NORTE SUL	Novembro/2013
27.	NOVA CIDADE	Março/2014
28.	OLINTO ALVIM	Junho/2016
29.	PADRE TEODORO	Outubro/2015
30.	PROGRESSO	Setembro/2014
31.	SANTA LUZIA	Abril/2016
32.	SANTA ROSA	Setembro/2015
33.	SÃO FRANCISCO	Dezembro/2014
34.	UNIVERSITÁRIO	Junho/2016
35.	VERDE VALE	Março/2016

Atividades dos profissionais de Educação Física

Os profissionais de Educação Física, dentro do Programa MEXA-SE, precisavam analisar criticamente a realidade social, para nela intervir por meio das diferentes manifestações da atividade física e esportiva, tendo por finalidade aumentar as possibilidades de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável, junto à comunidade do polo a qual estava inserido. Além disso, participar do desenvolvimento de programas e projetos de promoção da saúde e prevenção de doenças em conjunto com a Coordenação do Programa, articulando ações, de forma integrada às ESF, NASF e demais Programas e unidades da Secretaria Municipal de Saúde, bem como com as ações realizadas pelas demais Secretarias Municipais.

O profissional de Educação Física era responsável pelo polo ao qual realizava as atividades. Portanto, era necessário a elaboração de aulas coletivas conforme o cronograma estipulado pela Coordenação do Programa, para execução de acordo com o dia da semana. Além das aulas coletivas, cada profissional era responsável pela elaboração de projetos a serem realizados mensalmente em seu polo, com a finalidade cultural e de lazer dos participantes, de forma a promover a socialização e o uso do espaço público pela comunidade. Como exemplo, podemos citar o MEXA-SE Cultural, os Pré-Carnavais, as Festas Juninas e Julhinas, a Semana da Criança, os Acampamentos e os Passeios aos Clubes e Parques.

Figura 3: Diferentes eventos e passeios realizados no Programa MEXA-SE



Fonte: Arquivo pessoal.

Curso de Aperfeiçoamento em parceria com o CREF

Com o crescente aumento e visibilidade do Programa MEXA-SE, dentro e fora do município de Sete Lagoas, os Profissionais de Educação Física que nele atuaram adquiriram reconhecimento da população e ganharam maior visibilidade dentro de diversas Secretarias Municipais, dentre elas a Secretaria de Saúde e seus programas de promoção

da saúde e prevenção de doenças do município.

No ano de 2015, a coordenação do Programa MEXA-SE realizou parceria com o Conselho Regional de Educação Física – CREF6/MG – e nos meses de novembro e dezembro foi realizado o curso “Educação Física: Atenção Básica à Saúde” para todos os profissionais do Programa MEXA-SE e demais profissionais dos programas de promoção da saúde e prevenção de doenças no município de Sete Lagoas.

De acordo com o Jornal do CREF, o Prefeito Municipal, Márcio Reinaldo Dias Moreira informou que a parceria realizada entre Sete Lagoas e o CREF6/MG foi de extrema importância, pois iria contribuir muito para o andamento do Programa MEXA-SE, uma vez que “os Profissionais de Educação Física são o cérebro do programa” (CREF6/MG, 2015, p. 4). Segundo o Prefeito Márcio Reinaldo, tornou-se importante estreitar a relação/parceria o máximo possível, de forma “a implementar as melhores práticas, tanto da área da saúde quanto da ação social, e fazer com que a população seja bem atendida e que todos os benefícios públicos possam ser universalizados para chegar até eles” (CREF6/MG, 2015, p. 4).

Segundo o CREF6/MG (2015), o Programa MEXA-SE contribui muito para o exercício da profissão de Educação Física ao oferecer um campo de atuação muito amplo. Os Profissionais de Educação Física realizam um intercâmbio multiprofissional, uma vez que a orientação das atividades é compartilhada com outros profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e nutricionistas.

Figura 4: Jornal do CREF6/MG



Fonte: CREF, Conselho Regional de Educação Física. Informativo Oficial do Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região, Jornal do CREF6/MG, Minas Gerais, 15, (26), out.- dez., 2015.

RECONHECIMENTO DA IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE

Saúde tem um dos seus conceitos como um “completo e dinâmico estado de bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de afecções ou enfermidades” (OMS, 1946). Ter saúde é ter condições para uma boa qualidade de vida e, para a promoção da saúde, é necessário um “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo” (OTTAWA, 1986).

Em 1994, o Ministério da Saúde criou o Programa de Saúde da Família (PFS) inicialmente formulado como programa, mas passando, a partir de 1997, a ser definido como Estratégia de Saúde da Família (ESF), tendo como desafio promover e reorientar as práticas e ações de saúde de forma integral e contínua, levando-as para mais perto do ambiente familiar e favorecendo a melhoria da qualidade de vida da população (BRASIL, 2001).

Figura 5: Atividades realizadas em conjunto com NAFS e ESF no Programa MEXA-SE



Fonte: Arquivo pessoal.

“A Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006) conceitua as Práticas Corporais (atividades físicas) como expressões individuais e coletivas do movimento corporal advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta e da ginástica. São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas a saúde de indivíduos e de coletividade, incluindo caminhadas e práticas lúdicas, esportivas e terapêuticas” (CONFEE, 2010).

Em abril de 2016, os profissionais de Educação Física do Programa MEXA-SE foram inseridos dentro dos sistemas de atendimentos dos ESF's e NASF's do município, desenvolvendo ações e programas junto à comunidade em conjunto com todos os demais profissionais da Saúde. O município de Sete Lagoas finalizou o ano de 2016 com 100% de atendimento e cobertura junto aos ESF's e NASF's com atuação de Profissionais de Educação Física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa MEXA-SE é um programa que vai muito além da prática de atividade física. O Programa garante aquilo que é um direito do cidadão ao ócio, ao lazer, à perda de peso, à sociabilização e à ocupação dos espaços públicos, entre vários outros direitos.

A inserção do profissional de Educação Física como membro primordial na execução, realização e condução das atividades deste Programa garantiu não só um maior mercado de trabalho na cidade, mas sim a valorização desse profissional, da sua capacidade, conhecimento e importância perante a população do município e dentro da própria área da saúde, a qual o Profissional de Educação Física deveria estar inserido.

O Programa MEXA-SE: Hábitos de Vida Saudável tornou-se um programa de sucesso devido aos resultados obtidos e vem se tornando referência para outros municípios, estados e até mesmo outros países, o que acaba por difundir e divulgar a importância que o Profissional de Educação Física ocupa em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de promoção da saúde*. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa agentes comunitários de saúde (PACS)*. Brasília, 2001.

BRASIL. *Lei n. 9.696, de 01 de setembro de 1998*. Dispõem sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria o Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília, 1998.

CONFEE, Conselho Federal de Educação Física. *Resolução n.º 46/2002*. Dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro: CONFEE, 2002^a.

CONFEE, Conselho Federal de Educação Física. *Intervenção do Profissional de Educação Física*. Rio de Janeiro: CONFEE, 2002b.

CONFEE, Conselho Federal de Educação Física. *Carta Brasileira de Educação Física*. Rio de Janeiro: CONFEE, 2000.

CREF, Conselho Regional de Educação Física. Informativo Oficial do Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região, *Jornal do CREF6/MG*, Minas Gerais, 15, (26), out.- dez., 2015.

OMS, Organização Mundial de Saúde. *The Ottawa charter for health promotion first international*

conference on health promotion. Ottawa, 1986.

OMS, Organização Mundial de Saúde. *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. Nova Iorque, 1946.

SETE LAGOAS. Lei Nº 8.522 de 16 de dezembro de 2015. Institui o Programa “Mexa-Se – Hábitos de Vida Saudável” no Município de Sete Lagoas. *Diário Oficial Eletrônico do Município de Sete Lagoas*, Sete Lagoas, MG, ano 3, n. 664, 24 dez. 2015, p. 01-02. Disponível em: <<http://diario.setelagoas.mg.gov.br>>. Acesso em: 12 jan. 2017.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; MOREIRA, M. R. D.; MIRANDA NETO, J. T.; TOLENTINO, T. M.; CARMO, A. M. G.; TEIXEIRA, C. M. Programa MEXA-SE em Sete Lagoas: Fundamentação Teórica, Científica e Sociopolítica. In: MAIA, M. F.M.; MIRANDA NETO, J. T.; TOLENTINO, T. M. (Orgs.). *Saúde e Educação Física: Pesquisas, Percepções e Perspectivas*. 2 ed. Montes Claros: Henriques Design, 2016. p. 145-165.

04 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

IMPLANTAÇÃO DOS POLOS E SUA HISTÓRIA DE SUCESSO

Bruna Rodrigues de Oliveira
Professora do Programa Mexa-se

Adriana Fernandes de Souza
Professora do Programa Mexa-se

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM SETE LAGOAS

O termo “qualidade de vida” tem sido usado frequentemente pela sociedade moderna nas mais diversas circunstâncias. É possível encontrá-lo associado à alimentação, ao transporte, à segurança e ao urbanismo, entre vários outros aspectos de extrema relevância para a vida cotidiana dos indivíduos e da sociedade. A contribuição dos profissionais da área de Educação Física pode e deve ser oferecida à sociedade, seja através da produção de conhecimento sobre o assunto, seja através da própria atuação profissional. É preciso considerar os aspectos biopsicossociais do movimento humano e suas manifestações e evitar uma fragmentação metodológico (SANTOS; SIMOES, 2012).

Para Santos e Simões, 2012, o conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional. O conceito e a delimitação do que significa atividade física também pode ter diferentes interpretações. Assim, qualquer estudo sobre a relação desses dois aspectos deve ser precedido de uma reflexão conceitual.

Partindo-se do pressuposto que os conceitos qualidade de vida e atividade física são relevantes para a sociedade em geral, torna-se fundamental analisar o que efetivamente pode ser cientificamente comprovado dessa relação e qual é a função da ciência e da pesquisa científica na busca por ampliar e aprofundar o conhecimento humano sobre esses dois temas e as suas relações. Torna-se oportuno entender como esse tema está colocado no âmbito da Educação Física de modo a extrapolar os limites dos indicadores biológicos e de saúde.

Nesse contexto, o Programa Mexa-se surge em Sete Lagoas na gestão do Prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira 2013/2016, que inspirado pelo projeto Academia ao Ar Livre se associou ao Prof. Dr. Jaime Tolentino Miranda Neto na busca de um programa que otimizasse os efeitos do alto custeio em ações de saúde pública, com ausência de fontes de financiamento adequadas e resultados muito pouco efetivos. Para tanto, seria necessária a integração de políticas afins e que apoiassem a saúde preventiva, de tal forma que o sistema de média e alta complexidade em saúde fosse desafogado pela eficiência do sistema de atenção básica.

Nesse sentido, visando a melhorar a qualidade de vida da população de Sete Lagoas através de ações de promoção e prevenção, diminuindo assim o índice de óbitos e internações por Doenças e Agravos Não Transmissíveis – DANT – com a prática regular, de maneira descentralizada e supervisionada por profissionais de Educação Física, profissionais de Saúde e equipe multidisciplinar do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), a Prefeitura de Sete Lagoas fez a implantação de polos do Programa Mexa-se, com Academias ao Ar Livre, nos diversos bairros de Sete Lagoas, e serão descritos a seguir.

POLO PAULINO

Está localizado no centro da cidade, próximo à lagoa Paulino, cartão postal de Sete Lagoas, e foi inaugurado em Outubro de 2013, tendo à frente a Profa. Amanda Maria Gonçalves. Posteriormente o Prof. Hiury Ramos Andrade assumiu até o final de 2016. As atividades são realizadas na área de eventos em frente ao Ginásio Poliesportivo.

Lagoa Paulino cenário utilizado pelo Programa Mexa-se



Foto: Luiz Claudio Octaviano de Alvarenga.

No início da sua implantação, a adesão do público foi gradativa, uma vez que este espaço a população já fazia caminhadas e/ou corridas. O público frequente na parte da manhã foi na sua grande maioria de idosos, mas também por aquelas pessoas que faziam atividade física antes do trabalho, em volta da lagoa. Já no período da noite tínhamos um público mais diversificado nas diversas faixas etária com uma grande participação do sexo masculino.

POLO CERCADINHO

Lagoa Cercadinho: espaço utilizado pelo Programa Mexa-se



Foto: Karla Costa.

Inaugurado em Outubro de 2013, o polo do Cercadinho está localizado na Lagoa do Cercadinho, localizada na região nobre da cidade, e divide os bairros Mangabeiras e Panorama com o centro. Seus passeios medem 3 m de largura, o que torna um bom espaço para prática de exercícios físicos. Seu entorno conta com uma boa vegetação, com palmeiras, quaresmeiras, algumas plantas ornamentais, com espelho d'água de 12.000 m² e uma orla de 470 metros, sendo um cartão postal de Sete Lagoas.

Programa Mexa-se teve como a sua primeira professora a Camylla Portello. Em seguida, assumindo até o final de 2016, a professora Larissa de Campos Lima.



Foto: arquivo do Mexa-se.

A população do bairro recebeu o programa mexa-se de forma contagiante, aderindo e divulgando para os bairros mais próximos. O público se mostrou bastante diversificado, composto por crianças, adolescentes, adultos e idosos tanto no horário da manhã como no horário da tarde. Todos foram bastante participativos durante as atividades desenvolvidas na semana, com uma participação expressiva em todos os eventos realizados pelo Programa Mexa-se. É saudável ver todas as manhãs e nos fins de tardes pessoas fazendo suas caminhadas, participando do rojeto e reunindo as famílias em torno da Lagoa. Houve uma diminuição considerável de atos de violência (roubos e assaltos) e também o consumo de drogas na região com a utilização diária (manhã e noite) do espaço pela população.

Lagoa Cercadinho: espaço utilizado pelo Programa Mexa-se



Lagoa Cercadinho: espaço utilizado pelo Programa Mexa-se



POLO BOA VISTA

Este polo também foi um dos primeiros a ser inaugurado em Outubro de 2013 e está localizado no complexo poliesportivo, localizado na Lagoa da Boa Vista, no bairro do mesmo nome, que foi totalmente recuperado, recebendo nova figuração paisagística e ecológica. O Parque Náutico da Boa Vista ocupa uma área de 18 mil metros quadrados e é dotado de toda a infraestrutura necessária para atender a cerca de 8 mil pessoas.

Parque Náutico da Boa Vista, utilizado pelo Programa Mexa-se



Foto: Luiz Claudio Octaviano de Alvarenga.

Projeto do arquiteto Gregório Repsold, o parque oferece campos de futebol, pista de bicicross, duas pistas de skate em concreto, quadra poliesportiva, pista de patins, restaurante, três playgrounds, quadras de vôlei e peteca, cinco ancoradouros para pedalinhos e barcos e uma ampla praça de eventos com palco. Sua pista de corrida para pedestres e ciclistas tem 1.630 metros. As aulas acontecem nesse espaço privilegiado. Depois das aulas do Mexa-se, houve uma revitalização do espaço, que passou a ser mais bem utilizado e a própria comunidade passou a cuidar do local. Os bairros vizinhos se uniram mais, participando das atividades propostas pelo Programa, o que propiciou a união de pessoas de bairros próximos, com diferentes culturas e desenvolvendo alto índice de fortalecimento de vínculos propiciado pela Estratégia Saúde da Família (ESF) da região.

POLO CATARINA

Este polo foi inaugurado em Outubro de 2013 no bairro da Catarina é um dos mais antigos da cidade e a lagoa faz parte das sete lagoas históricas do município, sendo a mais oculta delas, sem largos nem horizontes, devido ao pequeno tamanho e entorno residencial. É a única lagoa que não é possível ver do Alto da Serra de Santa Helena. As aulas acontecem na quadra do bairro que foi totalmente revitalizada pela administração muni-

cipal com a implantação do Mexa-se, como a professora Bruna Rodrigues de Oliveira até o final de 2016.

Lagoa da Catarina 2015, quase toda revitalizada



Foto: Naiara Barbosa.

Atualmente, o cenário é diferente e agradável para quem vive e desfruta do recinto, considerado um dos cartões postais da cidade. Moradores e frequentadores enxergam o lugar como um espaço de lazer para passear com o animal de estimação, e por que não ser usado como local para se exercitar de forma segura e com a presença de profissionais de saúde, como é feito no caso do programa Mexa-se? Hoje, em média, 650 pessoas fazem parte do projeto na quadra da Catarina, que é como uma academia a céu aberto nos períodos da manhã e da noite, diminuindo de forma significativa o índice de violência na região. O objetivo do bairro é um só: fortalecer vínculos sociais, mais saúde com melhoria da qualidade de vida. O Polo da Catarina é um dos mais participativos e contagiantes no âmbito do Programa Mexa-se.



POLO NORTE E SUL

Na Av. Norte/Sul, no bairro das Indústrias, o Programa Mexa-se bate recorde de público. Na parte da manhã, cerca de 250 pessoas se reúnem para fazer atividade física ao som de uma boa música. À noite, a aula é ainda mais animada, o público quase dobra e já chega a cerca de 350 participantes.

Espaço Utilizado pelo Programa Mexa-se na Avenida Norte e Sul



Foto: Ascom Prefeitura.

Este polo foi inaugurado em Outubro de 2013, com a educadora física Josiane Leonarda, relata que o principal benefício do Programa Mexa-se é proporcionar mais qualidade de vida à população. “Emagrecer e perder peso é consequência de tudo. A gente quer trabalhar mesmo para diminuir o colesterol, a glicose, para que as pessoas durmam melhor, tem muito idoso, a gente quer que os idosos fiquem mais independentes. Então, trabalhando mais o corpo o dia a dia vai ficar melhor pra eles”, explica Josiane.

A Coordenação Geral comemora a aceitação do programa e lembra que a participação é muito democrática. “Nós temos participantes de dois a 82 anos”, ressalta. Quem acompanha as aulas vê com frequência um adulto ajudando uma criança que tenta fazer os movimentos, e outras vezes um idoso sendo ajudado por um jovem a se equilibrar e não perder a coreografia.

As aulas acontecem no período da manhã, a partir das 6h30, e à noite, a partir das 19h. Os interessados em participar do programa devem comparecer a academia ao ar livre da Av. Norte/Sul. As atividades acontecem de segunda a sexta-feira. Outros núcleos do projeto também são sucesso de público como na Lagoa da Boa Vista, Cercadinho e Catarina. Participantes de dois a 82 anos no Programa Mexa-se.

Programa Mexa-se ocupa o canteiro central da Avenida Norte e Sul



Foto: Ascom Prefeitura.

POLO NOVA CIDADE

Este polo foi iniciado em Março de 2014, com a professora Maria Aparecida de Souza Araújo, localizado em uma das avenidas mais extensas da cidade. As aulas começaram ao lado da academia local, com grande público, e logo depois foi construído um espaço no canteiro central, com um palco para atender à grande demanda.

Inauguração do Polo Nova Cidade



Foto: arquivo inaugurações.

O público foi contagiante e se mostrou bastante diversificado, composto por crian-

ças, adolescentes, adultos e idosos. Todos foram bastante participativos em eventos e assim tiveram vários momentos marcantes, em que um deles foi uma aula temática do Dia das Crianças, que para os adultos serviu como oportunidade de reviver a infância, com grande alegria e entusiasmo, aumentando a motivação para continuar as atividades.

Espaço Utilizado pelo Programa Mexa-se na Nova Cidade



POLO JK

Este polo foi inaugurado em Outubro de 2014. As aulas acontecem na praça principal do bairro e trouxe civilização para o local. Antes, a praça era um espaço isolado e frequentado por usuários de drogas, com pouca iluminação. Depois das aulas do programa, o espaço passou a ser melhor utilizado e a própria comunidade passou a cuidar do local. Os bairros vizinhos se uniram mais, participando das atividades propostas pelo Programa Mexa-se, que propiciou a união de pessoas de bairros próximos, com diferentes culturas e desenvolvendo alto índice de fortalecimento de vínculos através do Centro de Referências

de Assistência Social – CRAS – e da Estratégia Saúde da Família – ESF. O objetivo perseguido pela população do bairro é um só: cuidar da saúde e melhorar a qualidade de vida.

Inauguração do Programa Mexa-se no JK



Foto: arquivo inaugurações.

JK: espaço utilizado pelo Programa Mexa-se



POLO JARDIM ARIZONA

Mais um bairro de Sete Lagoas é contemplado com a Academia ao Ar Livre e o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”. No dia 8 de maio 2015, a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, inaugurou o projeto na Praça Padre Domingos, localizada em frente à Igreja São Pedro, no bairro Jardim Arizona.



Inauguração da Academia ao Ar Livre no Jardim Arizona. Foto: Divulgação.

As academias da cidade contam com dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, para pessoas de todas as idades, e placa de orientação com descrição do nome de cada aparelhagem com suas funções e músculos exercitados.

Alguns equipamentos da academia são: simulador de cavalgada, que fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; remada sentada, que visa fortalecer a musculatura das costas e ombros e ajuda a evitar a postura cifótica (curva); o simulador de caminhada, a fim de aumentar a mobilidade dos membros inferiores e desenvolver a coordenação motora, e também aquecer o corpo para os próximos exercícios; multi-exercitador, que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores (flexor e extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twister sentado); e pressão de pernas, que tem como objetivo o fortalecimento da musculatura das coxas e quadris.

Comunidade do Jardim Arizona empolgada com o Programa Mexa-se



Foto: Divulgação.

Participaram da cerimônia autoridades do executivo e legislativo, comunidade, representantes da paróquia e da instituição de ensino Cnec.

POLO SANTA LUZIA

O polo Santa Luzia, com alto índice de crimes e drogas, afastava as pessoas dos espaços públicos. Em abril de 2015, fizemos a instalação da academia ao ar livre e começamos as atividades do programa mexa-se com a professora Gabriela Freitas, que com competência e sabedoria conseguiu, em um curto espaço de tempo, mobilizar a comunidade, que é bastante carente e desprovida de qualquer ação de políticas públicas municipais ao longo do tempo.

Implantação da academia ao Ar Livre e o Mexa-se no Bairro Santa Luzia



Implantação da Academia ao Ar Livre e o Mexa-se no Bairro Santa Luzia



O início das aulas foi um fato histórico e marcante, pois uma semana atrás havia ocorrido um assassinato de pessoas naquele local de grande repercussão. Nesse sentido, houve uma mobilização geral da comunidade e dos bairros vizinhos para a realização do evento, que foi considerado um sucesso, como mostra as fotos. Uma característica diferenciada do polo é a frequência de alunos ser maior na parte da manhã, enquanto nos outros polos costuma ser à noite. Isso se justifica pelo medo que as pessoas tinham de saírem no período noturno. No entanto, com o passar do tempo, com a união comunitária e o pertencimento do espaço a confiança das famílias e o medo foi sendo deixado de lado e o programa Mexa-se passou a ser a referência de alta relevância social.

POLO ELDORADO

A Prefeitura Municipal inaugurou em 3 junho de 2015, às 19 horas, no Bairro Eldorado, a nova Academia ao Ar Livre, instalada na Praça Elza Moreira Lopes, e também o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” para a comunidade local, com realização de segunda a sexta-feira, nos horários de 7h e 19h, tendo a frente a professora Camila Mara de Souza.

Estiveram presentes no evento: o prefeito municipal Marcio Reinaldo Dias Moreira; o vice Dr. Ronaldo João da Silva; o secretário municipal de Esporte e Lazer, Magela Martins; o coordenador do programa “Mexa-se”, professor Jaime Tolentino; o autor do pedido da Academia para o bairro, pastor Marcelo Simplício (da Igreja do Evangelho Quadrangular e fundador do projeto social “Inovar”); e a coordenadora da Comunidade Nossa Senhora Aparecida, Marilza Moreira Fonseca Carvalho.

Aula de Inauguração no Bairro Eldorado



Foto: Ascom Prefeitura.

O secretário municipal de Esporte e Lazer, Magela Martins, ressaltou que esta é mais uma conquista do Bairro Eldorado, proporcionando lazer e saúde para todos. Igualmente, a coordenadora da Comunidade Nossa Senhora Aparecida, Marilza Carvalho, agradeceu ao prefeito e ao vice Dr. Ronaldo João pela instalação da Academia. Aqui também se destaca a revitalização da Praça Elza Moreira Lopes, com a implantação do Programa Mexa-se e o afastamento de usuários de drogas no local, que tanto perturbava os moradores.

POLO JARDINS DOS PEQUIS

Foi inaugurada a Academia ao Ar Livre no complexo do CEU Jardim dos Pequis, no Bairro Jardim dos Pequis, em 15 de junho de 2015, às 18 horas. Agora estão disponíveis para os moradores 12 equipamentos para a prática de exercícios físicos destinados a pessoas de todas as idades.

Momento da Inauguração do Programa Mexa-se e Academia ao Ar Livre no Bairro Jardins dos Pequis



Foto: Comunicação Prefeitura.

A Academia instalada no bairro Jardim dos Pequis disponibilizará doze equipamentos para a prática de exercícios físicos destinados a pessoas de todas as idades. Este empreendimento faz parte de uma solicitação do prefeito à secretaria de Esportes e Lazer para trazer 50 unidades a Sete Lagoas e visa a proporcionar saúde e bem-estar à população, primando pelo melhor condicionamento físico e qualidade de vida das pessoas. Os equipamentos, idealizados também para atender idosos e portadores de deficiência, possibilitam a prática de exercícios físicos compreendendo atividades para fortalecer, alongar e relaxar com todo o conforto e eficiência necessários. Para que os espaços das Academias ao Ar Livre sejam aproveitados na sua plenitude, é fundamental a presença do profissional de Educação Física durante o uso dos aparelhos – o que nem sempre acontece. É com

esse pensamento que o Programa Mexa-se também é realizado no espaço, uma vez que a comunidade, através dele, será atendida diariamente por profissionais de Educação Física, Nutricionista e Psicólogo nos períodos matutino e noturno.

Integrantes do Mexa-se e autoridades na inauguração da Academia ao Ar Livre do Complexo do CEU Jardim dos Pequis



Foto: Comunicação Prefeitura.

A instalação das Academias no bairro parte de um projeto apresentado na Câmara pelo vereador Gilberto Doceiro, que também esteve presente na inauguração, celebrando com a população o sucesso do Programa Mexa-se. O prefeito Marcio Reinaldo, por sua vez, comemorou o sucesso tanto das Academias ao Ar Livre quanto do Programa Mexa-se, enfatizando a vontade de dar continuidade na expansão dos projetos: "Tanto as Academias quanto o Mexa-se são projetos que vêm do nosso coração e mostram o cuidado que a Prefeitura está tomando com a prevenção de doenças e combate ao sedentarismo. Por meio deste trabalho, a vida da comunidade está sendo mudada, sobretudo na autoestima dessas pessoas, e a nossa vontade é fazer com que isso só cresça. Vamos continuar trabalhando para que o Programa Mexa-se alcance novos polos e para que todos os pontos da cidade possam contar com estas Academias".

O coordenador do Mexa-se Jaime Tolentino falou sobre o sucesso do projeto no bairro, parabenizando à comunidade pela participação: "É um orgulho pra gente voltar ao Jardim dos Pequis, onde temos um polo tão forte do Programa Mexa-se. Gostaria de cumprimentar ao prefeito Marcio Reinaldo, que é o maior entusiasta desta iniciativa e dizer que o Mexa-se é um projeto que deu certo e serve como exemplo para Minas e o Brasil".

Fotos do Arquivo Inaugurações



POLO CDI

Este polo foi inaugurado em 1º de junho de 2015, com a professora Vanilda Aparecida Gomes, na quadra do bairro CDI II, que foi toda reformada e iluminada. A Academia instalada ao lado do local disponibiliza dez equipamentos para a prática de exercícios físicos destinados a pessoas de todas as idades. Esse empreendimento faz parte de uma solicitação do prefeito à Secretaria de Esportes e Lazer para implantar 50 unidades em Sete Lagoas, visando a proporcionar saúde e bem-estar à população, prezando pelo melhor condicionamento físico e qualidade de vida das pessoas.

Momentos da Inauguração no Bairro CDI II



Foto: Ascom Prefeitura.

Aula de inauguração do Mexa-se no Bairro CDI II



Foto: Ascom Prefeitura.

Os equipamentos idealizados também para atender idosos e portadores de deficiência possibilitam a prática de exercícios físicos, compreendendo atividades para fortalecer, alongar e relaxar com todo o conforto e eficiência necessários. Para que os espaços das Academias ao Ar Livre sejam aproveitados na sua plenitude, é fundamental a presença do profissional de Educação Física durante o uso dos aparelhos, o qual ficará à disposição para a população. Além disso, com as atividades do programa mexa-se diariamente, pela manhã e noite, a tendência é de que se diminua o vandalismo e o tráfico de droga, tornando a praça um ambiente mais frequentado pelas famílias do bairro. O polo se destaca por ter um público fiel e comprometido, participando de toda a programação realizada pela coordenação geral do programa Mexa-se.

O prefeito Marcio Reinaldo, por sua vez, falou sobre a importância de novos projetos em torno do Esporte e da sua alegria em ver as melhorias alcançadas através dessa empreitada: “Tanto as Academias quanto o Programa Mexa-se são projetos que vem do nosso coração e mostram o cuidado que a Prefeitura está tomando com a prevenção de doenças e combate ao sedentarismo. Por meio deste trabalho, a vida da comunidade está sendo mudada, sobretudo na autoestima dessas pessoas”.

A população apoderou-se dos espaços públicos, cuidando com um maior espírito de cidadania e coletividade, o que pode ser visto através da foto abaixo:

Foto da inauguração da academia



POLO CIDADE DE DEUS

Um novo núcleo do programa Mexa-se foi lançado na Praça da Cohasa, no Bairro Cidade de Deus, em agosto de 2015. No seu discurso, o prefeito Marcio Reinaldo afirmou que o bairro poderá receber ainda o maior centro esportivo da cidade “Vila Olímpica”. As atividades do novo polo do Programa Mexa-se tem à frente a educadora física Soiara Ro-

cha Dias, de segunda a sexta-feira, em dois horários: de 6h as 8h e de 18h as 20h. O evento contou com a apresentação da “Fanfarra do CAIC Professor Galvão” e muita participação dos moradores do bairro.

Fotos do arquivo inaugurações



O programa “Mexa-se já acontece em diversas praças da cidade e continua proporcionando grandes benefícios à saúde da população setelagoana, por meio da prática de ginástica e condicionamento físico, contando com acompanhamento de educadores físicos, nutricionista e psicólogo, atuando diretamente com a população. O polo se destaca por ter um público fiel e comprometido, participando de toda a programação realizada pela coordenação geral do programa Mexa-se. A população apoderou-se dos espaços públicos, cuidando com um maior espírito de cidadania e coletividade:



Fotos do arquivo inaugurações



POLO PADRE DEODORO

Foram inaugurados em Outubro de 2015 a academia ao ar livre e o polo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, na Avenida Mariana, localizada no Bairro Padre Teodoro.

O evento foi precedido pelo aquecimento do “Mexa-se” com a professora Viviane Almeida. No bairro não existia nenhuma praça, possuindo poucas alternativas de práticas esportivas, assim como espaços para tais realizações. O público se mostrou diversificado e participativo. Os eventos sempre foram muito marcantes no polo. O carnaval do Mexa-se, por exemplo, mobilizou as famílias dos alunos e foi aproveitado por todos.



POLO BELA VISTA II

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” foi inaugurado em outubro de 2015, às 19 horas, na Praça Geraldo Lúcio, no Bairro Bela Vista II, totalmente revitalizado pela a gestão municipal, tendo à frente do polo a professora Michelle Fernanda do Vale Rodrigues. O bairro possui poucas alternativas de práticas esportivas, assim como espaços para tais realizações. O público se mostrou diversificado e participativo. Os eventos sempre foram muito marcantes no polo. Além da prática esportiva, que passou a fazer parte da rotina das pessoas do bairro Bela Vista II, o “Mexa-se” tem contribuído de forma decisiva para a integração e harmonização de grupos de todas as faixas etárias, além do fortalecimento do vínculo social, assim como para o aumento do bem-estar, crescimento da autoestima e melhoria da saúde física e mental dos participantes. Aqui também houve uma acentuada diminuição da violência e do tráfico de drogas, com a ocupação diária da praça pública.



Fotos: arquivo inaugurações.

POLO BELA VISTA I

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” foi inaugurado dia 20 agosto de 2015, às 19 horas, na Praça Kalven Emanuel Fernandes Brito no Bairro Bela Vista I, com a instalação da Academia ao Ar Livre e o Programa Mexa-se, tendo como professor Frederico de Melo Alencar.

Inauguração da Academia ao Ar Livre na Praça Kalven Emanuel Fernandes Brito no Bairro Bela Vista I



Foto: Filipe Oliveira.

A solicitação da academia, assim como a denominação da Praça Kalven Emanuel Fernandes, Brito foram feitas pelo vereador Marcio Paulino, o qual agradeceu a todos os presentes.



Já o prefeito afirmou que as academias foram assumidas como um desafio dentro do objetivo de maior universalização no município. “Para isso, desejamos a instalação de 50 Academias aqui em Sete Lagoas. Também é de grande relevância o programa ‘Mexa-se’ que possibilita a orientação das pessoas, visando a melhoria da auto estima e qualidade de vida”.

POLO PROGRESSO

Além do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, os moradores do Bairro Progresso contam com outro benefício para auxiliar no cuidado com a saúde: a Academia ao Ar Livre, inaugurada dia 18 de novembro 2015, às 18h30, na Praça Euclides Andrade (“Praça do Progresso”), tendo à frente desse polo a professora Patrícia Raydan Monteiro.

Integrantes do Mexa-se comemoram a instalação da mais nova aquisição



Foto: Ascom Prefeitura.

Esse é um dos projetos mais bem sucedidos da Administração Municipal de Sete Lagoas. Assim pode ser definido o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, que já conta com um número superior a 16 mil participantes de todas as regiões da cidade. Além da prática esportiva, que passou a fazer parte da rotina das pessoas de Sete Lagoas, o “Mexa-se” tem contribuído de forma decisiva para a integração e harmonização de grupos de todas as faixas etárias, assim como para o aumento do bem-estar, crescimento da autoestima e melhoria da saúde física e mental dos adeptos.

A presidente da Associação de Moradores, Tânia Soares Martins (“Tânia do Progresso”), agradeceu o trabalho maravilhoso que o “Mexa-se” trouxe para a comunidade.

Igualmente à educadora física do polo Progresso, Patrícia Raydan afirmou que a motivação vem do amor, que possibilitou a construção de uma família. Ela lembrou que a recente ida do polo à praia é uma prova disso, uma vez que cada um se preocupou com cada um. “Às vezes não temos o conhecimento do bem que a gente faz e tudo fazemos com amor e bem feito. Queremos continuar proporcionando essa alegria para as pessoas. O polo do progresso foi o campeão do Festival de Quadrilha Mexa-se, recebendo como prêmio uma viagem para praia em Guarapari – Espírito Santo.

Fotos do arquivo inaugurações



POLO BARREIRO

O Polo Barreiro começou em Novembro de 2015, com a professora Cássia. O bairro é um dos mais longes da região central da cidade (cerca de 12 km) e é considerado um distrito. Como na maioria dos polos, inicialmente as aulas aconteceram na praça ao lado de uma das academias da cidade. A proposta era acompanhar as pessoas dessa academia, orientando-as e oferecendo-as mais alternativas de exercícios físicos. No decorrer das aulas, o número de alunos foi aumentando e não houve espaço suficiente para todos. Com isso, surgiu a necessidade de criação de novos espaços específicos, com uma infraestrutura adequada.

Fotos do arquivo inaugurações



A comunidade recebeu muito bem o programa. Cada habitante buscou seu próprio objetivo, entre eles: perder peso, fazer amizade e/ou praticar uma atividade física. Os professores que passaram pelo Polo Barreiro vivenciaram a progressão significativa dos acontecimentos e perceberam o prazer da pessoas em estarem ali, pertencendo àquele grupo, cuidando da saúde deles.

POLO VERDE VALE

Este polo foi inaugurado em Março de 2016. Como a maioria das comunidades, ter um polo do Mexa-se é motivo de comemoração. O bairro apresenta grande índice de violência e, com o programa, a conscientização da comunidade em relação à prática de esportes e ocupação dos espaços baldios subiu. O envolvimento local com as atividades despertou criatividade e muito comprometimento dos participantes. A quadrilha tradicional do programa obteve ótima classificação e houve grande aderência dos moradores, momento que se tornou um dos mais marcantes do polo.

Fotos do arquivo inaugurações



POLO UNIVERSITÁRIO

O polo foi inaugurado em Junho de 2016 em uma área específica construída para atender ao programa. Para isso, a comunidade se empenhou para que acontecessem as aulas no bairro. O espaço é um dos mais bem cuidados, com jardins, bancos e artes. Os próprios vizinhos monitoram o local para que este seja utilizado com a finalidade correta. A maioria dos alunos é do bairro Eldorado, por ser o mais próximo. Com isso, surgiram muitos questionamentos e disputa entre os bairros, ocasionando uma divisão entre eles, o que atrapalhou de certa forma o andamento das aulas. Nesse curto espaço de tempo em funcionamento, eventos foram criados no polo com o intuito de unir a comunidade.

Fotos do arquivo inaugurações



POLO DONA DORA

O Polo Dona Dora foi inaugurado no mês de Agosto de 2016, com reciprocidade da comunidade, através de crianças, jovens e adultos. Com isso, houve a necessidade de atividades mais variadas para atender melhor a cada público. Essas atividades foram o “Mexa-se Kids” e o Treinamento Personalizado Mexa-se “TPM”. As aulas na praça trouxeram a participação dos bairros vizinhos, consequentemente mudando a rotina da região.

POLO JARDIM PRIMAVERA

Mais oportunidades de exercícios físicos para o bem da saúde das pessoas. Com esse objetivo, a Prefeitura inaugurou no dia 5 de agosto de 2015, às 18h30, a Academia ao Ar Livre e o Programa Mexa-se, com a professora Viviane Pereira Almeida. O evento contou com a participação do prefeito Marcio Reinaldo e do vice Dr. Ronaldo João, da Fanfarra do CAIC Professor Galvão e do núcleo do programa “Mexa-se” do Bairro Bela Vista. O início foi bastante esperado pelos moradores, que se deslocavam por distâncias muito longas para fazer as atividades em outros polos.

Inauguração da academia e do programa Mexa-se no bairro Primavera I



Foto: Ascom Prefeitura.

Representando o presidente Nascimento, da Associação de Moradores do Bairro Jardim Primavera, Vanderlei Oliveira ressaltou que para ele é importante esse momento com a presença de Marcio Reinaldo, “acreditando em outras inaugurações aqui no bair-

ro”. Já o vereador Renato Gomes, autor do pedido da Academia e do Programa Mexa-se, agradeceu a sensibilidade do prefeito e manifestou sua alegria em participar dessa inauguração.

O prefeito Marcio Reinaldo deixou um grande abraço a todos os moradores do Bairro Jardim Primavera I e saudou a Fanfarra do CAIC Professor Galvão que ele definiu como espetacular, e completou: “É uma alegria a instalação da Academia ao Ar Livre e o Programa Mexa-se premiado, sendo referência para Minas e o Brasil. Este é um programa que caiu bem em Sete Lagoas e o nosso desejo é que ele esteja em todas as localidades onde há Academias ao Ar Livre em nossa cidade”.

POLO LUXEMBURGO

Buscando maior qualidade de vida e saúde para a população, foi inaugurada no dia 20 de junho de 2015 a nova academia ao ar livre, instalada na Rua Ângelo Marcelo Paoli, e o Programa Mexa-se, com a professora Viviane Pereira Almeida, no bairro Luxemburgo. Para animar a noite, um evento contou com a participação da Fanfarra do CAIC Professor Galvão.

Academia inaugurada no bairro Luxemburgo



Foto: Ascom PMSL.

O secretário municipal de Esportes e Lazer, Alex Fabiane, afirmou que a inauguração da academia é um orgulho devido aos benefícios que ela proporciona à comunidade, que passa a contar com o espaço de cuidado com a saúde. Já o coordenador do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, professor Jaime Tolentino, mostrou-se satisfeito em inaugurar mais uma academia, com a implantação do “Mexa-se”.

Os moradores do bairro, Aloísio e Noélia, agradeceram ao prefeito Marcio Reinaldo em nome da comunidade local. Para Aloísio, esse é um presente que a comunidade do Luxemburgo recebeu.

Parlamentares do município presentes no Polo Luxemburgo



Foto: Ascom PMSL.

O prefeito Marcio Reinaldo reforçou a importância do programa “Mexa-se”, coordenado pelo professor Jaime Tolentino. “Este é um programa através do qual sinto retorno pela autoestima das pessoas. Realmente fico feliz de ver a implantação de uma academia e do ‘Mexa-se’, que possibilitam mais evolução em saúde. Tenho a certeza de que esse programa está revolucionando Sete Lagoas e é reverenciado por esse Brasil afora, sendo também citado na Alemanha e Portugal”.



POLO SÃO FRANCISCO

O polo São Francisco foi inaugurado em Dezembro de 2016. As aulas acontecem na quadra do bairro, em que a comunidade é bastante unida e participativa. Como acontecia em outros polos, a quadra deste era um espaço que servia para encontros de usuários de drogas, já que havia pouca ocupação. Com a presença maior dos moradores para as práticas das atividades do programa, foi dado um novo significado ao espaço, que passou a ser frequentado por famílias que aderiram às atividades. A comunidade se uniu para não deixar os bandidos se apropriarem do espaço e para que o local pudesse ser utilizado com uma finalidade melhor e este foi o principal marco do programa.

Aula de Inauguração



POLO OLINTO ALVIM

A população do bairro recebeu o Programa Mexa-se e a Instalação da Academia ao Ar Livre de forma contagiante No bairro Olinto Alvim, aderindo e divulgando para os bairros mais próximos. A inauguração aconteceu no dia 1º de julho de 2016, tendo a Professora Ana Flávia à frente do polo, onde a quadra foi totalmente revitalizada e iluminada. Anteriormente era um ponto do tráfico de drogas na região.

O público se mostrou bastante diversificado, composto por crianças, adolescentes, adultos e idosos tanto no horário da manhã como no horário da tarde. Todos foram bastante participativos durante as atividades desenvolvidas na semana, com uma participação fantástica em todos os eventos realizados pelo programa mexa-se. É saudável ver em todas as manhãs e nos fins de tardes pessoas participando do programa mexa-se e reunindo as famílias em torno da quadra. Houve uma drástica diminuição de atos de violência (roubos e assaltos) e também o consumo de drogas na região, com a utilização diária, de manhã e de noite, do espaço pela população.

Fotos do arquivo inaugurações



POLO IRAQUE

Último polo a ser implantado, o Iraque foi inaugurado em Dezembro de 2016, juntamente com toda a infraestrutura de urbanização e asfaltamento no bairro. Foi inaugurado um espaço próprio para o Programa Mexa-se e Academia ao Ar Livre. A comunidade é bastante unida e participativa, como acontecia em outros polos. Com a presença maior dos moradores para as práticas das atividades do programa, foi dado um novo significado ao espaço, que passou a ser frequentado por famílias que aderiram às atividades. A comunidade se uniu, afastando os indivíduos criminosos e apropriando do espaço utilizando com uma finalidade melhor de cidadania e pertencimento, conquista principal do programa.

Fotos do arquivo inaugurações



REFERÊNCIAS

SANTOS, A P and SIMOES, A C. **Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas.** *Saude soc.* [online]. 2012, vol.21, n.1, pp.181-192. ISSN 0104-1290. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018>.

05 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

EVENTOS E PROMOÇÃO CULTURAL
NO PROGRAMA MEXA-SE

Gabriela Freitas Silva
Professora do Programa Mexa-se

Frederico de Melo Alencar
Professor do Programa Mexa-se

Filipe Marques Andrade
Professor do Programa Mexa-se

Michelle Fernanda do Vale Rodrigues
Professora do Programa Mexa-se

INTRODUÇÃO

De uma forma geral, cada município é responsável por planejar e executar as políticas públicas de esporte e lazer na sua cidade e em parceria com os governos estaduais e federais. Além disso, é necessária cada vez mais a participação da população, que se encontra ligada à educação, à saúde, ao transporte e ao serviço social. Portanto, a elaboração de políticas públicas para o lazer não devem ser feitas sem considerar as questões sociais, existindo então as articulações com outras esferas do poder público para obtenção dos melhores resultados quanto a essa política empregada (MARCELINO, 2008).

O Programa Mexa-se implantado no município de Sete Lagoas-MG, em 2013, comemorou três anos em 2016, atendendo de forma integral a milhares de famílias no município. As atividades eram desenvolvidas nas praças, quadras, ruas e outros espaços públicos propícios à prática de atividade física regular. Por ser um programa de saúde pública voltado para a atenção primária, há uma contribuição nesse processo do NASF (Núcleo de Atenção à Saúde da Família) e das ESF's (Estratégias de Saúde da Família). A atuação do Mexa-se foi além dos espaços citados, com a preocupação de atuar, também, com as crianças e adolescentes do município.

EVENTOS

Eventos são todos os acontecimentos previamente planejados, organizados e coordenados, de forma a contemplar o maior número de pessoas em um mesmo espaço físico e temporal, com informações, medidas e programas sobre uma ideia, ação ou produto, apresentando os diagnósticos de resultados e os meios mais eficazes para se atingir determinado objetivo (MATIAS, 2010).

Desde a apresentação do programa na cidade de Sete Lagoas, foi estabelecido que, além das aulas coletivas desenvolvidas nos dois turnos à população pelo profissional de educação física e do acompanhamento nutricional e psicológico, seria realizado pelo menos um evento mensal, de pequeno, médio ou grande porte, com o objetivo principal de fazer a integração e fortalecimento de vínculos sociais dos participantes nos diversos polos atendidos pelo programa. Foram utilizados espaços privilegiados, como: Lagoa da Boa Vista, Lagoa Paulino, Praça Barão do Rio Branco e Praça Tiradentes para concentração de diversas caminhadas, aulas comemorativas, bloco de carnaval e outros eventos de cunho social e de conscientização da melhoria da qualidade de vida.

Além desses instrumentos, o mais importante para os participantes é o fato de um evento contar com recursos humanos capazes de atuar com competência e eficiência, afirmando: “o detalhe mais importante da propaganda e de eventos especiais é: material humano. Pessoas com o Know-how e senso de responsabilidade para fazer aquilo que precisa ser feito são a chave para qualquer atividade humana planejada” (BAUS; M. LESLY, 1995).

Do estagiário ao coordenador geral (Prof. Jaime Tolentino Miranda Neto), assim como convidados e outros funcionários da prefeitura, todos atuaram brilhantemente

desde a organização até a execução dos eventos realizados pelo Programa Mexa-se. Os recursos humanos mostraram em todos os momentos organização, disposição, entrega e presença constante junto aos alunos e familiares que frequentavam os polos na cidade inteira, proporcionando assim momentos de lazer, cultura e integração social na cidade.

EVENTOS REALIZADOS PELO PROGRAMA MEXA-SE: HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

CAMINHADA ‘SALVE A ÁGUA’ MEXA-SE E SAAE

No Dia Mundial da Água, em 22 de março de 2015, a Prefeitura de Sete Lagoas, através do Serviço Autônomo de Água e Esgoto (SAAE), fizeram um trabalho de conscientização para o uso responsável da água e a necessidade de mudança de comportamento de cada cidadão e empresas da cidade quanto ao assunto.

Caminhada Salve a água reuniu mais de 1.500 pessoas com o programa Mexa-se



Foto: Divulgação ASCOM.

Participaram da Caminhada “Salve a Água” mais de 1.500 pessoas entre o trajeto da Alameda da Feirinha e o Parque Náutico da Boa Vista, onde os participantes tiveram a oportunidade de fazer um aulão com os professores do Programa Mexa-se, além de curtir os shows das bandas Nós Três e Nugazz.

A Caminhada Salve a Água foi apenas o pontapé para a campanha hidroambiental que seguiu por todo ano, com ações voltadas para dois públicos-alvo: alunos de escolas públicas e comunidade.

Fotos do Arquivo Eventos



CAMINHADA PELA ÁGUA (AMBEV)

Além da Prefeitura de Sete Lagoas, o evento conta com o apoio do Programa Mexa-se, do WWF-Brasil, SAAE, Comitê da Bacia Hidrográfica do Rio das Velhas – CBH Rio das Velhas, Emater-MG, Shopping Sete Lagoas, Pequi Ambiental.

Com a presença da diretoria nacional da AMBEV, Eduardo França e José Roberto Brandi, e um público com mais de 5.000 pessoas envolvidas com o evento, realizou-se uma caminhada 5 km, do shopping Sete Lagoas até a Serra de Santa Helena, cartão postal da cidade. Em seguida, ocorreu um aulão com os professores do Programa Mexa-se no alto da Serra de Santa Helena. Todos os participantes do evento ganharam camisetas, squeezes, lanche e Gatorade fornecidos pela Ambev e, durante o evento, foram arrecadados cerca de 3.100 toneladas de alimentos, que foram doadas às entidades filantrópicas de Sete Lagoas. “Essa caminhada e principalmente o plantio das mudas foi uma ótima oportunidade de envolver e conscientizar a população sobre a importância da preservação dos mananciais para garantir a disponibilidade de água”, afirma a gerente de relações socioambientais da Ambev, Simone Veltri, uma vez que Sete Lagoas passam por dificuldades com o abastecimento de água.

Prefeito Marcio Reinaldo com a diretoria nacional da AMBEV



O prefeito Marcio Reinaldo comemorou não só a iniciativa dos parceiros em torno do assunto, mas também a resposta da comunidade, que acompanhou todo o percurso e participou das atividades: “É uma alegria muito grande poder ver tantas pessoas conscientes e mobilizadas em prol de um assunto tão importante quanto a preservação da água. A Prefeitura Municipal também prioriza essa causa e isso pode ser visto através do trabalho para combater o desabastecimento em todos os pontos da cidade e na implantação da ETA, que captará água do Rio da Velhas e aliviará o fluxo dos nossos mais de 150 poços artesianos.

Fotos da Caminhada Pela Água (Ambev)



Fotos da Caminhada Pela Água (Ambev)



Dessa forma, além de manter o nosso abastecimento, estamos caminhando rumo à autosustentabilidade neste âmbito”, afirma o prefeito, que também fez a abertura do aulão do programa “Mexa-se”, ressaltando o sucesso da empreitada: “O programa Mexa-se é uma iniciativa que visa ao bem-estar e a melhoria dos cuidados com a saúde do setelagoano. Este é, sem dúvidas, um dos programas da nossa gestão que mais me alegra e o sucesso da iniciativa é uma conquista de nosso povo, que serve de exemplo para todo o Brasil.”

CAMINHADAS OUTUBRO ROSA/NOVEMBRO AZUL

No Brasil, o Ministério da Saúde estima 52.680 novos casos em um ano, com um risco estimado de 52 casos a cada cem mil mulheres. Os principais fatores que predis põem o câncer na mama são: histórico familiar, idade, menstruação precoce, menopausa tardia, obesidade, ausência de gravidez e reposição hormonal. O movimento popular internacionalmente conhecido como Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo. Essa iniciativa começou nos Estados Unidos, em 1997, e posteriormente, com a aprovação do Congresso Americano, o mês de Outubro tornou-se o mês nacional (americano) de prevenção do câncer de mama. Em outubro de 2009, as ações relativas ao Outubro Rosa foram multiplicadas em todas as partes do Brasil e, em 2010, o governo brasileiro, por meio do INCA (que integra a Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde), passou a fazer parte da mobilização. Nos últimos anos, o instituto realizou eventos sobre câncer de mama com a participação da sociedade civil, além de produzir e distribuir materiais informativos com recomendações para a população e profissionais de saúde (BRASIL, 2008).

A concentração será na praça da feirinha – Lagoa Paulino



Foto: Ascom PMSL.

Considerado problemas de saúde pública a nível mundial, os cânceres de mama e próstata, citados de maneira relevante no nosso país, anualmente é feito através de um movimento de conscientização por parte da Secretaria Municipal de Saúde em parceria com as Unidades Básicas de Saúde, Estratégia de Saúde da Família, centros de saúde e o Programa Mexa-se. As ações se iniciam no início do mês, com campanhas educativas, palestras, exames de prevenção nas ESF e centros de saúde. Por fim, para finalizar esses movimentos educativos, acontecem as tradicionais caminhadas do Outubro Rosa e do Novembro Azul.

Fotos das Caminhadas Outubro Rosa/Novembro Azul



As caminhadas, que todo ano foram organizadas com a participação do Programa Mexa-se, tiveram a presença constante e maciça de todos os polos envolvidos. Com uma caminhada que envolveu anualmente um público de mais de 4.000 pessoas, entre homens e mulheres que percorrem o centro de Sete Lagoas, transmitindo e alertando a população para os cuidados e prevenção contra os cânceres de mama e de próstata. Para finalizar de forma marcante, ocorreu uma aula especial com os estagiários e professores do Progra-

ma Mexa-se, finalizando com shows artísticos. Foi realizada também uma distribuição de camisetas, água mineral, lanche e Gatorade, em parceria com empresas da cidade, como Decisão Atacarejo, Ambev, Turi, Senac e Sesc. Também foram promovidas ações de saúde e beleza durante os eventos.

Fotos da Caminhadas Outubro Rosa/Novembro Azul



CAMINHADA ECOLÓGICA, CAMINHADA DO MAIO AMARELO, DIA D AO COMBATE A EXPLORAÇÃO INFANTO-JUVENIL

O sucesso do Programa Mexa-se se deve ao fato de ocorrer uma articulação com todas as secretarias do município, com destaques para a do meio ambiente, trânsito e assistência social.

Programa Mexa-se na Caminhada “Drogas Não!”



Por meio da comunicação de forma verbal, mídias sociais e outros meios juntos aos alunos, foram abordados diversos temas importantes e relevantes junto à comunidade como forma de preservação e conservação do meio ambiente. Entre as ações do programa, pode-se citar a Caminhada Ecológica, que foi em parceria com a CDL, e seguiu rumo à Serra de Santa Helena; e a campanha Maio Amarelo, uma caminhada da família com o princípio de alertar a sociedade para o alto índice de mortos e feridos no trânsito em todo o mundo. Foi realizado também nos polos o Dia D de combate à exploração infanto-juvenil, com mensagens, palestras e informações a respeito do assunto e participando da 4ª Caminhada Contra a Pedofilia pelas ruas de Sete Lagoas, do movimento em prol do Dia Internacional de Combate à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. Essa é uma realização do vereador Padre Décio junto à Secretaria Municipal de Assistência Social, por meio do CREAS, CRAS, PETI e órgãos competentes.

Caminhada “Pedofilia Aqui Não!”



CAMINHADA NOTURNA MEXA-SE “EU AMO SETE LAGOAS”



A Prefeitura Municipal de Sete Lagoas realizou nas comemorações do aniversário da cidade a Caminhada Noturna Mexa-se “Eu Amo Sete Lagoas”, com participação de todos os polos do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”. O evento faz parte das comemorações dos 148 anos de Sete Lagoas, sendo que também celebrou os dois anos do “Mexa-se” e teve apoio da Ambev, Turi, Decisão Atacarejo.

O coordenador do programa, professor Jaime Tolentino, e os secretários municipais de Esportes e Lazer, Governo e Comunicação participaram da caminhada noturna “Eu Amo Sete Lagoas”, que também contou com a presença de vários vereadores.

Às 18h30min ocorreu a concentração na Praça Dom Carlos Carmelo Mota (Praça da Feirinha), sendo que a caminhada teve início às 19h20min, com muita animação dos participantes dos polos do Programa Mexa-se, que chegaram ao Parque Náutico da Lagoa Boa Vista, às 19h50min. No local, o palco foi composto pelos professores do programa e todos cantaram parabéns para o município de Sete Lagoas. Em seguida, aconteceu o super aulão do “Mexa-se”.

Fotos Caminhada Noturna Mexa-Se “Eu Amo Sete Lagoas”



Fotos Caminhada Noturna Mexa-Se “Eu Amo Sete Lagoas”



CAMINHADA DA FAMÍLIA MEXA-SE - “CIRCUITO DAS LAGOAS”

Sucesso absoluto, o Programa Mexa-se não para de movimentar Sete Lagoas. Cerca de mais 3.000 pessoas participaram da Caminhada da Família – Circuito das Lagoas – que seguiu, de diferentes pontos, até o complexo do Parque Náutico da Boa Vista, onde foi realizado um mega aula do Mexa-se, coordenado pelos estagiários e supervisionado pelos professores do programa.

O ‘Mexa-se’ é um dos maiores programas de saúde preventiva e destaque no Brasil, graças à vontade e dedicação do prefeito Marcio Reinaldo, que tem aplicado todos os esforços no âmbito da saúde preventiva e buscado melhorar a autoestima e a qualidade de vida da população. As atividades físicas já proporcionaram a eliminação de cerca de dezoito toneladas de peso a menos nos participantes.

Foto Caminhada da Família Mexa-Se “Circuito das Lagoas”



Vale ressaltar que o Programa combate o sedentarismo, uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis. Mais uma vez, a Prefeitura de Sete Lagoas levou saúde, bem-estar, diversão e cultura em um programa voltado para toda a família setelagoana. As empresas Ambev, Turi e Decisão Atacarejo foram parceiras dessa iniciativa.

Foto Caminhada da Família Mexa-Se “Circuito Das Lagoas”



Fotos Caminhada da Família Mexa-Se “Circuito Das Lagoas”



CAMINHADA UNIVERSITÁRIA SANTO AGOSTINHO

As Faculdades Santo Agostinho realizou a Cidadania Universitária, com várias atividades para a comunidade. O evento vai acontecer das 8h às 17h no Campus da Instituição, no Bairro Jardim Europa, localizado na Rua Atenas, 238.

Várias atividades foram realizadas, como: orientações jurídicas, teste de glicemia, teste de visão, corte de cabelo, orientações para a saúde, tirar dúvidas com o Procon, dicas da Cemig, orientações sobre meio ambiente e sustentabilidade, teatro, dança, shows, aulão com os professores do Programa Mexa-se e muitas brincadeiras com a Caravana do Lazer.

Em parceria com o Programa Mexa-se da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, o evento aconteceu com uma caminhada saindo do Parque Náutico da Boa Vista, às 7h, com destino ao Campus Jardim Europa. A inscrição para a caminhada foi realizada com a doação de 1 quilo de alimento não perecível. Os participantes ganharão uma garrafinha personalizada e Gatorade. Este evento contou com o apoio da AMBEV, Decisão Atacarejo e da Turi.

Fotos Caminhada Universitária Santo Agostinho



CAMINHADA NOTURNA MÊS DAS MÃES

O Shopping Sete Lagoas sediou no dia 14 de maio 2015 mais um evento de sucesso do Programa Mexa-se, realizado pela Prefeitura. Mais de 3 mil participantes de diversos polos do programa concentraram-se no complexo da Feirinha e seguiram até o Shopping Sete Lagoas. No estacionamento do shopping aconteceu o aulão, show do Mexa-se Cultural e sorteio de brindes. A Caminhada Noturna do Mexa-se em comemoração ao Mês das Mães foi um sucesso.

Polo da Boa Vista na noturna do Mexa-se



Este evento contou com o apoio da AMBEV, Faculdades Santo Agostinho, Decisão Atacarejo e o Shopping de Sete Lagoas. Algumas fotos registram o sucesso do evento.

O Polo Catarina homenageando na Caminhada Noturna



Caminhada Noturna Mexa-se reúne mais de 3 mil até o Shopping Sete Lagoas



PIQUENIQUE MEXA-SE NA SERRA DE SANTA HELENA

O Programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” realizou o “PIQUENIQUE NA SERRA”. A iniciativa contou com parceria AMBEV, Decisão Atacarejo, Faculdades Santo Agostinho e a Turi. O objetivo principal desse evento foi o de incentivar a participação masculina e proporcionar os vínculos afetivos familiares. Esse evento teve a participação de mais de 2.000 pessoas, que buscaram através do programa Mexa-se mais qualidade de vida, com mais saúde, energia, autoestima e maior relacionamento social na família e entre as pessoas da comunidade. Demonstraremos a seguir, através de um painel de fotos, o sucesso do evento.

Foto do Piquenique Mexa-Se na Serra de Santa Helena



Fotos do Piquenique Mexa-Se na Serra de Santa Helena



CAMINHADA DO BEM NA SERRA DE SANTA HELENA/APAE

Cuidar da comunidade promovendo a integração social é um dos propósitos da Prefeitura de Sete Lagoas, através do Programa Mexa-se. Pensando nisso, foi realizada na manhã do domingo do dia 14 de fevereiro de 2016, a “CAMINHADA DO BEM”, uma iniciativa conjunta do programa “Mexa-se” e do Grupo Atitude, que realiza voluntariamente atividades físicas visando à prática de hábitos saudáveis. Iniciada às 7 horas da manhã, a caminhada deu sua largada na Praça São Pedro, no bairro Jardim Arizona, onde educadores físicos aqueciam os participantes com muita música e descontração. Para participação do evento, a organização solicitou aos interessados que ofertassem suprimentos como papel higiênico e copos descartáveis, que serão doados para a APAE de Sete Lagoas. O presidente da APAE Francisco Raposo, que também esteve presente no evento, destacou a sua alegria pelas iniciativas em prol da instituição: “O Programa Mexa-se por si só já é um programa maravilhoso e, quando ele se mostra disponível a ajudar a comunidade além das atividades físicas, nós enxergamos ainda mais o compromisso e a qualidade desse programa. Quero agradecer em nome da família APAE pelas doações e dizer que iniciativas como essa ajudam e muito as nossas crianças”.

Foto da Caminhada do Bem na Serra de Santa Helena/APAE



Seguindo o trajeto, os participantes do Mexa-se acompanharam a comitiva até a Serra de Santa Helena, onde foram recebidos pelos professores do programa que desenvolveram atividades ao ar livre. O “Mexa-se” atuou em todas as regiões de Sete Lagoas, oferecendo exercícios físicos funcionais e atividades de cunho cognitivo, além de uma boa roda de bate-papo, que acolhe as pessoas que frequentam os espaços. Através do programa, a população é atendida diariamente por profissionais de Educação Física nos períodos matutino e noturno, recebendo total apoio para a melhoria de sua saúde e qualidade de vida. O Evento contou com o apoio da AMBEV, Decisão Atacarejo, Turi e Faculdades Santo Agostinho. Em seguida são apresentadas fotos retratando o sucesso do evento.

Fotos da Caminhada do Bem na Serra de Santa Helena/APAE



FESTIVAL DE QUADRILHA DO PROGRAMA MEXA-SE 2015

Realizou-se no dia 26 a 27 de junho de 2015, no Parque Náutico Boa Vista, o “Ar-raiá” do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, com a participação dos diversos polos de bairros e com muita diversão e animação. Na sexta-feira teve apresentação da “Quadrilha Amigos da Terceira Idade”, concurso de “Quadrilhas do Mexa-se” e forró com a Banda Marcos e Castañón. Já no sábado aconteceu a apresentação da “Quadrilha Pueirinha”, concurso de “Quadrilhas do Mexa-se” e forró com a Banda Nova Geração. Teve comida típica e muito forró.

Fotos do Festival de Quadrilha do Programa Mexa-se 2015



Na competição dos polos ficaram empatados o Bairro Progresso e o Bairro JK, com 485 pontos. Passando pelos critérios de desempate, a apresentação campeã foi a do Polo Progresso, que recebeu o prêmio de uma viagem com dois ônibus para a cidade de Guarapari-ES. O terceiro lugar ficou com o polo da Lagoa Cercadinho/Praça do Carmo.

Durante todo o evento foram vendidas comidas e bebidas típicas em barraquinha. A organização contou com mais de 4 mil pessoas participando do evento, que contou com o patrocínio das Faculdades Santo Agostinho, AMBEV, Decisão Atacarejo e Turi. A seguir podem servistas algumas fotos desse dia.

Fotos do Festival de Quadrilha do Programa Mexa-se 2015



RESULTADO DO FESTIVAL DE QUADRILHAS DO PROGRAMA MEXA-SE

NOME DO PÓLO	NOTA	CLASIFICAÇÃO
BAIRRO PROGRESSO	485 PONTOS	CAMPEÃ
BAIRRO JK	485 PONTOS	2ª COLOCADA
LAGOA CERCADINHO/PRAÇA DO CARMO	466 PONTOS	3ª COLOCADA
BAIRRO JARDIM ARIZONA	465 PONTOS	4ª COLOCADA
BAIRONOVA CIDADE/ JARDINS DOS PEQUIS	453 PONTOS	5ª COLOCADA
LAGOA BOA VISTA	451 PONTOS	6ª COLOCADA
BAIRRO ELDORADO	436 PONTOS	7ª COLOCADA
LAGOA CATARINA	430,5 PONTOS	8ª COLOCADA
LAGOA PAULINO	421 PONTOS	9ª COLOCADA
NORTE E SUL	419,5 PONTOS	10ª COLOCADA
BAIRRO BELA VISTA	411 PONTOS	11ª COLOCADA
BAIRRO SÃO FRANCISCO	391 PONTOS	12ª COLOCADA
ARTIGO 31 - DO REGULAMENTO		
ITEM DE DESEMPATE – QUADRILHA		
COREOGRAFIA – EVOLUÇÃO – HARMONIA- ANIMAÇÃO- FIGURINO		

Viagem do Polo Progresso para a Praia em Guarapari – Prêmio do Festival de Quadrilha



Foto: Arquivo do Mexa-se.

FESTIVAL DE QUADRILHA DO PROGRAMA MEXA-SE 2016

Aconteceu no período de 7 a 9 de julho, no Parque Náutico Boa Vista, o 2º Festival de Quadrilhas do Programa Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável. O evento contou com apresentações de quadrilha de 26 polos de diversas regiões da cidade, além de quadrilhas infantis, da terceira idade e outras atrações musicais.

Fotos do Festival de Quadrilha do Programa Mexa-se 2016



O grande vencedor dessa segunda edição do Festival de Quadrilha Mexa-se foi o Polo Boa Vista, que se apresentou no primeiro dia de festa. Em segundo lugar ficou o Polo Del Rey, com apenas 21 pontos de diferença para o primeiro colocado, seguido do Cidade de Deus, com 880 pontos, em terceiro lugar.

Polo Boa Vista – Campeão no 2º Festival de Quadrilha Mexa-se



Polo Del Rey – vice-campeão no 2º Festival de Quadrilha Mexa-se



Foto: Arquivo Mexa-se.

Polo Cidade de Deus ficou – 3ª colocação no 2º Festival de Quadrilha Mexa-se



Foto: Arquivo Mexa-se.

Cartaz de divulgação do Festival de Quadrilha e o resultado final do festival

07 a 09 Julho

Local- Parque Náutico da Boa Vista

2º FESTIVAL DE QUADRILHAS mexa-se

"OXENTE. UAI SÔ! Tem Nordeste nesse trem!"

FORRO LUCAS VIOTTI | **3 POR 4 MARILU** | **FORRO DE SAIA**

Dia 07 Quinta-feira | **Dia 08 Sexta-feira** | **Dia 09 Sábado**

Abertura-Quadrilha Puerinha
 1- Proresso 6- Escorrea
 2- Itanô II 7- Paulino
 3- CDI II 8- Verde Vale
 4- Bela Vista I 9- Praça do
 5- Boa Vista Carmo

Abertura-Quadrilha Santa Teresinha
 1- Del Rey 6- Catarina
 2- Bela Vista II 7- Montreal
 3- JK 8- Jardim Arizona
 4- Norte Sul 9- São Francisco
 5- Nova Cidade

Abertura-Amigos da Terceira Idade
 1- Santa Rosa 6- Cercadinho
 2- Barreiro 7- Eldorado
 3- Padre Teodoro 8- Ginástica
 4- Cidade de Deus Laboral
 5- Santa Luzia 9- Dona Silvia

17 horas- apresentação de Quadrilhas Infantil Mexa-se

FESTIVAL DE QUADRILHA mexa-se		
RESULTADO FINAL		
BOA VISTA	914	1º Lugar
DEL REY	893	2º Lugar
CIDADE DE DEUS	880	3º Lugar
ESCORREGA	847	4º Lugar
PRAÇA DO CARMO	841	5º Lugar
SÃO FRANCISCO	834	6º Lugar
JK	829	7º Lugar
NORTE E SUL	829	7º Lugar
SANTA ROSA	827	8º Lugar
PROGRESSO	806	9º Lugar
VERDE VALE	795	10º Lugar
CATARINA	784	11º Lugar
CDI II	777	12º Lugar
PADRE TEODORO	777	12º Lugar
ELDORADO	774	13º Lugar
PAULINO	755	14º Lugar
BELA VISTA I	749	15º Lugar
CERCADINHO	747	16º Lugar
DONA SILVIA	746	17º Lugar
BARREIRO	743	18º Lugar
MONTREAL	735	19º Lugar
NOVA CIDADE	733	20º Lugar
ITAPUÁ II	688	21º Lugar
BELA VISTA II	686	22º Lugar
JARDIM ARIZONA	661	23º Lugar
SANTA LUZIA	617	24º Lugar

Polo Boa Vista – Campeão do 2º Festival de Quadrilha na Praia em Cabo Frio



A professora do Polo Del Rey, vice-campeão do festival, Profa. Soiara Rocha, contou que o grupo começou a se preparar em dezembro de 2015 e teve apoio da comunidade para a confecção dos figurinos. “No início, por ser um polo pequeno e novo, os alunos estavam pouco entusiasmados. Mas, com o passar dos ensaios, fomos criando confiança. Passamos por vários e longos dias de ensaios, até as 22h30, para conseguirmos apresentar esse brilhante espetáculo. A turma do Del Rey ficou muito alegre e satisfeita com a nossa colocação”, contou a profissional de Educação Física.

O evento teve o patrocínio das Faculdades Santo Agostinho, AMBEV, Decisão Atacarejo e Turi.

VISITA À ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MINAS GERAIS – COMISSÃO DE SAÚDE

O Mexa-se tem crescido e se tornado referência em escala estadual e nacional. Uma prova disso foi a nossa participação com mais de 200 participantes dos diversos polos do Programa, na audiência pública realizada pela Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) para conhecer melhor o projeto implantado pelo município de Sete Lagoas.

O “Mexa-se” é um programa educativo-recreativo, de desenvolvimento social e promoção da saúde da população. O programa estimula a prática regular de atividades físicas, coordenadas por educadores físicos qualificados, com academias ao ar livre, nas praças e parques espalhados nos 35 polos do Programa, localizados em distintos bairros da cidade. A proposta, que foi integrada ao programa Saúde da Família, conta,

ainda com acompanhamento de nutricionistas, psicólogos e estagiários de educação física e nutrição. As atividades são diárias pela manhã, das 6h às 8h, com atendimento a mais de 8 mil pessoas; e também à noite, das 18h às 20h, horário que alcançaria um total superior a 10 mil cidadãos.

Durante a audiência, o prefeito Marcio Reinaldo fez uma apresentação geral do programa, exibindo informações das atividades desenvolvidas, inclusive com imagens de pessoas que já perderam mais de 30 quilos depois de aderir às atividades do “Mexa-se”. Marcio destacou que a melhoria geral na saúde dos atendidos tem resultado em menos gastos com atendimentos médicos e exames, informando que apenas na realização de exames (de sangue e outros mais complexos) já houve uma queda de 16 mil pedidos desde que o programa foi implantado: “Além de ampliar a perda de peso e resultar na redução do número de pessoas com hipertensão, diabetes e outras enfermidades, o programa ainda estimula a amizade e a socialização. Os resultados positivos são sociais, econômicos e de melhoria na melhoria da qualidade de vida dos cidadãos setelagoanos”.

Participantes do Mexa-se na Assembleia Legislativa de Minas Gerais



O presidente da comissão, deputado Arlen Santiago, autor do requerimento que originou a reunião, elogiou a qualidade do programa e os resultados positivos, não apenas para a sociedade local como também para os cofres públicos. “Este programa deve, inclusive, servir de modelo para outras cidades. Num contexto de 20% de aumento do número de diabéticos, que já são cerca de 14 milhões (o que resulta em acréscimo também da quantidade de hipertensos e de pessoas propensas a acidentes vasculares cerebrais (AVCs), entre outros males), é essencial que existam propostas como esta, que é focada na saúde preventiva”, saudando todos participantes do Programa Mexa-se presentes na audiência pública.

Fotos da Audiência Pública na Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa



Ainda utilizando da palavra, os deputados Antônio Carlos Arantes e Antônio Jorge parabenizaram o programa Mexa-se e ao Prefeito Marcio Reinaldo pela implantação do programa em Sete Lagoas. Para o deputado Antônio Carlos Arantes, o programa apresenta ações positivas, que dão certo e podem ser implementadas em outras localidades: “Este programa pode ser feito da cidade mais rica até a mais pobre, uma vez que a saúde começa pela prevenção. Além disso, vimos aqui que essas atividades ainda integram as pessoas, aumentam a autoestima e pessoas do bem ocupando positivamente os espaços públicos.

BLOCO DE CARNAVAL DO MEXA-SE 2015

O Carnaval 2015 foi oficialmente aberto com o desfile do bloco do programa “Mexa-se” na sexta-feira, dia 13 de fevereiro. Os foliões se concentraram na Lagoa Boa Vista e desfilaram até a Praça da Feirinha, com muita descontração e alegria.

A programação contou com shows e desfiles de blocos no parque Náutico da Boa Vista e também na praça da feirinha. Após muitos ensaios, preparação de repertórios, afinação das baterias e “*upgrade*” nas fantasias, blocos e escolas de samba tomaram a alameda da Feirinha.

Bloco do Mexa-se que abriu oficialmente o Carnaval de Sete Lagoas



Foto: Arquivo do Mexa-se.

MEXA-SE REALIZA PRÉ-CARNAVAL NOS POLOS EM 2016

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” realizou eventos de pré-carnaval em diversos polos da cidade. A folia aconteceu em todos os polos do Mexa-se em diferentes regiões da Cidade.

Pré-Carnaval dos Polos Carmo, Cercadinho e Jardim Arizona



Pré-Carnaval do Polo São Francisco e JK



Pré-Carnaval do Polo Progresso



Pré-Carnaval do Norte Sul



Pré-Carnaval do Polo Del Rey, com a participação do DJ Bruno



Pré-Carnaval no Polo Jardim dos Pequís



Banner de divulgação do Caldeirão da Catarina



Pré-Carnaval no Polo Santa Rosa



Pré-Carnaval no Polo Montreal



Pré-Carnaval no Polo Bela Vista II



BLOCO DO MEXA-SE NO CARNAVAL EM SETE LAGOAS 2016

Com muita animação, o Bloco do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” abriu oficialmente o Carnaval de Sete Lagoas, na quinta-feira dia 4 de fevereiro, às 19 horas, saindo do Parque Náutico da Lagoa Boa Vista.

Em seguida, o trio elétrico acompanhado pelos polos do “Mexa-se” seguiu até a Praça Dom Carlos Carmelo Mota (Praça da Feirinha). O prefeito Marcio Reinaldo e o vice Dr. Ronaldo João participaram do evento que também contou com o coordenador do “Mexa-se”, professor Jaime Tolentino, educadores físicos, estagiários, membros do programa e com a presença do presidente da Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa de Minas Gerais, deputado Arlen Santiago, secretários municipais, vereadores, o promotor de Justiça, Dr. Paulo César, e da esposa e a filha do prefeito: Sra. Diana Stael Barros Moreira (1ª Dama do Município) e Fernanda Aparecida Barros Moreira.

O deputado Arlen Santiago parabenizou a todos pelo grande sucesso do programa “Mexa-se” e enfatizou o prazer da Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa em ter recebido a apresentação do programa pelo prefeito Marcio Reinaldo no último dia 18 de novembro.

Bloco do programa “Mexa-se” abre oficialmente o carnaval de Sete Lagoas



Bloco Mexa-se partindo para a Praça da Feirinha



Fotos do Bloco do “Mexa-se” no Carnaval em Sete Lagoas 2016



BAILE BENEFICENTE DO MEXA-SE “COMEMORAÇÃO AO DIA DAS MÃES”

Aconteceu na sexta-feira, dia 23 de maio de 2016, o tão esperado Baile Beneficente do Mexa-se “Comemoração do Dias das Mães”. O evento foi realizado no Espaço Reviver, com animação das bandas “Tributo a Tim Maia” e “Nós Três.” A renda foi revertida para a APAE Sete Lagoas. A reserva de mesas foi colocada à venda em todos os polos do Programa Mexa-se, em forma de competição. O polo que conseguisse vender o maior número de mesas ganhou um prêmio de R\$800,00. O Polo Santa Rosa foi o vencedor. Com a realização do baile, foram arrecadados com as reservas das mesas R\$8.000,00, que foi repassado à diretoria da APAE. Neste evento foram parceiros: Faculdades Santo Agostinho, Decisão Atacarejo, AMBEV e a Maçonaria de Sete Lagoas.

Folder de divulgação do evento



Fotos do Baile Beneficente do Mexa-se “Comemoração ao Dia das Mães”



PROGRAMA “MEXA-SE” NA OBRA DA ESTAÇÃO DE TRATAMENTO DE ÁGUA (ETA) DE SETE LAGOAS

Os participantes do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, acompanhados do prefeito Marcio Reinaldo, visitaram as obras de captação de água do Rio das Velhas e da Estação de Tratamento de Água (ETA), localizadas no município de Funilândia.

Participante do Mexa-se no galpão de armazenamento de materiais da obra da ETA



Inicialmente, todos passaram pelo galpão de armazenamento de materiais das obras, localizado no Bairro Jardim Primavera, onde foram mostrados todos os equipamentos. Em seguida, a comitiva de visita chegou às obras da ETA e de captação de água do Rio das Velhas. O presidente do SAAE, Matoso, falou sobre a grande importância do sistema de abastecimento em realização, com expectativa de operação assistida no ano 2016.

Participantes do Programa Mexa-se em visita à Estação de Tratamento de Água



O sistema terá capacidade para transportar 500 litros de água por segundo, sendo que o empreendimento encontra-se com os seguintes avanços físicos: Captação Superficial – 85%; Estação Elevatória de Água Bruta – EEAB – 78 %; Adutora de Água Bruta I e II (DN 600 mm) – 89%; Estação de Tratamento de Água – ETA (500 l/s) – 81%; Estação Elevatória de Água Tratada – EEAT – 76%; e Adutora de Água Tratada – AAT (DN 600 mm) – 100%.

As obras de Captação, Estação Elevatória de Água Bruta (EEAB), Adutora de Água Bruta I e II, Estação de Tratamento de Água (ETA), Estação Elevatória de Água Tratada e Reservatório de 1.500 m³ estão sendo executadas pela Construtora COLLETT & SONS Ltda; e as obras referentes à Adutora de Água Tratada estão sendo executadas pela Prefisan Engenharia Ltda.

De acordo com o prefeito Marcio Reinaldo, é hora dessa obra ser mostrada à população e o Programa Mexa-se terá uma grande responsabilidade, uma vez que está inserido na maioria dos bairros e conta com os participantes altamente motivados. Ele afirmou que a maior virtude desse projeto é que ele será um grande reforço para o fornecimento de água para Sete Lagoas, que hoje é abastecida por mais de 100 poços artesianos. Disse também que, além de abastecer as casas das famílias, possibilitará a garantia de água para as indústrias que chegam a Sete Lagoas, gerando assim muito mais empregos.

Sete Lagoas vai passar a ter sistema misto de abastecimento de água a partir de 2016



A obra em andamento será responsável pela interligação e integração das águas do Rio das Velhas às águas captadas por poços profundos e sistema existente em Sete Lagoas passará a ter no futuro um sistema misto de abastecimento de águas.

LEI QUE INSTITUI O PROGRAMA “MEXA-SE – HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL” NO MUNICÍPIO DE SETE LAGOAS E OS 2 ANOS DO PROGRAMA MEXA-SE

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, realizado pela Prefeitura Municipal, completou dois anos. Sob a coordenação do professor Dr. Jaime Tolentino Miranda Neto, o “Mexa-se” já reduziu mais de 18.000 kg dos participantes, por meio dos exercícios físicos e reeducação nutricional. As atividades do programa, com ginástica e condicionamento físico, contam com acompanhamento de educadores físicos, nutricionistas e psicólogo, e foi se estendendo às comunidades setelagoanas.

O prefeito Marcio Reinaldo sancionou em seu gabinete a Lei nº 8.522 de 16 de dezembro de 2015, que institui o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” no Município de Sete Lagoas. Na oportunidade ele enfatizou que a assinatura é um fato inédito. De acordo com ele, trata-se de um programa que não cria problema de custeio e que acredita continuar dando certo, dentro do objetivo de estimular no cidadão a busca pra uma vida saudável. “Ele proporciona participação, melhoria da autoestima, fortalecimento de vínculo social e a apropriação dos espaços públicos pela sociedade”.

Trata-se de um programa com atuação governamental de todo interesse da população em geral e, especificamente, dos cidadãos mais carentes, moradores dos bairros periféricos. Ademais, nota-se a importância de todas as práticas realizadas no “Mexa-se”, como instrumento indispensável, em especial, ao desenvolvimento saudável dos jovens, adolescentes e crianças. Enquanto eles brincam, se divertem, praticam esportes e atividades físicas, cuidam da saúde, do condicionamento físico, da estética pessoal, elevam a autoestima e se encaminham positivamente na vida. O “Mexa-se” é um programa educativo/recreativo, de desenvolvimento social e promoção da saúde da população por meio da prática de atividades físicas regulares, realizado diariamente através de programação em polos, em 35 bairros.

Assinatura da Lei que Institui o Programa “Mexa-se”



Assinatura da Lei que Institui o Programa “Mexa-se” – equipe do programa



PREFEITURA MUNICIPAL DE SETE LAGOAS

LEI Nº 8.522 DE 16 DE DEZEMBRO DE 2015.

INSTITUI O PROGRAMA “MEXA-SE – HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL” NO MUNICÍPIO DE SETE LAGOAS

O Povo do Município de Sete Lagoas, por seus representantes legais votou, e eu em seu nome sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído o Programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” no Município de Sete Lagoas, como atividade permanente, vinculado a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SMEL, que passa a seguir a regulamentação desta Lei, a denominar-se “Mexa-se” para os efeitos da mesma.

Art. 2º O “Mexa-se” é um programa educativo/recreativo, de desenvolvimento social e de promoção da saúde da população, por meio da prática de atividades físicas regulares, realizado diariamente, através de programação em pólos dos bairros ou região.

§ 1º O “Mexa-se” tem os seguintes objetivos gerais:

I - mobilizar a comunidade para melhorar suas condições de vida e saúde, utilizando-se de profissionais especializados em Educação Física (educadores físicos) e da estrutura do município;

II - constituir-se em instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações do Município, destinadas à prevenção e controle de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT);

III - resgatar valores humanos do respeito, companheirismo, solidariedade, civismo e gentileza, entre outros;

IV - estimular a participação da família;

V - proporcionar às pessoas e às famílias atividades físicas diversificadas e criativas, regulares e supervisionadas;

VI - estimular a prática do lazer e das atividades físicas, nas horas livres;

VII - resgatar o lúdico e o lazer na comunidade;

VIII - estimular a valorização e a proteção ambiental;

IX - ocupar e utilizar os espaços públicos do município.

§ 2º O “Mexa-se” tem por finalidades específicas:

I - configurar-se como espaço de transformação social e de colaboração para a construção de novas normas de convivência e o estabelecimento de novas relações entre as pessoas;

II - propiciar o exercício da cidadania e da liberdade, elevando a formação do ser humano, nos mais variados aspectos;

III - contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da saúde das pessoas;

IV - desenvolver nos municípios a prática regular de atividades físicas;

V - ocupar o tempo livre das pessoas, estabelecendo mecanismos de convivência pacífica;

VI - incentivar a prática de atividades físicas, a cultura geral e a educação, entre pessoas das diversas faixas etárias, oportunizando a aquisição do gosto pelas diversas modalidades de exercício físico e de práticas esportivas, bem como a aprendizagem sobre direitos e deveres sociais e sobre ecologia;

VII - valorizar os profissionais especializados como educadores físicos.

Art. 3º O “Mexa-se”, na forma regulamentada por esta Lei, orienta-se pela compreensão do lazer e da prática de atividades físicas como possibilidade de vivência de experiências capazes de elevar a saúde física, mental e emocional dos participantes.

Art. 4º O “Mexa-se” é desenvolvido e coordenado pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SMEL, em parceria com as Secretarias Municipais de:

I - Saúde;

II - Educação;

III - Cultura e Juventude;

IV - Governo e Comunicação Social;

V - Assistência Social.

§ 1º O Município de Sete Lagoas pode celebrar parcerias com outros órgãos públicos e organizações da sociedade civil, visando o alcance dos objetivos desta Lei.

§ 2º As atividades básicas a serem desenvolvidas pelo “Mexa-se” devem ser descritas e regulamentadas por ato do titular da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SMEL, bem como a determinação sobre localização e quantidade de pólos.

Art. 5º As despesas com a realização do “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” correm por conta da dotação orçamentária de cada órgão governamental participante e devem ser previstas nas leis orçamentárias do município.

Art. 6º O Chefe do Poder Executivo poderá regulamentar esta Lei no que couber.

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, 16 de dezembro de 2015.

MARCIO REINALDO DIAS MOREIRA

Prefeito Municipal

JOSÉ MAGELO MARTINS DA COSTA

Secretário Municipal de Esportes e Lazer

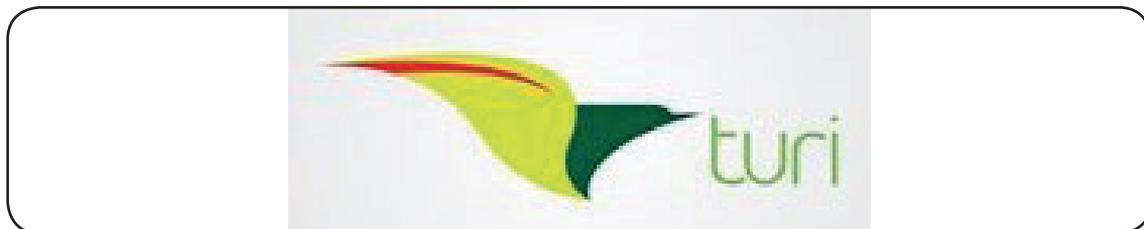
(Originária do Programa de Lei nº 209/2015 de autoria do Chefe do Poder Executivo Municipal)

EMPRESAS PARCEIRAS DO PROGRAMA MEXA-SE

A coordenação geral do programa Mexa-se estabeleceu de forma profissional uma parceria amigável e duradoura ao longo desses três anos da gestão Marcio Reinaldo, com as seguintes empresas:

GRUPO GA E EMPRESA TURI TRANSPORTES

O Grupo GA Brasil formou-se com a união de empresas do transporte de passageiros dos segmentos urbano e rodoviário e é composto por mais de dez empresas com o foco em transporte de passageiros, cargas, concessionárias automotivas e encomendas expressas, incluindo ainda turismo e transporte aéreo de executivos.



São mais de 50 anos de trajetória, firmando-se um grupo de empresas que se destacam entre as maiores do segmento de transporte, com atuação em Minas Gerais, Distrito Federal, São Paulo, Mato Grosso do Sul e Paraná. A proximidade com a capital Belo Horizonte e com uma população de 300 mil habitantes, vindos da presença de grandes empresas e em crescente expansão, despertou o interesse da empresa Turi Transportes em instalar, na cidade de Sete Lagoas, transportes coletivos e tornar as viagens urbanas mais agradáveis, seguras e pontuais. Há 46 anos instalada e desenvolvendo um bom trabalho na cidade, a Turi Transportes atende a 99% dos bairros da cidade, com 28 linhas efetivas, transportando cerca de um milhão de passageiros por mês.

Transporte dos participantes do Programa Mexa-se em todos os eventos



Nessa parceria, a “Turi” disponibilizava ônibus para o transporte dos participantes do programa Mexa-se em todos os eventos programados.

EMPRESA AMBEV

Empresa do ramo da cervejaria, a Ambev nasceu em 1999, da união das centenárias Cervejaria Brahma e Companhia Antarctica, estando presente em 19 países com 30 marcas de bebidas. Em 2010, Sete Lagoas abriu suas portas para a maior empresa brasileira de bebidas, a Ambev, que instalou na cidade uma fábrica com capacidade para produção de quase 115 mil litros de bebidas (refrigerante e cerveja).



Diante da quantidade de participantes que frequentam o Programa Mexa-se e as famílias envolvidas nos bairros, a Ambev teve uma frequente participação nos eventos realizados pelo programa. Como destaque, pode-se citar a Caminhada pela Água, um evento que teve o propósito de conscientização a população setelagoana da escassez de água e os problemas causados. Esse foi um dos maiores eventos realizados, com uma participação de mais de 5.000 pessoas.



Através do sucesso e a grande participação da AMBEV em Sete Lagoas, o programa Mexa-se estabeleceu uma parceria amigável e duradoura ao longo desses três anos. Visando ao público que frequenta as aulas do Programa Mexa-se e o grande potencial desse mercado consumidor, a empresa contribuiu em muito com os eventos, como doações de água mineral, Gatorade, H2O, cerveja sem álcool e bebidas em geral para os participantes do programa Mexa-se, em todos os eventos previstos no calendário anual.

FACULDADES SANTO AGOSTINHO

Faculdades Santo Agostinho representam hoje o que há de mais moderno em educação superior, conquista resultante de anos de compromisso, com qualidade, trabalho constante, pesquisas de satisfação e outros meios que guiam a instituição para uma educação que propicie formação diferenciada e oportunidades de inserção no mercado profissional. A efetivação de ações de cunhos sociais e transformador é um desafio das Faculdades Santo Agostinho.



Os cursos de graduação, por meio de ações desenvolvidas nos núcleos de atividades acadêmicas, respondem por programas inovadores que vão desde a implantação do primeiro Juizado de Conciliação do Norte de Minas, com assistência jurídica gratuita, até a consolidação do Centro de Pedagogia e Assistência Hospitalar e programas sociais e pedagógicos que atendem às comunidades carentes e a crianças hospitalizadas. Entre os anos de 2014 e 2016, foram realizados três eventos que tiveram o nome de “Caminhada Solidária Universitária”, que ao final tinha como objetivo: o fortalecimento de vínculos sociais, educacional, artístico e cultural, despertando o espírito de cidadania na comunidade setelagoana. Nesses eventos, crianças, adolescentes, adultos e idosos participaram de uma caminhada, um aulão e de diversas atividades planejadas com as entidades parceiras, como: orientações jurídicas, teste de glicemia, teste de visão, corte de cabelo, orientações para a saúde, tirar dúvidas com o Procon, dicas da Cemig, orientações sobre meio ambiente e sustentabilidade e teatro. O Programa Mexa-se teve uma participação fundamental nesses eventos, uma vez que a presença dos alunos e familiares dos polos abrilhantou ainda mais o evento com a presença deles na Caminhada, nas atividades ofertadas e no aulão comandado pelos professores e estagiários para os participantes.

Convênio firmado com as faculdades Santo Agostinho

 <p>FACULDADES SANTO AGOSTINHO QUALIDADE EM ENSINO SUPERIOR</p> <p>PROGRAMA MEXA-SE Hábitos de Vida Saudável</p> <p>PARA TODOS OS ASSOCIADOS DO PROGRAMA</p> <p>15% de desconto nas mensalidades* de Engenharia Civil</p> <p>10% de desconto nas mensalidades* de Direito e Engenharia Ambiental e Sanitária</p>	 <p>FACULDADES SANTO AGOSTINHO QUALIDADE EM ENSINO SUPERIOR</p> <p>PREFEITURA MUNICIPAL DE SETE LAGOAS</p> <p>PARA TODOS OS FUNCIONÁRIOS E SEUS DEPENDENTES LEGAIS</p> <p>20% de desconto nas mensalidades* de Engenharia Civil, Engenharia Ambiental e Sanitária</p> <p>10% de desconto nas mensalidades de Direito*</p>
 <p>VESTIBULAR AGENDADO SANTO AGOSTINHO QUALIDADE EM ENSINO SUPERIOR</p>	 <p>CREDFASA FINANCIAMENTO PRÓPRIO**</p> <p>JURO ZERO</p>
<p>Agende sua prova!</p> <p>Direito (poucas vagas) Engenharia Civil Engenharia Ambiental e Sanitária CURSOS AUTORIZADOS COM NOTA 4 PELO MEC</p> <p>SETE LAGOAS 31 3771-8178 31 3771-2128 31 3773-9780</p>	

Essa parceria foi de grande valia e gerou muitos benefícios para os alunos do Programa, pois além das ações da cidadania todos os programas de extensão e ações das faculdades, por meio de vestibular, processo seletivo e oferecimento de bolsas de estudos aos alunos, os familiares eram os primeiros a serem convidados.

BRENNAND CIMENTOS

Criado em 1917, o Grupo Brennand iniciou sua trajetória no mercado sucroalcooleiro, expandindo a atuação para os ramos de industrialização de cerâmicas e azulejos, vidro, cimento e geração de energia elétrica. Essa política de reinvestimento nas próprias competências gerou e gera um crescimento constante do grupo, que hoje possui ampla influência nos setores da economia.



A Brennand Cimentos tem a mais avançada tecnologia do mundo, tudo para produzir um cimento de qualidade superior e de alta performance: o Cimento Nacional. Outro ponto importante são os filtros de última geração e reaproveitamento de gases: reduzem a poluição, aumentam a segurança e a sustentabilidade nos processos. Significa respeito ao meio ambiente e qualidade de vida para a população da região.

Participaram da reunião com o prefeito Márcio Reinaldo os seguintes dirigentes da Brennand Cimentos: Amanda Lara Lopes (Supervisora de Responsabilidade Social), João Cipriano (Diretor Técnico e Gerente de Fábrica), Eduardo Nassif (Gerente de Fábrica) e Murilo Laurindo (Gerente de Meio Ambiente).

Reunião com a Brennand



Em 2011, a Brenand Cimentos iniciou as suas atividades em Sete Lagoas. A unidade foi a primeira do grupo no estado e com estimativa de comercializar de 500 a 600 mil toneladas por ano. A empresa ampliou as suas atividades e tem produzido cerca de 1,6 milhão de toneladas/ano, com um total de 1.000 vagas de emprego, diretos e indiretos.

Programa Mexa-se participou do Festival da Vida com a Brenand Cimentos



Visando à necessidade do programa em oferecer um espaço mais adequado para os alunos na prática da Atividade Física regular, a Brenand contribuiu com 2500 de cimentos para a construção de cinco novos pisos para os polos do Programa Mexa-se.

Engenheiros da Brenand Cimentos visitando os polos onde seria feita a pavimentação em concreto



DECISÃO ATACAREJO

Fundada em 1988, o Decisão Atacarejo é uma empresa que atua no ramo de comércio alimentício através do autosserviço e atende tanto ao atacado quanto ao varejo, modalidade hoje chamada de atacarejo e destacando-se em Belo Horizonte e região metropolitana. Suas atividades foram iniciadas no ramo de bomboniére, expandindo sua linha de produtos ao longo do tempo. Hoje é oferecido um mix diversificado e adequado às necessidades dos seus clientes nas linhas de bomboniére, bebidas, cereais, conservas, perecíveis, matinais, bazar, tabacaria, limpeza e perfumaria. Existe uma parceria com aproximadamente 400 fornecedores, disponibilizando mais de 5.000 itens e, atualmente, o grupo possui quatro lojas de autosserviço, localizadas na grande BH e em outras regiões da cidade, além de contar com uma loja virtual.



Pelo grande desenvolvimento econômico em vários setores, no dia 7 de dezembro de 2016 o supermercado inaugurou a sua loja em Sete Lagoas. Uma das diretoras da rede Decisão, Valéria Vilaça explicou que a opção por Sete Lagoas foi devido à forte expansão do mercado. O comércio, além de ter gerado 120 empregos diretos, movimentou muito a economia no entorno.

Prefeito Marcio Reinaldo e o Coordenador do Mexa-se Prof. Jaime Tolentino sendo recebidos pela diretora de marketing do Decisão Atacarejo



Programa Mexa-se, além da prática de exercícios físicos, preocupa-se bastante com os hábitos alimentares dos usuários. Pensando nisso e no mercado consumidor que poderia ainda mais ser favorecido, o Supermercado Decisão Atacarejo procurou a coordenação do programa para a realização de um evento no estacionamento do supermercado. O evento, chamado Aulão do Dia dos Pais, teve o envolvimento de mais de 2.000 pessoas durante a sua realização, chamando a atenção do público em geral.

Uma parceria que deu certo Decisão Atacarejo e Programa Mexa-se



Nutricionistas do Programa Mexa-se dando um show no Aulão do Dia dos Pais Decisão Atacarejo



O supermercado ofereceu aos participantes um farto café da manhã saudável e em seguida aconteceu um aulão especial em comemoração. Antes dessa participação fundamental, o Decisão Atacarejo já tinha contribuído muito com a doação de kits alimentícios na Caminhada da Mulher, no Trânsito Amarelo, no Festival de Quadrilhas e na Caminhada da Cidadania, consolidando uma parceria de sucesso.

Aulão nas comemorações do Dia dos Pais no Decisão Atacarejo



Aulão do Dia dos Pais do Decisão Atacarejo



CDL – SETE LAGOAS

A Câmara de Dirigentes Lojistas de Sete Lagoas (CDL/SL) é uma entidade de classe sem fins lucrativos e sem filiação política, partidária ou religiosa. Foi fundada em 15 de agosto de 1973 por um grupo de doze empresários do comércio que, naquela época, elegeu como prioridades de missão institucional: desenvolver, agregar, integrar e representar o comércio lojista de forma a propiciar a esse segmento empresarial instrumentos propulsores de desenvolvimento e ao mesmo tempo contribuir para um contextual fortalecimento político, econômico e social e, por adveniência, preservando interesses gerais comunitários e valorizando particularmente o consumidor final.



Orientada por esse ideário, a CDL de Sete Lagoas proporciona aos seus associados variados produtos e serviços, além de uma dinâmica interlocução com todas as esferas do poder público e seus diversos órgãos administrativos e fiscalizantes, autarquias, corporações exercentes do poder de polícia, conselhos municipais e instituições de ensino. Além do atendimento ao comércio e às pessoas físicas na cidade, a empresa se preocupa e também contribui em muito com a realização de eventos sociais, culturais e esportivos. Um exemplo disso é a Caminhada Ecológica realizada anualmente no município, que reúne milhares de pessoas.

Diretoria do CDL visitando a coordenação do Programa Mexa-se para estabelecer a parceria no evento



Na oitava edição da Caminhada Ecológica, a CDL contou com o apoio do Programa Mexa-se na realização do evento. O programa concedeu um momento durante as aulas para divulgação e também contribuiu no dia do evento com uma aula bem estruturada e com a caminhada. Já a empresa sorteou nos polos a camisa do evento e outros brindes para os alunos. Muitas atividades voltadas à atividade física, à conscientização ambiental e à qualidade de vida são quesitos defendidos pelo programa, despertando o interesse nessa parceria que foi estabelecida.

Professora Bruna com os alunos do Polo Catarina recebendo a camiseta do evento



Professoras do Programa Mexa-se fazendo o aquecimento para o início da Caminhada com os participantes



REFERÊNCIAS

BAUS, H.; M. LESLY, P. Preparativos para a Comunicação. *In: Os Fundamentos de Relações Públicas e Comunicação*. Philip Lesly (coordenador); tradução Roger Cahen. – São Paulo: Pioneira, 1995.

MARCELINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer, *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11 (2), 49-54. 2008.

MATIAS, M. *Organização de eventos: procedimentos e técnicas*. 5 ed. Barueri: Manole, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Câncer de Mama*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO, ESTRESSE,
ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL

Carla M. Teixeira

Professora Auxiliar Dept. Educação e Psicologia. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

José Vasconcelos-Raposo

Prof. Catedrático. Investigador coordenador no Laboratório Associado INESC TEC.
- Pólo UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Dept. Educação e Psicologia. Vila Real. Portugal.

INTRODUÇÃO

A doença não é uma realidade partilhada por médicos e doentes. Ela é um fenómeno construído e partilhado através do discurso dos agentes intervenientes no processo que a constrói (Paúl & Fonseca, 2001). A saúde continua a ser um objeto secundário na formação dos profissionais. Erradamente se assume que os médicos são especialistas em saúde, quando na verdade toda a formação científica que receberam se centrou no estudo dos processos patológicos, assim como nas técnicas de intervenção para restituir a saúde. O modelo médico tem por filosofia inspiradora a corrente positivista tal como alicerçada no pensamento de Comte e Descartes. Por outras palavras, a mente é entendida como uma unidade independente do corpo. Parece-nos evidente que esse modelo peca por não entender que a saúde não é uma questão “mecânica”, mas sim sociocultural. Assim, o presente trabalho desenvolve-se tendo por princípio orientador que o saber médico é relativo, que a medicina deverá ser entendida no seu contexto histórico-cultural e que por essa razão não tem valor nem absoluto nem universal.

A doença, enquanto fenómeno sociocultural, requer que a olhemos sob vários níveis, como reflexo dos níveis de pobreza das sociedades em que ela se manifesta (níveis de emprego e diferenças sociais), o tipo de redes onde ela toma forma e se define (i.e. sistema de referência leigo e formal ou médico). É importante não perder de vista que os grandes progressos na medicina no século XIX tiveram na sua origem as políticas sociais, e não qualquer tipo de intervenção da classe médica. Com o avançar da nossa compreensão sobre as origens dos processos patológicos, os aspetos comportamentais ganharam relevância e assim os hábitos tabágicos, de exercício físico e dieta alimentar se tornaram objeto de reflexão. Outra dimensão a ser levada em consideração é com relação aos aspetos psicológicos, dentre os quais se realçam a personalidade dos cidadãos, os sistemas de crenças em que se inserem e a forma como as pessoas lidam com as situações no seu dia a dia (coping = copingue).

A literatura científica dá grande destaque à importância que os comportamentos dos indivíduos têm na incidência das múltiplas patologias. O exercício físico é, por si só, uma dos fatores que mais contribui para a manutenção da saúde e que mais de 50% das verbas que os governos gastam está diretamente associado às chamadas doenças hipocinéticas. Apesar disso, continuamos a constatar uma ausência de políticas de saúde que tenham por objetivo a implementação de programas de atividade física devidamente supervisionada por profissionais especificamente treinados para o efeito.

A nossa linha de investigação, neste momento, centra-se na proposta de que recorrendo às técnicas da psicologia do exercício e saúde podemos desenvolver programas de intervenção terapêutica que se alicerçam no exercício físico. Sugerimos, ainda, que esta é uma das áreas alternativas de formação profissional e académica com que as Universidades devem se preocupar, especialmente tomando em consideração que os custos associados à doença tanto física como mental são muito elevados. No caso específico da doença mental, na realidade, muitas das formas tradicionais de intervenção psicoterapêutica carecem de demonstração causal. Essa orientação encontra eco no fato de que a medicina

psicossomática estabeleceu que há uma relação direta entre a forma como pensamos e a maneira como nos sentimos (Grant, 2000; Lawler & Hopker, 2001; Mutrie, 2002).

O propósito do presente trabalho é apresentar, de forma sumária, uma revisão da literatura que aborde a relação e o impacto do exercício no processo de recuperação de algumas patologias quer no foro físico como no psíquico. Para o efeito, procedemos à seleção de alguns dos artigos já publicados que de uma forma mais abrangente procuraram explorar as relações que nos propomos a apresentar. De forma a uniformizar a estrutura de apresentação do nosso trabalho com os outros, optamos por assumir como referência o trabalho divulgado na página da internet da APA, que aborda a questão do exercício físico e saúde mental (Tkachuck & Martin, 1999), assim como as seguintes outras fontes onde são sumariados, em forma de livro, os resultados dos estudos realizados ao longo das últimas quatro décadas, nomeadamente: Biddle, Fox e Boutcher (2000), Salmon (2000), Faulkner e Biddle (1999), Buckworth e Dishman (2002) e Moran (2004), para além de outras obras também referenciadas ao longo do trabalho.

Um objetivo secundário, no contexto desta apresentação, mas porventura o mais relevante, é que desejamos deixar como testemunho a nossa convicção de que chegou a hora dos profissionais do exercício físico e da psicologia darem as mãos e construir um novo perfil de formação profissional para intervir na restituição da saúde através da implementação de programas que conjuguem a psicoterapia com as atividades de recreação e do exercício. Mas essa nossa convicção não é nova, ela já tem precedentes cujas raízes podem ser identificadas nas intervenções e inovações de Florence Nightingale, assim como nos tempos atuais através das posições da American Psychological Association que reconheceu que a atividade física, quando devidamente prescrita e integrada num plano de intervenção terapêutica, é promotora de ganhos terapêuticos. Mais concretamente promove o alívio de sintomas para casos de depressão e ansiedade, assim como em casos mais graves como os de esquizofrenia e maniaco-depressivos.

De acordo com Jerry May, o exercício é, por excelência, um indutor de saúde, combate o estresse e aumenta a autoconfiança. Esta é uma perspectiva que renasce com uma nova geração de psicólogos, especialmente com aqueles que construíram a sua formação académica em uma perspetiva multidisciplinar.

A EVIDÊNCIA EMPÍRICA

John Greist sugeriu que o exercício físico era tão ou mais eficaz que outros métodos psicoterapêuticos na redução de sintomas de depressão. John Silva levou a cabo um conjunto de estudos e, com base nos resultados obtidos, sugeriu que o exercício, por si só, permitisse o desenvolvimento de um sentimento de sucesso. Ele argumentou que o indivíduo deprimido, frequentemente, abandona as metas que havia estabelecido para si próprio, tem pouca energia e como tal “sente” que não vale a pena ou que não faz sentido fazer o que quer que seja.

Assim, e tomando em consideração que a atividade física estruturada para fins tera-

pêuticos alicerça-se na concretização de objetivos a curto prazo, aumento de energia (ou energização), desenvolvimento e passo a passo da mestria das atividades propostas, ela representa a antítese do estado que tende a caracterizar a depressão.

Para além desses aspetos, a atividade física proporciona ao deprimido, de uma forma pouco ameaçadora, o apoio social fundamental para a sua recuperação.

É fácil estabelecer contato verbal com alguém que, tal como nós, se exercita no mesmo local e utiliza os mesmos equipamentos. Os indivíduos coexistem de uma forma igualitária, em que cada um mantém, em absoluta liberdade, o controle em se exercitarem ou não.

A literatura também tem evidenciado que a ansiedade cognitiva tende a causar ansiedade física (somática). A ansiedade somática facilmente é eliminada através do exercício físico, entre outras razões porque enquanto o indivíduo se exercita ele precisa se concentrar, mesmo que por períodos muito curtos, no que está fazendo. Assim, nesses breves instantes são interrompidas as mensagens enviadas ao cérebro e deste para o resto do corpo, que mantém o indivíduo em estado de alerta desnecessário.

As técnicas utilizadas pelos psicólogos do Exercício e Saúde são bons instrumentos terapêuticos, nomeadamente:

1. Definição de objetivos;
2. Relaxamento;
3. Focagem (Concentração);
4. Paragem de pensamentos negativos;
5. Imagética ou visualização positiva.

A psicologia do desporto, ao longo dos anos, tem sido vista como algo de complementar e até secundário na formação dos professores de educação física e desporto. Nas últimas décadas, graças ao trabalho desenvolvido pelos responsáveis pela disciplina de psicologia do desporto nas várias universidades e ao crescente número de doutorados na área, verificou-se uma divulgação do conhecimento e da sua aplicabilidade ao rendimento desportivo não conhecido até a data. No entanto, a psicologia do desporto, como disciplina científica, oferece um leque potencial de áreas de intervenção que vai bastante além da sua aplicação à melhoria do rendimento desportivo, sendo um deles a área da saúde mental.

PODERÁ O EXERCÍCIO SUBSTITUIR A MEDICAMENTAÇÃO?

Quando pretendemos argumentar o contributo da atividade física para o processo de restituição da saúde mental, importa iniciar uma resposta a uma pergunta que, eventualmente, poderá ser pertinente. O exercício físico como intervenção terapêutica pode substituir a medicação?

É importante começar a esclarecer que, tal como qualquer outra modalidade terapêutica, a atividade física também não deve ser vista como uma medida autônoma no processo de cura. Tal como a medicação no contexto da saúde mental por si só não produz efeitos duradouros, a atividade física igualmente não consegue. A terapia pelo exercício é, cada vez mais, utilizada mesmo em casos mais graves, como psicoses e esquizofrenia. No entanto, a atividade física deverá ser entendida sempre como um complemento do processo terapêutico que se alicerça nos outros modelos.

De acordo com Mantinsen, o sucesso da utilização da atividade física tem por base o fato de ser o próprio doente quem assume o controle de pelo menos uma parte da intervenção terapêutica. O mesmo é dizer que através da atividade física torna-se mais fácil evidenciar ao doente que é este quem melhor pode contribuir para a sua melhoria, uma vez que é através do que ele faz e dos seus próprios esforços que os resultados de progresso na restituição da saúde se verificam.

Robert Thayer (1994) comparou dois grupos de indivíduos em função do tipo de exercício a que estes foram submetidos, um primeiro grupo foi submetido a um período de 45 min. de atividade física (aeróbia) e o segundo a 10 min. de marcha rápida (aeróbio moderado). O objetivo foi constatar como esses programas influenciaram na redução dos sintomas de falta de energia e tensão acumulada. Os resultados evidenciaram que aqueles submetidos ao trabalho aeróbio moderado tiveram um aumento de energia e alívio de tensão. No segundo grupo (aeróbio) apenas se verificou redução nos níveis de tensão.

John Raglin vem desenvolvendo um conjunto de estudos para verificar se a intensidade do exercício exerce alguma influência no produto terapêutico e, se sim, qual. Os resultados nos trabalhos realizados até a data sugerem que o exercício físico produz uma redução dos sintomas registados de ansiedade e que esse efeito se prolonga por períodos que vão até três horas. Por sua vez, o exercício anaeróbio produz um aumento de ansiedade, mas por períodos de pouca duração e que, logo em seguida, regressam aos valores iniciais. Em parte, esses resultados podem advir da forma como os doentes percecionam as sensações que advêm da produção do ácido láctico e são necessariamente como uma consequência direta da acumulação desse ácido.

Há, no entanto, um grupo de investigadores que sugerem que o exercício físico não dão lugar a qualquer benefício mental extra quando comparado com outras atividades de recreação. A investigação laboratorial realizada com animais sugeriu que o fato do exercício físico intensificar a produção de alguns compostos bioquímicos não é, isoladamente, razão para explicar as melhorias que se verificaram nos indivíduos. Assim, foi sugerido que se o exercício físico efetivamente tem qualquer impacto terapêutico o seu efeito só é sentido ou constatado apenas quando complementado por outros.

A PSICOTERAPIA PELO EXERCÍCIO: A INVESTIGAÇÃO E AS SUAS IMPLICAÇÕES

De acordo com Tkachuk e Martin (1999) em um artigo divulgado pela APA para

publicação na revista “Professional Psychology: Research and Practice”, existem evidências mais do que suficiente para se concluir que o exercício feito de uma forma regular é:

- Uma forma viável e economicamente eficaz, mesmo que pouco utilizada, para casos de depressão leve ou moderada e, quando comparada com outros métodos psicoterapêuticos, é igual ou mais eficaz, especialmente com os que optam pela terapia de grupo, psicoterapia individual ou pela terapia cognitiva;
- É, provavelmente, a forma mais eficaz para produzir melhoras em indivíduos que sofrem de dores crônicas;
- Há evidência suficiente para que se arranje a possibilidade de o exercício ser assumido como a única forma de intervenção para alguns casos de ansiedade, nomeadamente para os casos de ansiedade sem fobia;
- É também eficaz, por si só, no tratamento de patologias relacionadas com a imagem corporal, assim com as pessoas que sofrem de patologia do desenvolvimento;
- Tudo indica que é um complemento eficaz para tratamento da esquizofrenia, patologia de conversão e alcoolismo.

A REVISÃO DE ESTUDOS

Até a data foram publicados mais de 1.000 estudos (Hughes, 1984). Na sua maioria, esses artigos referem-se positivamente à contribuição do exercício físico para a melhoria da saúde mental dos indivíduos. A referência mais frequente prende-se com as melhorias nos estudos de ansiedade e depressão. No entanto, é importante realçar que a maioria dos estudos foi realizada com estudantes universitários saudáveis, em que as variáveis dependentes foram a quantificação do estado e traço de ansiedade, assim como as disposições afetivas dos sujeitos. Por essa razão, importa olhar de forma mais crítica aos estudos cujas amostras foram constituídas por indivíduos diagnosticados com patologia mental.

Os estudos de revisão realizados por Folkins e Sime (1981) e Taylor et al. (1985) evidenciaram algumas contradições. Assim, no que se refere aos casos de ansiedade, não foram identificados estudos com indivíduos devidamente diagnosticados. Relativamente aos trabalhos cuja amostra consista de doentes diagnosticados com psicose, os resultados foram mistos. Alguns estudos verificaram que existia um efeito positivo e estatisticamente significativo, enquanto outros constataram o contrário. Em um, os doentes apresentaram melhoria nos seus autorrelatos ou autoavaliações, personalidade e testes que avaliaram algumas funções cognitivas. Para outros não se constatou qualquer efeito. No entanto, é preciso realçar que em nenhum dos estudos apreciados se verificou melhoria nas competências comportamentais do dia a dia dos doentes. No caso dos trabalhos que abordaram o impacto na melhoria de alcoólicos, constatou-se que esses estudos apresentaram metodologias particularmente pobres, daí que os seus resultados não mereceram qualquer atenção. Os estudos publicados sobre o efeito do exercício sobre doenças desenvolvimentais evidenciaram melhorias significativas em componentes como o IQ, imagem corpo-

ral, e habilidades sociais após trabalho terapêutico na componente da condição física. As melhorias ao nível do IQ são particularmente controversas e provavelmente resultado do acaso.

Uma outra revisão da literatura levada a fundo por Folkins e Sime (1981) concluiu que a maioria dos estudos que procuraram estabelecer a relação entre atividade física e melhorias na saúde mental apresentaram algumas deficiências de caráter metodológico. Apenas 15% foram do tipo experimental e 60% poderiam ser considerados pré-experimentais no seu desenho (grupos de controle não equivalentes). Algumas das falhas que mais caracterizaram os estudos revistos foram a ausência de grupos de controle, assim como a ausência de informação relativamente ao trabalho desenvolvido e de outras variáveis tomadas em consideração para avaliar os progressos conseguidos.

A revisão efetuada por Silva e Shultz (1984) e Taylor et al. (1985) reforçaram as conclusões de Folkins e Sime (1981).

OS ESTUDOS NO PERÍODO PÓS 1981

A revisão de Tkachuk e Martin (1999) centrou-se no período pós 1981 e assumiu como critério de inclusão apenas os estudos que tinham como amostra sujeitos sofrendo de: depressão, ansiedade, patologias desenvolvimentais, esquizofrenia, somatização e abuso de substâncias tóxicas.

DEPRESSÃO

Esta foi a área que provavelmente recebeu mais atenção por parte dos estudiosos. Os resultados apresentados evidenciaram que o exercício físico é eficaz quer como elemento principal quer como complemento de outros tipos de intervenção no processo psicoterapêutico. Assim, três grupos submetidos a trabalho aeróbio obtiveram sistematicamente mais ganhos que os que pertenciam ao grupo de placebo, de controle ou que não foram sujeitos a qualquer tratamento (Doyne, Chambless, Butler, 1983; McCann & Holmes, 1984; Sime, 1987). Outros estudos evidenciaram o exercício aeróbio comparado a outras formas de intervenção, nomeadamente psicoterapia individual (Greist et al. 1979; Harris, 1987; Martinsen, Medhus & Sandvik, 1985), psicoterapia de grupo (Klein et al., 1985), e terapia cognitiva (Freemont & Craighead, 1987).

De acordo com Doyne et al. (1987) e Greist et al. (1979), as melhorias conseguidas tenderam a perdurar durante um ano, especialmente se as pessoas submetidas ao plano terapêutico mantiveram algum nível de atividade física após o terminus da relação terapêutica. Para além desse aspeto, a evidência demonstrou que a terapia pelo exercício foi quatro vezes mais eficaz economicamente do que qualquer outra modalidade psicoterapêutica, para casos de depressão (Freemont & Craighead, 1987; Greist et al., 1979).

Esses resultados, quando analisados à luz das teorias psicológicas, são explicados através do argumento que a participação no processo de terapia pelo exercício conduz a

melhorias nos níveis de mestria das habilidades, aumento da autoeficácia, proporciona uma forma de mediação e permite aos indivíduos desviarem a sua atenção das cognições desagradáveis com que se deparam, assim como das emoções e comportamentos (Weyerer & Kupfler, 1994). Uma outra proposta teórica sugere que a participação em atividades de “treino” (Lewinsohn, 1974) faz com que os indivíduos, ao vivenciarem as atividades gratificantes, aumentam as cognições positivas sobre si mesmos e, conseqüentemente, melhoram o seu estado afetivo.

ANSIEDADE

O número de casos descritos na literatura sobre o efeito positivo que o exercício tem na melhoria da ansiedade é, provavelmente, tão numeroso quanto os que se referem aos casos de depressão. No entanto, a revisão da literatura levada a cabo por Thachuk e Martin (1999) realçou o fato de apenas um estudo ter sido realizado com indivíduos devidamente diagnosticados com ansiedade.

No trabalho de Brooks et al. (1998), constatou-se que os indivíduos submetidos ao programa terapêutico que recorre à medicação e corrida obteve resultados mais significativos que os do grupo de placebo e de controle. Ficou claro ainda que a medicação sozinha proporciona resultados mais rapidamente, assim como melhorias mais efetivas.

No estudo exploratório realizado por Martisen, Sandvik e Kolbjornsrud (1989), os doentes internados com o diagnóstico de ansiedade, com e sem fobia, foram submetidos a um programa de trabalho aeróbio com a duração de oito semanas. Os resultados evidenciaram que, enquanto hospitalizados, os indivíduos aumentam a sua capacidade aeróbia máxima e reduzem os índices de ansiedade de uma forma drástica em todas as formas de diagnóstico, exceto para os casos com um diagnóstico de ansiedade com fobia social. Ao fim de um ano os ganhos foram mantidos por todos os grupos, com exceção dos que foram diagnosticados com ataque de pânico com agorafobia.

Nenhuma perspectiva teórica tem merecido a atenção necessária para poder ser considerada como predominante. Na realidade, sabemos que há um efeito do exercício na melhoria da ansiedade, mas como essa se processa continua por explicar.

PSICOPATOLOGIAS DESENVOLVIMENTAIS

No caso dessas patologias, os estudos demonstraram que o exercício reduz os problemas comportamentais. Há também evidência que o exercício aeróbio é mais eficaz que as atividades que se alicerçam em jogos com bola ou atividades de lazer.

ESQUIZOFRENIA

Os estudos realizados nesta área têm produzido resultados inconsistentes (Faulkner & Biddle, 1999). No entanto, o exercício físico produz melhorias nas componentes cardiovasculares (Lukoff, Wallace, Liberman, & Burke, 1986; Pelham & Campagna, 1991; Skrinar, Unger, Hutchinson, & Faigenbaum, 1992), diminuição dos sintomas de depressão (Convoy,

Smith & Felthous, 1992; Pelham & Campagna, 1991), que é tão eficaz como outros tipos de intervenção na melhoria das habilidades sociais (Lukoff et al. 1986), e na diminuição dos sintomas psicóticos e da agitação psicomotora, assim como melhora as competências sociais (Chamove, 1985) e também reduz a frequência das alucinações (Belcher, 1988).

O processo através do qual se produz as melhorias requer investigação, uma vez que são desconhecidos.

DOENÇAS SOMÁTICAS

O exercício físico conduz a melhorias na capacidade aeróbia dos indivíduos, dá-lhes maior autonomia e mobilidade, menor dependência da cadeira de rodas e melhora a imagem corporal. O exercício físico não se demonstrou como uma forma eficaz na redução de dores crônicas, talvez por incompatibilidade dos domínios em questão.

ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

Recentemente tem surgido um conjunto de estudos que evidenciam interesse no exercício físico como forma terapêutica para situações de abuso de substâncias tóxicas. No que se refere ao consumo de tabaco, constatou-se que a atividade física ou era ineficaz ou até mesmo contraprodutiva, uma vez que os sujeitos se apresentaram como consequência do programa implementado, com problemas de ansiedade ou de insônia (Hill, Rigdon, & Johnson, 1993; Grove, Willanson, & Dawson, 1993). No estudo de Martin et al. (1997). Argumentou-se que o exercício aeróbio, quando combinado com aconselhamento comportamental, foi mais eficaz do que os programas que recorreram exclusivamente aos programas educacionais e dos que combinaram aconselhamento como os de mascar pastilhas de nicotina. No entanto, estudos de “*follow-up*” evidenciaram que os ganhos se perderam entre 6 a 12 meses após tratamento. Em suma, necessitamos de mais investigação nesta área.

Em função da revisão que foi apresentada, podemos concluir que a prática de exercício físico, de uma forma regular, é economicamente vantajosa para o caso de situações de depressão moderada, assim como um ótimo complemento terapêutico para casos que se apresentam como episódios de maior gravidade.

O trabalho de ordem anaeróbio, como o trabalho de força, também se apresentou tão eficaz quanto o aeróbio. No entanto, o mero exercício físico de caminhar não apresentou os mesmos efeitos que os que advêm do exercício aeróbio desenhado especificamente para o efeito.

Os efeitos da terapia pelo exercício, no caso das patologias desenvolvimentais, duram enquanto o indivíduo se mantém ativo. O abandono da atividade física representa um retrocesso dos ganhos obtidos até então.

RECOMENDAÇÕES

Os psicólogos que optarem por este tipo de intervenção terapêutica deverão levar em consideração os seguintes aspectos:

- É importante identificar, em função da história de atividade física do sujeito, as atividades que poderão ser conduzidas a uma maior adesão;
- O terapeuta, na primeira fase da implementação do programa, deverá realizar as tarefas conjuntamente com o cliente;
- A intervenção terapêutica deverá ser complementada como uma componente pedagógica relativa aos benefícios da atividade física para a saúde;
- Procurar integrar o exercício físico nas atividades de rotina diária do sujeito, como por exemplo ir a pé para o trabalho, utilizar o sistema de transporte público em substituição ao automóvel ou utilizar a bicicleta como alternativa;
- Aproveitar os recintos ou zonas de lazer que possam existir na comunidade onde o sujeito reside;
- Assistir o cliente na escolha da atividade possível dentre o vasto leque das que lhe são oferecidas;
- Trabalhar conjuntamente com profissionais devidamente treinados para prescrever o tipo, a duração, a frequência e a intensidade do programa de exercícios, em função da condição física (*conditioning*) em que o indivíduo se encontra;
- Saber escolher o contexto social em que a terapia pelo exercício terá lugar, uma vez que contextos inadequados poderão se conduzir à intensificação dos sintomas, como procurar atividades que sejam realizadas em contexto relaxantes (exemplos: parques naturais ou jardins públicos), evitando que ocorra em contexto urbano;
- Assistir o cliente no desenvolvimento de estratégias que promovam o autocontrole sobre o processo terapêutico, assim como promover a aderência ao programa;
- Educar o cliente sobre os riscos de relapso.

CONCLUSÕES

O reconhecimento da atividade física para o processo terapêutico é algo que só aconteceu no final do século XX. As razões inerentes a esse processo prendem-se com a herança de uma tradição cultural, tal como formulada pelo pensamento Judaico-Cristão, que nos impôs uma visão mecanicista do Ser humano. Essa forma de entender o Homem permitiu que a prática científica assumisse contornos ideológicos, como pode ser demonstrado pela cientificação do conceito de raça e, conseqüentemente, o cidadão europeu se definisse como a fase última da evolução da “espécie humana”. Por outras palavras, o corpo foi politizado e a expressão corporal passou a representar uma afronta à liberdade, tal como esse conceito foi definido pelas ideologias dominantes.

Os profissionais da atividade física foram secundarizados na escala das profissões. Ao longo das décadas foi e continua sendo difícil fazer os outros enxergarem que a sua atividade profissional se enraíza nos mais elementares princípios da democracia – a liberdade.

Com o acentuar das despesas nos sistemas de saúde, mais do que nunca os grandes interesses econômicos clamam por políticas de saúde que lhes assegurem maiores índices de lucro. Com essa perspectiva economicista ficou em aberto a possibilidade para se realçar que uma boa parte das despesas da saúde poderiam ser reduzidas através da promoção de atividade física, uma vez que essa foi definida como preventiva das doenças hipocinéticas. Uma vez aceito esse argumento empírico, passou a ser possível dar mais um passo e falar-se do impacto da atividade física na saúde mental dos cidadãos.

Neste trabalho, destacamos algumas das áreas em que foram demonstradas claramente as vantagens da atividade física para a promoção e até restituição da saúde mental.

Conflito de Interesses:

Nenhum a declarar.

Fonte de financiamento:

Autofinanciado.

REFERÊNCIAS

Belcher, T.L. (1988). Behavioral reduction of overt hallucinatory behavior in a chronic schizophrenic. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19, 69-71.

Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge-

Brooks, A., Bandelow, B., Pekrun, G., George, A., Meyer, T., Bartemann U., Hillmer-Vogel, U., & Ruther, E. (1998). Comparison of aerobic exercise, clomipramine, and placebo in the treatment of panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 155, 603-609.

Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Chamove, A.S. (1986). Positive short-term effects of activity on behavior in schizophrenic patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 25, 125-133.

Conroy, R.W., Smith, K., & Felthous, A. R. (1982). The value of exercise on a psychiatric hospital unit. *Hospital and Community Psychiatry*, 8, 641-645.

Doyne, E. J. Ossip-Klein, F.J., Bowman, E.D., Osborn, K.M., MacDougall-Wilson, I.B., & Neimer, R.A. (1987). Running versus weight lifting in the treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 748-754.

Doyne, E.J., Chambless, D.L., & Beutler, L.E. (1983). Aerobic exercise as a treatment for depression in women. *Behavior Therapy*, 14, 434-440.

- Faulkner, G., & Biddle, S. (1999). Exercise as an adjunct treatment for schizophrenia: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 8*(5), 441-457.
- Folkens, C.H., & Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist, 36*, 373-389.
- Freemont, J., & Craighead, L.W. (1987). Aerobic exercise and cognitive therapy in treatment of dysphoric moods. *Cognitive Therapy Research, 11*, 241-251.
- Grant, T (ed.). (2000). *Physical activity and mental health: National consensus statements and guidelines for practice*. London: Health Education Authority
- Greist, J.H., Klein, M.H., Eischens, R.R., Faris, J., Gurman, A.S., & Morgan, W.P. (1979). Running as a treatment for depression. *Comprehensive Psychiatry, 20*, 41-54.
- Grove, J.R., Wilkinson, A., & Dawson, B.T. (1993). Effects of exercise on selected correlates of smoking withdrawal. *International Journal of Sport Psychology, 24* 217-236.
- Harris, D.V. (1987). Comparative effectiveness of running therapy. In W.P. Morgan & S.E. Golston (Eds.) *Exercise and Mental Health* (p. 123-130). Washington, DC: Hemisphere.
- Hill, R.D., Rigdon, M. & Johnson, S. (1993). Behavioral smoking cessation treatment for older chronic smokers. *Behavior Therapy, 24*, 321-239.
- Hughes, J.R. (1984) Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine, 13*, 66-78.
- Klein, M.H., Greist, J.H., Gurman, A.S., Neimer, R.A., Lessner, D.P., Bushnell, N.J., & Smith, R.E. (1985). A comparative outcome study of group psychotherapy vs. Exercise treatments for depression. *International Journal of Mental Health, 13*, 148-177.
- Lawler, D., & Hopker, S. (2001). No strong evidence that exercise is effective in treating depression. *Evidence-based Public Health, 5*, 115.
- Lewinshon, P.M. (1974). Clinical and theoretical aspects of treatment In K.S. Callhoun, E.S. Adams, & M. Mitchell (Eds.) *Innovative treatment methods in psychopathology* (pp 63-120). New York: Wiley.
- Lukoff, D. Wallace, C. J., Liberman, R.P., & Burke, K. (1986). A holistic program for chronic schizophrenic patients. *Schizophrenia Bulletin, 12*, 274-282.
- Manrinsen, E.W., Sandvik, L. & Kolbjornsrud, O.B. (1989). Aerobic exercise in the treatment of nonpsychotic mental disorders: An exploratory study. *Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift, 43*, 521-529.
- Martin, J.E., Calfas, K.J., Pattern, C.A., Pllerek, M., Hofstetter, C.R., Noto, J., & Beach, D. (1997). Prospective evaluation of three smoking interventions in 205 recovering al-

choolics: One-year results of project SCRAP-Tobacco. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 190-194.

Martinsen, E.W., Medhus, A., & Sandvik, L. (1985). Effects of aerobic exercise on depression: A controlled study. *British Medical Journal*, 291, 190.

McCann, I.L., & Holmes, D.S. (1984). Influence of aerobic exercise on depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1142-1147.

Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Routledge.

Mutrie, N. (2002). Healthy body, healthy mind?. *The Psychologist*, 15 (8), 412 – 413.

Paúl, C., & Fonseca, A. (2001). *Psicossociologia da saúde*. Coimbra: Climepsi.

Pelham, T.W., & Campagna, P.D. (1991). Benefits of exercise in psychiatric rehabilitation of persons with schizophrenia. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 4, 159-168.

Salmon, P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A Unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.

Silva, J.M., & Shultz, B.B. (1984). Research in the psychology treatment of mental disorders In M.L. Sachs & G.W. Buffone (Eds.), *Running as therapy: An integrated approach* (pp 304-320). Lincoln: University of Nebraska Press.

Sime, W.E. (1987). Exercise in the prevention and treatment of mental disorders. In W.P. Morgan & S.E. (Eds.) *Exploring sport and exercise psychology* (pp 145-152).

Sime, W.E. (1996). Guidelines for clinical applications of exercise therapy In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.) *Exploring sport and exercise psychology* (159—187). Washington, DC: American Psychological Association.

Skrinar, G.S. Unger, K.V., Hutchinson, D.S., & Atkinson, J.H. (1997) The effects of exercise training in young adults with psychiatric disabilities. *Canadian Journal of Rehabilitation*, 5, 151-157.

Taylor, C.B., Sallis, J.F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health reports*, 100, 195-201.

Tkachuck, G. & Martin, G. (1999). Exercise therapy for patients with psychiatric disorders: Research and clinical implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30 (3), 275-282.

Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17, 108-116.

A PESQUISA DO GIPESOM NO MEXA-SE

**Maria de Fatima de Matos Maia
Jaime Tolentino Miranda Neto
Thatiana Maia Tolentino
Fernanda Maia Tolentino
Renato Monteiro Sobral Júnior
Berenilde Valéria de Oliveira Sousa
Geraldo Magela Durães
Jean Claude Lafeté
Celina Aparecida Gonçalves Lima**

Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES
Grupo integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde
Ocupacional e Mídia – GIPESOM
Linha de Pesquisa Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde

O GIPESOM

De acordo com o Projeto do Mexa-se (2014), o Programa é uma iniciativa que objetiva incrementar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física, chamando a atenção para a sua importância como fator predominante de proteção à saúde, no intuito de envolvê-la nessas práticas. Dirigido à toda a população e, em especial, àqueles segmentos expostos ao risco de doenças crônicas não transmissíveis, o Mexa-se é de aplicabilidade fácil, de baixo custo e pretende causar impacto no benefício na promoção e proteção da saúde.



*Fonte: GIPESOM - Foto da visita aos Polos

Nutricionista do MEXA-SE – Fernanda Maia Tolentino

Coordenador do Curso de Educação Física da UCB – Severino Leão de Albuquerque Neto

Pesquisadora da UCB – Gislane Ferreira Melo

Lider do GIPESOM/UNIMONTES – Maria de Fatima de Matos Maia

O Programa acontece em diversos polos localizados nos bairros e lagoas da cidade e possui a expectativa de estimular a alteração dos hábitos de vida dos indivíduos, com a incorporação da prática regular de, pelo menos, 50 minutos de atividade física na maior parte dos dias da semana. Implantado com vistas a planejar preventivamente ações que preservem a saúde, verificou-se que o coeficiente de morbidade deixou de crescer com a mesma intensidade anterior e a velocidade de crescimento reduziu, em 2014, cerca de 16,9%.

Esses resultados alcançados abriram um leque de possibilidades em pesquisa para os profissionais em saúde. Ciente da importância e do potencial da proposta, o Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM – se interessou em conhecer o Programa. Em contato com os dirigentes e criador do Mexa-se, o Professor Doutor Jaime Tolentino Miranda Neto e a coordena-

dora Professora Doutora Thatiana Maia Tolentino, foi possível agendar uma visita à cidade do programa, conhecer seus polos em atividade e ainda assinar com o Prefeito Marcio Reinaldo um protocolo de intenções de pesquisa e um convênio para realizar pesquisa epidemiológica, transversal, quantitativa e analítica. Deve ser ressaltado que foi assinado convênio no mesmo momento junto com os grupos da Universidade Católica de Brasília-UCB – e a Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro – UTAD.

Diretor Geral do MEXA-SE – Jaime Tolentino Miranda Neto; Líder do GIPESOM/UNIMONTES – Maria de Fatima de Matos Maia; Pesquisador UNIMONTES – Renato Sobral Monteiro Junior; Pesquisador da UTAD – Jose Jacinto Branco Vasconcelos; Raposo; Coordenadora Pedagógica do MEXA-SE – Thatiana Maia Tolentino



Visita aos Polos do Mexa-se. Fonte: GIPESOM.

Líder do GIPESOM/UNIMONTES – Maria de Fatima de Matos Maia; Diretor Geral do MEXA-SE – Jaime Tolentino Miranda Neto; Pesquisador UNIMONTES – Renato Sobral Monteiro Junior; Pesquisador da UTAD – Jose Jacinto Branco Vasconcelos Raposo; Líder do GIPESOM/UNIMONTES – Berenilde Valéria de Oliveira Sousa



Visita dos Pesquisadores aos Polos do Mexa-se. Fonte: GIPESOM.

Visita dos Pesquisadores aos Polos



Fonte: GIPESOM.

Visita dos pesquisadores da UNIMONTES, UCB E UTAD aos Polos do programa MEXA-SE



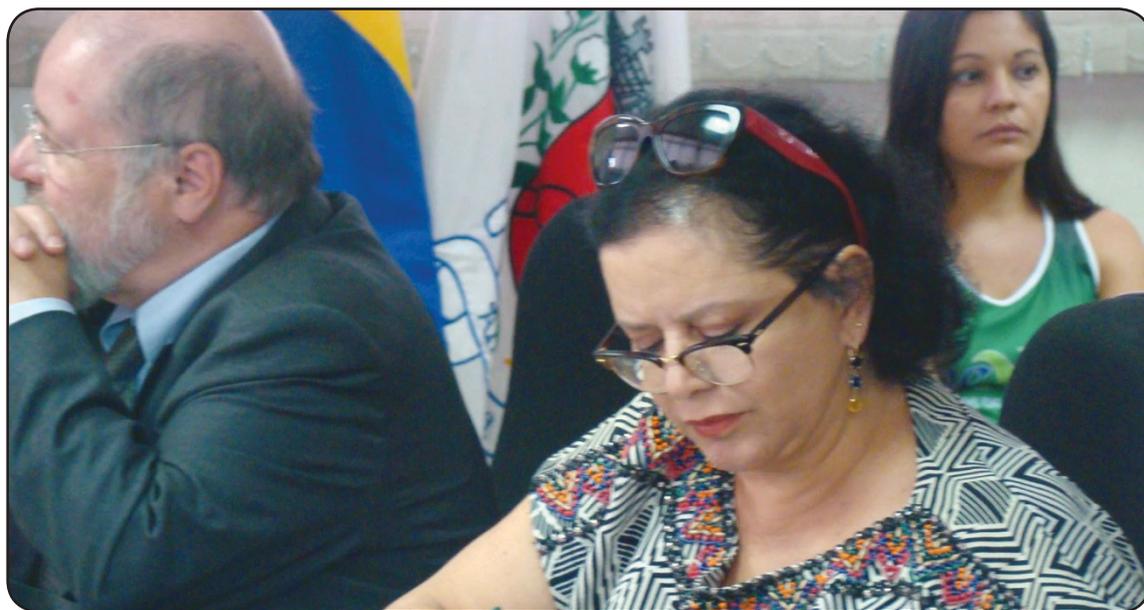
Fonte: GIPESOM.



Visita dos Pesquisadores aos Polos do Programa. Fonte: GIPESOM.



Assinatura do convênio com o GIPESOM. Fonte: GIPESOM.



Assinatura do convênio com o GIPESOM. Fonte: GIPESOM.

A PESQUISA

Os pesquisadores do grupo GIPESOM pensaram em diversas abordagens acerca da efetivação do programa e avaliação de seus participantes em todas as nuances que cercam suas práticas, tais como: Doenças e Agravos Não Transmissíveis – DANTs; Bem-Estar Subjetivo – BES; mídias; distúrbios algícos; e avaliação dos idosos de forma especial. Pensou-se mensurar o programa com mais ênfase em todos os aspectos psíquicos, físicos, sociais, mentais e culturais de seus participantes, como também o avaliar em suas mais diversas abordagens. Lembramos que só foi possível avaliar o ano de 2016, já que em 2017 o programa foi passado para outra gestão pública.

O objetivo das pesquisas do GIPESOM no programa Mexa-se foi o de avaliar se a prática da atividade física regular e supervisionada se constitui de um instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações de prevenção e controle de doenças e agravos não transmissíveis nos seus aspectos biopsicossociais e nos fatores associados ao bem-estar subjetivo.

O Programa Mexa-se em estudo pelo GIPESOM teve em 2016 uma avaliação com 3.730 pessoas, das quais 3548 eram mulheres e somente 182 eram homens. Dessa amostra, observa-se que 3.656 não fumavam e 74 sim. Existia nos polos 1.337 pessoas que tomavam medicamentos, 207 que consumiam bebidas alcoólicas e 1.217 pessoas com dores em diversas partes do corpo.

Os polos cadastrados no Programa Mexa-se e o total de cadastrados em cada um deles pode ser visto na Tabela 1.

Tabela 1: Registro de Polos com registro em 2016

Nº	POLO	TOTAL DE REGISTROS	Nº	POLO	TOTAL DE REGISTROS
1	Bela Vista I	128	16	Paulino	159
2	Bela Vista II	336	17	Santa Luzia	48
3	Bela Vista	305	18	Barreiro	65
4	Carmo	390	19	Del Rey	75
5	Catarina	341	20	Dona Dora	1
6	Cercadinho	15	21	Dona Silvia	6
7	Cidade De Deus	129	22	Interlagos	27
8	Eldorado	138	23	Itapoa I	2
9	Escorrega	66	24	Itapoa II	96
10	São Francisco	147	25	Luxemburgo	1
11	Santa Rosa	286	26	Verde Vale	42
12	Progresso	235	27	CDL-II	125
13	Nova Cidade	17	28	Jardim Dos Pequis	59
14	Norte Sul	105	29	Jardim Arizona	103
15	Montreal	283			

Fonte: Mexa-se (2016).

O grupo de pesquisa GIPESOM, em seu projeto de pesquisa sobre o Mexa-se, avaliado e aprovado por um Comitê de Ética e Pesquisa, se propôs a analisar o bem-estar, as doenças (especialmente as crônicas), as mídias, o equilíbrio corporal, a prática de atividade física regular e a percepção da dor.

A título de informação, ressalta-se que os constructos estudados devem ser entendidos pelos envolvidos no processo, tornando-se necessário, portanto, um estudo mais aprofundado desses constructos e de todas as variáveis que o cercam a fim de mensurar sua efetividade.

AS VARIÁVEIS ESTUDADAS

Bem-Estar Subjetivo

Para os velhos filósofos, a felicidade tem sido avaliada como bom alvo e um meio motivacional do ser humano. A partir do final da década de 90, no entanto, estudos antigos que vinham sendo ampliados desde a década de 70 passaram a ser discutidos, estimulados pelo advento da Psicologia Positiva, que recomenda a alteração do foco da psicologia de uma retaliação das coisas ruins da vida para a construção de atributos positivos (FREDRICKSON, 2001; SHELDON; KING, 2001). Estudiosos aconselharam que o bem-estar subjetivo basicamente inclui elementos positivos (ARTECHE, BANDEIRA, 2003).

Para Souza et al. (2017), a psicologia positiva pode ser resumida em otimismo, felicidade, satisfação e criatividade. O Bem Estar Subjetivo (BES) pode ser entendido como a felicidade, os prazeres e a satisfação presentes no indivíduo, sendo a felicidade considerada parte importante do bem-estar subjetivo e, com treinamentos e exercícios físicos, é possível alcançá-la.

Os últimos trinta anos de análise têm evidenciado que todos os fatores demográficos aceitos juntos não expõem muito a variância do BES (GIACOMONI, 2004). Campbell, Converse e Rodgers (1976), no amplo trabalho concretizado, acharam que as variáveis demográficas (por exemplo: sexo, idade, renda, raça, educação e condição civil) contaram menos do que 20% da variância do bem-estar.

Giacomoni (2004) assinala as variáveis de maior impacto positivo na felicidade: o casamento, o emprego, o status ocupacional, o lazer e as capacidades de saúde e sociais. Além disso, as decorrências são mais claras em determinados grupos, como a renda para os pobres e a religião para os velhos, a exemplo o fato do desempregado ser mais infeliz, assim como os divorciados e separados.

O Instrumento utilizado foi um questionário de avaliação antigo existente na Secretaria de Esportes acrescido pelo GIPESOM com algumas variáveis interessantes ao estudo e a análise do Bem-Estar Subjetivo (BES), que é um constructo estudado pelo grupo.

A escala utilizada na pesquisa no Mexa-se foi o *Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness* (MUNSH), de Kozma e Stones (1980), para pessoas mais velhas, em que Maia et al. (2016) fizeram a validação fatorial também para adolescentes no Brasil. Essa parte da pesquisa foi demandada e está em estudo pelo GIPESOM, conforme publicações já ocorridas na conclusão deste capítulo.

Mídias

Quanto às mídias, para Bastiani (2013) a inserção de novas mídias na vida diária dos homens facilitou o acesso às informações. Com isso, o conhecimento sobre a saúde ficou mais fácil, pois se tornou frequente nas matérias que são publicadas nas principais mídias mundiais.

A mídia por ser um meio de divulgação dos cuidados que devemos ter com a saúde e influência nas condutas dos indivíduos e também do coletivo, então ela tornou-se uma poderosa máquina de reproduzir informações ao homem (BASTIANI, 2013).

Portanto, as informações veiculadas pela mídia quanto aos riscos e aos danos associados às doenças cardiovasculares tornam-se uma forma alternativa de incentivar a promoção da saúde, assim como uma forma de atingir as diversas populações e público (SILVA et al., 2013).

Serão avaliadas as mídias sociais e a análise será com relação ao ano de 2016, haja vista a necessidade de verificar a abrangência do Programa Mexa-se nesse tempo.

O Equilíbrio Corporal

O equilíbrio corporal pode ser entendido como controle postural e definido como habilidade de manter ou restaurar um estado de equilíbrio em repouso ou atividade (POLLOCK et al., 2000; VAN DIEST et al., 2013). Envolve a integração das informações sensoriais (visual, vestibular e somatossensorial) (FLEURY et al., 2013) e está relacionado ao risco de quedas em idosos (SOUZA et al., 2011). A fraqueza muscular e o déficit no controle postural são importantes preditores de quedas nos idosos, estando associados às condições de saúde e habilidades funcionais do indivíduo.

A navegação espacial é a habilidade de determinar e manter uma rota no deslocamento entre um lugar e outro no ambiente. O declínio na navegação espacial é uma característica do processo de envelhecimento especialmente por ser uma capacidade cognitiva complexa que depende de diferentes processos cognitivos, incluindo habilidades navegacionais, memória explícita, memória de trabalho e processos executivos (MOFFAT, 2009).

Pretendia-se avaliar o equilíbrio postural dos idosos, mas com o encerramento do programa pela cidade. Em decorrência de gestão pública, esta parte não pôde ser demandada em 2017.

Atividade Física e a Percepção de Dor

A Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) pode ser caracterizada como a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e está associada ao baixo risco de desenvolvimento precoce de doenças hipocinéticas (DUMITH; AZEVEDO Jr., 2008).

No que diz respeito à prática de atividade física regular, sabe-se que esta é vista como uma das mais efetivas na promoção de qualidade de vida em qualquer população (MISZKI, 2000; PELUSO, 2005). Desse modo, indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência de doenças crônico-degenerativas, o que pode ser parcialmente explicado pelos diversos benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular da atividade física (CARVALHO et al., 1997).

A dor evoca emoções e fantasias, frequentemente limitantes, que representam sofrimento; incertezas; medo da incapacidade; preocupação com perdas materiais e sociais; limitação para a execução das atividades da vida diária, profissionais, sociais e familiares; e o comprometimento do ritmo do sono, do apetite e do lazer (OLIVEIRA, 1998).

A percepção da dor não é simplesmente o resultado da quantidade de tecido lesado, mas um mecanismo complexo, determinado por muitos fatores, incluindo ambientais psicológicos, idade, sexo, cultura e múltiplas variáveis.

Essa parte da pesquisa está sendo levantada e analisada pelos pesquisadores e posteriores publicações serão feitas no transcorrer do projeto. Justifica-se, portanto, um estudo mais aprofundado desse constructo e de todas as variáveis que o cercam afim de mensurar sua efetividade.

PUBLICAÇÕES

A seguir estão algumas pesquisas do GIPESOM acerca do Programa MEXA-SE, que já foram publicadas e apresentadas em eventos científicos.

UM PROGRAMA SOCIAL E SUA EFETIVIDADE NO CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS

SILVA, K.R.P¹, MAIA, M.F.M², LIMA, C.A.G², TOLENTINO T.M³, LAFETÁ, J.C², DURÃES, G.M², MIRANDA NETO, J.T²

¹ Graduanda da Universidade Estadual de Montes Claros – Iniciação Científica ICV/
UNIMONTES

² Doutores da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

³ Doutora da Faculdades Santo Agostinho Sete Lagoas – FASA

INTRODUÇÃO

Na atualidade, convivemos com uma sociedade progressivamente envelhecida. Em conformidade com projeções do Instituto Nacional de Estatística (2010), a quantidade de idosos (pessoas com mais de 60 anos) alcançará, no ano de 2050, um total de 2,95 milhões. Ainda que esse ininterrupto envelhecimento demográfico esteja associado a um decréscimo das taxas de fecundidade é evidente que o progresso da medicina igualmente tem contribuído para a redução da taxa de mortalidade, bem como para o crescimento da expectativa de vida (COELHO et al., 2012).

Nesse contexto, é fundamental reconhecer que o processo de envelhecimento não se dá de forma equivalente entre os diversos indivíduos, podendo as distinções ser explicadas por uma combinação de diversos fatores, entre eles aspectos ambientais, emocionais e genéticos (OLIVEIRA, 2011).

Aditivamente, a despeito da Organização Mundial da Saúde (2010), conceituar o idoso a partir de uma idade cronológica, constituindo-se idoso aquele indivíduo com 60 anos ou mais, em nações em desenvolvimento e com 65 anos ou mais nos países industrializados, é essencial assentir que a idade cronológica não é um marcador apurado no que diz respeito às transformações que decorrem do processo de envelhecimento. Existem multiplicidades significativas associadas ao estado de saúde e categorias de independência e de produtividade entre indivíduos da mesma idade.

Entre os fatores que corroboram com a aquisição de um processo de envelhecimento saudável, ressalta-se a prática de atividade física. A ligação entre saúde e a execução de atividade física é visualizada como positiva por diversos autores. Segundo Goodyear (2008), essa prática age na prevenção de patologias, bem como na conservação e recuperação da saúde do sujeito em todas as faixas etárias.

Nesse âmbito, existem múltiplas evidências científicas, como aquela trazida por Guarda (2010) de que a prática de atividade física pode contribuir na atenuação e no re-

tardo do processo de redução das funções orgânicas, gerando, a título de exemplo, ganhos na capacidade respiratória, no âmbito da cognição, da memória recente, das doenças de caráter crônico, do bem-estar subjetivo e na redução da dor crônica.

Atualmente, no Brasil, são computados 12 milhões de indivíduos portadores de diabetes mellitus e 30 milhões de brasileiros são comprovados hipertensos, o que onera as políticas públicas e o sistema de previdência social e, conforme Silva (2010), a prática de atividade física constitui parte imprescindível no plano terapêutico desses indivíduos, contribuindo de forma favorável no prognóstico dessas patologias crônicas. Dessa forma, a atividade física vem sendo progressivamente incluída em programas sociais que promovem hábitos saudáveis de vida, de controle e de prevenção de enfermidades.

Contudo, apesar da consonância entre os diversos autores (HAWLEY; HOLLOSZY, 2009) quanto à importância da prevenção de patologias com a adoção da prática de atividade física rotineira, a investigação nesse campo do conhecimento em Minas Gerais até este momento é escassa, o que justifica o presente trabalho. Assim, em face do exposto, buscamos investigar a prática de atividade física e a sua relação com doenças crônicas, mais especificamente hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo epidemiológico, transversal e analítico.

A amostra do estudo contou com 321 mulheres praticantes de atividades orientadas, com idades de 12 a mais de 60 anos no polo (núcleo) com número estabelecido como 1, localizado na cidade de Sete Lagoas, em Minas Gerais. Foram identificados 32 polos de funcionamento na cidade. Deste universo, foram excluídos três polos por pertencerem à zona rural. Assim, 29 polos participaram do sorteio e, deste total, para esse estudo foi escolhido o polo pelo número de participantes.

Os critérios de inclusão foram: responder corretamente ao questionário, não deixando questões em branco ou com respostas duplamente marcadas; e estar fazendo atividade física nos dias da coleta. Além disso, era obrigatório assinar o Termo de Consentimento ou Assentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa (TCLEP) e estar frequente no dia da coleta.

O procedimento ético foi realizado com base na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A coleta de dados foi feita por meio de questionário próprio de avaliação existente no Programa, já utilizado pela Secretaria de Esportes da cidade e complementado pelo Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde ocupacional e Mídia (GIPESOM).

Os procedimentos estatísticos utilizados para esse estudo foram a estatística descritiva dos dados e o “teste t” para avaliar as diferenças existentes entre variáveis dependentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta os dados das variáveis da amostra.

Tabela 1: Análise Descritiva da amostra

VARIÁVEIS		N	%
Hipertensão	Sim	73	22,9
	Não	246	77,1
Diabetes	Sim	20	6,3
	Não	297	93,7

Fonte: Própria (2017).

Entre as doenças estudadas (hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus), os resultados evidenciaram que a amostra, em sua maioria, não parece possuir doenças crônicas. Entretanto, percebe-se que 73 (22,9%) são hipertensos e que 20 (6,3%) são diabéticos.

Na Tabela 2 infere-se que não houve associação estatística significativa nas doenças crônicas consideradas.

Tabela 2: Resultados teste “t”

VARIÁVEIS		N	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO	TESTE T	P-VALOR
Hipertensão	Sim	73	24,4	15,3	t = 1,067	0,287
	Não	246	22,2	15,0		
Diabetes	Sim	20	21,4	16,8	t = -0,421	0,674
	Não	297	22,8	14,9		

Fonte: Própria (2017).

Nas últimas três décadas, diversas pesquisas científicas têm comprovado relação inversa entre a prática de atividade física regular e risco de desenvolvimento de patologias crônicas e seus fatores de risco (SAMULSKI; NOCE, 2015). De acordo com uma investigação epidemiológica dirigida por Paffenbarger (2010), foi demonstrado que existe uma forte relação entre a prática de atividade física e um menor número de casos de doenças crônicas. Além disso, os percentuais de morte por patologias crônicas foram de 25% a 35% inferiores nos indivíduos praticantes de atividade física, o que pode justificar um melhor desfecho a longo prazo nos hipertensos e diabéticos praticantes de atividade física do presente estudo, uma vez que a morbidade já se encontra instalada (KNUTH et al.; 2011).

Conforme Blair (1999), o baixo condicionamento cardiorrespiratório promovido pela inatividade física atua como preditor de moléstias de caráter crônico, ao passo que o condicionamento moderado ou alto promovem uma proteção ao desenvolvimento de doenças crônicas e de seus fatores de risco (hipertensão arterial e diabetes mellitus), isto

é, os indivíduos praticantes de atividade física, mesmo possuindo fatores de risco, mostraram-se com menores taxas de óbito quando comparados aos não praticantes, que não possuíam nenhum outro fator de risco de morte.

Outro quesito que pode justificar o resultado encontrado na presente análise é a assertiva levantada por Oliveira (2011), que com o processo de envelhecimento transcorre modificações corporais progressivas como um maior depósito de tecido adiposo e redução da massa magra, o que pode resultar no desenvolvimento de diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica. Nesse contexto, a prática de atividade física pode retardar ou mesmo prevenir essas modificações desfavoráveis na composição corporal (WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006).

De acordo com estudo realizado por Pereira (2010), a prática de atividade física promove a conservação das taxas corporais de massa muscular, previne a sarcopenia e, por conseguinte, conserva e promove ganhos da força muscular. Tal mecanismo pode estar associado à redução do desenvolvimento da síndrome metabólica, das taxas de mortalidade e de doenças crônicas como a diabetes mellitus e hipertensão arterial.

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que na amostra estudada não houve significância estatística de doenças como a hipertensão e a diabetes mellitus. Entretanto, o número reportado merece cuidados, uma vez que pode ser considerado muito elevado para uma amostra de mulheres praticantes de atividades físicas orientadas.

Ressalta-se que a realização de atividade física é capaz de prevenir o aparecimento precoce e de melhorar o prognóstico de múltiplas patologias crônicas e intervir de forma positiva na capacidade funcional dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

BLAIR, R. T.; CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. *Revista Saúde Pública*. 31 (3): 227-35, 1999.

COELHO, L. G.; CANDIDO, A. P. C.; MACHADO-COELHO G. L. L.; FREITAS, S. N. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. *Jornal de Pediatria*.v. 88, n. 5. 2012.

GUARDA, F. R. B. *Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos*. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

GOODYEAR, L.J. The exercise pill-too good to be true? *New England Journal of Medicine*, Boston, v.359, n.17, p.1842-4, 2008

HAWLEY, J.A.; HOLLOSZY, J.O. Exercise: it's the real thing! *Nutrition Review*, Washington, v.67, n.3, p.172-8, 2009

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16 (9): 3697-3705, 2011.

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento – uma revisão literária. *Educação Física em Revista*. v.5.n.1.jan/fev/mar/abr. 2011.

PEREIRA, F. G.; SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. 15 (1): 115-120, 2010.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*. v. 5, n.1. 2015.

WARBURTON, D.E.; NICOL, C.W.; BREDIN, S.S. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. Ottawa, v.174.n.6.p.801-9. 2006.

BEM-ESTAR EM UM PROGRAMA SOCIAL: A IDADE E A ESCOLARIDADE COMO POSSÍVEIS FATORES ASSOCIADOS

OLIVEIRA, C.M.¹; MAIA, M.F.M.²; LAFETÁ, J.C.², DURÃES, G.M.²;
LIMA, C.A.G.³; OLIVEIRA, A.C.¹; TOLENTINO, T.M.⁴

¹Graduanda da Universidade Estadual de Montes Claros-Iniciação Científica CNPq e da FAPEMIG/UNIMONTES

²Doutores da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

³Mestre da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

⁴Doutora da Faculdades Santo Agostinho Sete Lagoas (FASA)

INTRODUÇÃO

De acordo com Martinez (2004), após a Segunda Guerra Mundial surge a concepção do estudo do bem-estar e da qualidade de vida do indivíduo, que visa a avaliar e a medir condições em que essas pessoas se encontram e através disso realizar ações específicas. O conceito do bem-estar atual possui duas perspectivas científicas: o bem-estar hedônico (estado subjetivo de felicidade) e o bem-estar eudemônico (bem-estar psicológico) (RYAN; DECI, 2001). Esses autores relatam duas formas distintas filosóficas de felicidade. Enquanto a primeira (hedonismo) adota uma visão de bem-estar, como prazer ou felicidade, a segunda (eudemonismo) oferece uma noção de que bem-estar consiste em sua capacidade de pensar e usar o raciocínio e o bom senso.

Maia et al. (2016) assumem que o único modo para provocar uma mudança no bem-estar é através da modificação das características das causas do impedimento desse fator. Para esses autores, a atividade física tem um benefício especial, já que o exercício físico realizado de uma forma contínua é associado a um modelo mais saudável para muitos indicadores fisiológicos e funcionamento cognitivo.

Entretanto, alguns fatores, como a idade e a escolaridade do indivíduo, podem provocar inseguranças e intervir nos níveis de bem-estar, apesar da prática contínua em um programa que se prima para esse fim. Este estudo teve por objetivo analisar a associação do sexo e da escolaridade com o bem-estar em mulheres praticantes de atividades orientadas em um programa social.

MÉTODO

Esta pesquisa possui caráter epidemiológico, transversal e analítico.

A amostra foi composta por 142 de mulheres praticantes de atividades orientadas pelo Programa Mexa-se no polo (núcleo), com número estabelecido como “2”, localizado na cidade de Sete Lagoas, em Minas Gerais. As atividades físicas orientadas foram ministradas por profissionais de educação física em dois turnos diários, todos os dias da semana. Esse Programa lida com a saúde dos indivíduos, sendo todos cadastrados nos serviços de saúde e acompanhados por um grupo de nutrição e psicologia.

Os critérios de inclusão foram: assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE; e, para os menores de 18 anos, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em Pesquisa – TCLE. O critério para inclusão foi ter respondido corretamente ao questionário, não deixando questões em branco ou com respostas duplamente marcadas, e que estivesse fazendo atividade física nos dias da coleta.

Nos Procedimentos Éticos, a pesquisa seguiu a Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Ela também foi aprovada por um Comitê de Ética com número do parecer 1.866.770, datado de 14 de dezembro de 2016.

A coleta de dados foi feita por meio de questionário de avaliação já modificado, existente no Programa utilizado pela Secretaria de Esportes da cidade e ainda do Questionário de Bem-Estar Subjetivo fornecido pelo Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM.

Análises estatísticas utilizadas para este estudo foram estatística descritiva dos dados e a ANOVA para verificar as diferenças de média da variável dependente em função das variáveis independentes com mais de dois níveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, na Tabela 1, é apresentada a análise descritiva da amostra utilizada neste trabalho.

Tabela 1: Análise Descritiva da amostra

	VARIÁVEIS	N	%
Idade	De 12 a 19 anos	9	6,3
	De 20 a 39 anos	36	25,4
	De 40 a 59 anos	77	54,2
	60 anos ou mais	20	14,1
Escolaridade	Analfabeto/Ensino fundamental	44	31,2
	Ensino médio	72	51,1
	Ensino superior	25	17,7
Bem-estar subjetivo	Abaixo da média	58	41,1
	Acima da média	83	58,9

Fonte: Própria (2017).

A análise descritiva evidenciou que a maioria das praticantes do polo 2 estava com idades de 40 a 59 anos, o que equivale a 77 indivíduos, ou 54,2% do total; e, quanto ao nível de escolaridade, 72 (51,1%) praticantes haviam concluído o nível médio.

Os resultados do BES aparecem com um valor positivo, ou seja, acima da média das participantes (58,9%).

Para Guedea et al. (2006), o aumento na expectativa de vida provoca alterações na estrutura de uma população, possibilitando que as pessoas vivam por mais tempo e também ao melhorar a qualidade desses anos. Com o passar do tempo, as pessoas tendem a ter uma perda gradual das capacidades funcionais, podendo comprometer a autonomia para realizar seus afazeres diários.

Chatters (1988) discorria que a literatura reporta uma correlação negativa entre a idade e a percepção dos problemas de vida, ou seja, na medida em que a idade aumenta, a percepção dos problemas da vida diminui. Portanto, o bem-estar acompanha essa percepção, fato não comprovado em nosso estudo, haja vista que não houve associação estatística significativa da idade com o bem-estar.

Guedea et al. (2006) afirmam que os fatores demográficos (sexo, raça, educação, renda e estado civil) exercem quase nenhuma influência sobre o bem-estar subjetivo dos indivíduos. Este estudo corrobora os resultados obtidos, nos quais o sexo e a escolaridade não são fatores associados ao bem-estar de praticantes de atividades.

Quanto às outras variáveis em estudo, a análise através da ANOVA evidenciou que a escolaridade ($p=0,078$) nessa amostra analisada não foi significativa para alterar o bem-estar, conforme Tabela 2.

Tabela 2: Resultados teste ANOVA para BES

	VARIÁVEIS	N	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO	F	P-VALOR
Idade	12 a 19 anos	9	17,8	11,9	2,151	0,097
	20 a 39 anos	36	15,3	17,7		
	40 a 59 anos	77	19,1	19,8		
	60 anos ou mais	20	27,9	11,2		
Escolaridade	Analfabeto/Ensino fundamental	44	22,7	18,4	2,595	0,078
	Ensino médio	72	15,9	17,2		
	Ensino superior	25	23,2	19,4		

Fonte: Própria (2017).

Nota: *Significativo $p<0,05$.

Os estudos de Andrade et al. (2016) concluem que os atletas de futebol que não estudam possuem maior bem-estar subjetivo, assim como no estudo realizado por Moraes (2013), embora os participantes pertencessem a famílias de baixo estatuto socioeconômico, interpretado pelos reduzidos níveis de escolaridade da maioria do país e pelas funções laborais que eles desempenhavam, a evidência é que, majoritariamente, os jovens consideravam-se pessoas felizes.

Ressalta-se que no nosso estudo a escolaridade de praticantes de atividades físicas orientadas não foi significativa estatisticamente para se alterar o bem-estar da amostra e que na literatura analisada não foram encontrados estudos que pudessem corroborar os resultados encontrados neste ou até mesmo confrontar os mesmos.

CONCLUSÕES

Pode-se concluir que o bem-estar independe da escolaridade em mulheres praticantes de atividades orientadas no programa social em estudo, mas ressalta-se que este recorte de pesquisa apresenta limites e os resultados não devem ser generalizados. Foi evidenciado ainda que na literatura existe ausência de estudos que abordem o bem-estar de praticantes de atividades físicas com a variável em estudo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, H. R.; MAIA, M. F. M.; MELO, G. F.; BORGES, M.C.D.S.; TOLENTINO, F.M.; LIMA, C.A.G.; SOUSA, B. V. O.; Bem-estar subjetivo em atletas de futebol de campo, inseridos nos diversos perfis tipológicos de gênero. *Coleção Pesquisa em Educação Física Várzea Paulista*. v. 15, n. 01, p.57-66, 2016.

CHATTERS, L. M. (1988). Subjective well-being evaluations among older Black Americans. *Psychology and Aging*, 3(2), 184-190.

GOMES, M C S; TOLENTINO, T M; MAIA, M de F de M; FORMIGA, N S; MELO, G F. Verificação de um modelo teórico entre bem-estar subjetivo e auto estima em idosos brasileiros. *Rev. Bras. Ci. e Mov.* 2016;24(2):35-44.

GUEDEA, M. T. D.; ALBUQUERQUE, F. J. B.; TRÓCCOLI, B. T.; NORIEGA, J.A.V.; SEABRA, M. A. B.; GUEDEA, R.L.D.2006. Relação do Bem-Estar Subjetivo, Estratégias de Enfrentamento e Apoio Social em Idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.2006.

MAIA, M. F. M; VASCONCELOS RAPOSO, J.J.B; FORMIGA, N. F.; TOLENTINO, T. M.; MELO, G. F. Verificação empírica da consistência fatorial do inventário de bem-estar subjetivo MUNSH em jovens brasileiros.2016. *Psicologia em Pesquisa*, 10(2), 76-84.

MARTÍNEZ, M. M. (2004). Comunidad y bienestar social. In M. Ochoa, M. Olaizola, C. Espinosa; M. Martínez.(Orgs.). **Introducción a la Psicología Comunitaria**. Barcelona: Editorial UOC.p.43-72.

MORAES, M. *Prática desportiva, bem-estar subjetivo e integração social de jovens imigrantes em Portugal*. Porto: M. Moraes. (Tese de Doutorado em Ciência do Desporto) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2013.

RYAN, R. M., DECI, E. L. 2001. *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

SPOSITO, G.; DIOGO, M. J. D.; CINTRA, F. A.; NERI, A. L.; GUARIENTO, M. E.; SOUSA, M. L. R. *Relações entre bem-estar subjetivo e mobilidade e independência funcional por função de grupo de faixas etárias e de gêneros em idosos* ACTA FISIATR. 2010; 17(3): 103 – 108.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a pesquisa no Programa Mexa-se se encontra em fase adiantada com os dados já coletados em 2016 e está em fase de desenvolvimento de procedimentos estatísticos e escrita das fundamentações teóricas para futuras novas publicações.

Assim, o GIPESOM, grupo de pesquisa da Unimontes, vem produzindo pesquisa sobre os dados coletados (2016) que foram possíveis, já que o programa, em 2017, com uma nova gestão municipal, mudou de nome e de enfoque ao que estava preconizado na gestão do Sr. Marcio Reinaldo.

Ressalta-se que de qualquer forma o GIPESOM agradece aos professores de Educação Física e coordenadores do Programa Mexa-se pela valorosa contribuição na recolha dos dados nas avaliações realizadas em cada polo da cidade de Sete Lagoas em 2016.

Em especial, o GIPESOM agradece a Prefeitura Municipal de Sete Lagoas por nos fornecer material para as nossas pesquisas e nos liberar acesso ao programa Mexa-se. Fica aqui nosso agradecimento.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, [ACSM], *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

CARVALHO, T., NÓBREGA, A. C. L., LAZZOLI, J. K., MAGNI, J. R. T., REZENDE, L., DRUMMOND, F. A., ... TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2(4), 79-81. 1996.

COUTO, H. A. *A ergonomia aplicada ao trabalho – O manual técnico da máquina humana* (Vol. I). Belo Horizonte: Ergo, 1995.

DELIBERATO, P. C. P. *Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações*. São Paulo: Manole, 2002.

DUMITH, S. C., AZEVEDO, M. R., Jr., ROMBALDI, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do município de Rio Grande, RS, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(5), 454-459. 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. *Manual prático para avaliação em educação física*. Barueri: Manole, 2006.

GUEDES, D. P.; MIRANDA NETO, J. T., Atividade Física e Saúde. In A. J. Silva, J. T. Miranda Neto, M. D. A. F. Monteiro, & V.C. Reis (Orgs.), *Medidas e Avaliação* (pp. 15-51). Montes Claros: Editora CGD, 2007.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de Fisiologia Médica*. 11. ed. São Paulo: Elsevier, 2006.

IASP. International Association for the Study of Pain. Seattle: IASP. 2011. Disponível em: <<http://www.iasp-pain.org//AM/Template.cfm?Section=Home>>. Acesso em: 15 jun. 2016.

KENDALL, F. P., MCCREARY, E. K., PROVANCE, P. G.; ROD. M. M. *Músculos: Provas e Fun-*

ções. 5.ed. São Paulo: Manole, 2007.

KENDALL, F. P., MCCREARY, E. K., PROVANCE, P. G.; ROD, M. M. *Músculos: Provas e Funções*. 5.ed. São Paulo: Manole, 2007.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MISZKO, T.A.; CRESS, M.E. A lifetime of fitness. Exercise in the premenopausal and postmenopausal woman. *Clin Sports Med*. 2000. 19(2):215-322.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

PELUSO, M.A.; ANDRADE, L.H. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. 60(1):61-70. 2005.

PINHEIRO, F.A.; TROCCOLI, B.T.; CARVALHO, C. V. Validity of the Nordic Musculoskeletal Questionnaire as morbidity measurement tool. *Revista Saúde Pública*. 36(3):307-12. 2002.

SAHRMANN, S. A. *Diagnóstico e tratamento das síndromes de disfunção motora*. São Paulo: Editora Santos, 2005.

08 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

MEXA-SE – PROGRAMA PREMIADO EM MINAS GERAIS

Katia Maria Teixeira Nogueira
Secretária de Planejamento, Orçamento e Tecnologia Prefeitura de Sete Lagoas

A necessidade de introduzir modelos gerenciais na administração pública é mundial e esta prioridade está sendo discutida em todas as esferas de governo. As estruturas administrativas, sejam de âmbito federal, estadual ou municipal, vêm sofrendo transformações cada vez mais profundas na busca de melhores resultados. Os parâmetros gerenciais a serem definidos com mais frequência passam a ser direcionados para as necessidades dos cidadãos e pelo controle de gastos públicos, impondo a urgente revisão do modelo burocrático tradicional para o desenvolvimento de políticas com metas e objetivos bem definidos.

Nem sempre as prefeituras estão preparadas para essas mudanças estruturais que possibilitam modelos com alta resolutividade em curto prazo de tempo. Nesse contexto, os prefeitos foram pressionados a desenvolver projetos em áreas específicas, que se bem administrados poderiam trazer bons resultados para a solução dos principais problemas com menos aplicações de recursos. Dito isso e frente ao contexto econômico que o país atravessa nos últimos anos, as tendências de gestão convergiram para melhores práticas, imprimindo ao gestor público a necessidade de ser mais criativo para empreender suas ideias, incentivando sua equipe para contribuir para a melhoria dos serviços públicos prestados ao cidadão, mesmo com escassos recursos disponíveis nos cofres públicos.

A Associação Mineira dos Municípios de Minas Gerais (AMM), já com essa visão de transformação e na intenção de estimular e reconhecer bons projetos da administração pública e ampliar a consciência de que é possível empreender no âmbito público destacando as prefeituras comprometidas com o bem-estar da população, instituiu o Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal. Com bons resultados em suas edições anteriores e tornando-se referência e servindo de inspiração para outros municípios, em 2015 o Prêmio se realizou na sua quinta edição com os seguintes eixos temáticos:

1. Gestão do Desenvolvimento econômico;
2. Gestão da educação;
3. Gestão da Saúde;
4. Gestão Ambiental;
5. Política sobre Drogas;
6. Gestão do Desenvolvimento Urbano.

O Município de Sete Lagoas se inscreveu nessa edição, concorrendo ao prêmio com o projeto “MEXA-SE”, cujo objetivo era de promover hábitos de vida saudável aos cidadãos por meio da prática de atividade física regular e supervisionada, ocorrendo além da disponibilização de academias ao ar livre.

A ideia do projeto surgiu na gestão do Prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira 213/2016, que inspirado pelo projeto Academia ao Ar Livre se associou ao Prof. Dr. Jaime Tolentino Miranda Neto, na busca de um programa que otimizasse os efeitos do alto custeio em ações de saúde pública, com ausência de fontes de financiamento adequadas e

resultados muito pouco efetivos. Para tanto seria necessária a integração de políticas afins e que apoiassem a saúde preventiva, de tal forma que o sistema de média e alta complexidade em saúde fosse desafiada pela eficiência do sistema de atenção básica.

A influência do esporte na vida das pessoas beneficiou a ideia da prevenção, pois atividade física fortalece o tônus muscular e ajuda na flexibilidade e no fortalecimento dos ossos e articulações. Além disso, favorece a perda de peso, reduz a gordura corporal e ajuda a regular a pressão arterial; diminui o colesterol ruim, aumenta o bom e ajuda com a diabetes. Nesse sentido, associar a política do esporte à saúde seria a solução para aproximar a população do poder público em um programa que de fato poderia alcançar bons resultados. A proposta se resumia em utilizar espaços públicos compartilhados às academias ao ar livre, de tal forma que se avançasse para, de forma direta ou indireta, promover diversas construções do tecido social, cultural e educacional envolvendo toda a comunidade.

No ano de 2013, tão logo as parcerias foram instituídas, foi formalmente assinado o Termo de Cooperação Mútua nº 01/2013, entre as Secretarias de Saúde e Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Sete Lagoas, cujo objeto foi a integração entre os partícipes no âmbito do programa de ação conjunta “MEXA-SE – Hábitos de Vida Saudável”, visando a melhorar a qualidade de vida da população de Sete Lagoas através de ações de promoção e prevenção, diminuindo assim o índice de óbitos e internações por Doenças e Agravos Não Transmissíveis – DANT – com a prática regular, de maneira descentralizada e supervisionada por profissionais de Educação Física, profissionais de Saúde e equipe multidisciplinar do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Na pactuação, as responsabilidades foram atribuídas para cada Secretaria, relacionando as suas competências, a saber:

Secretaria Municipal de Saúde – SMS/SUS-MG:

- a. Designar servidores para implementação e acompanhamento das atividades resultantes do acordo firmado;
- b. Estruturar, consolidar e manter banco de dados de saúde;
- c. Compartilhar com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer os resultados das análises do banco de dados saúde e esportes;
- d. Propor, em conjunto com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, Plano de Trabalho e acompanhar sua execução em consonância com os objetivos específicos;
- e. Subsidiar o órgão de esportes na formulação e execução das estratégias, tendo em vista a proteção da saúde da população;
- f. Disponibilizar profissionais com formação em nível técnico superior em educação física para acompanhar as atividades físicas estabelecidas no Programa “MEXA-SE”;
- g. Realizar avaliação de todos os inscritos para prática de atividade física por equipe de saúde da família, bem como indicação a cada pessoa de qual atividade a mesma deve praticar;

Secretaria Municipal de Esportes e Lazer – SME:

- a. Elaborar, implementar e acompanhar planos de ação em conjunto com a Secretaria Municipal de Saúde;
- b. Designar servidor(es) para o acompanhamento das atividades;
- c. Confeccionar material educativo e material de divulgação do Programa “MEXA-SE” e seus benefícios;
- d. Elaborar calendário com carga-horária e as atividades (Ginástica, Condicionamento Físico, Caminhada Orientada e Avaliação Física), a serem fixados nas Unidades de Saúde da Família, bem como divulgados a toda a população pelos Agentes Comunitários de Saúde e imprensa local;
- e. Conscientizar a população de Sete Lagoas acerca da prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde;
- f. Adquirir material de consumo necessário para a manutenção do Programa “MEXA-SE”;
- g. Capacitar profissionais envolvidos no Programa “MEXA-SE”;
- h. Avaliar e monitorar o Programa “MEXA-SE” por técnicos responsáveis;
- i. Instalar Academias ao Ar Livre em locais demandados de acordo com diagnóstico.

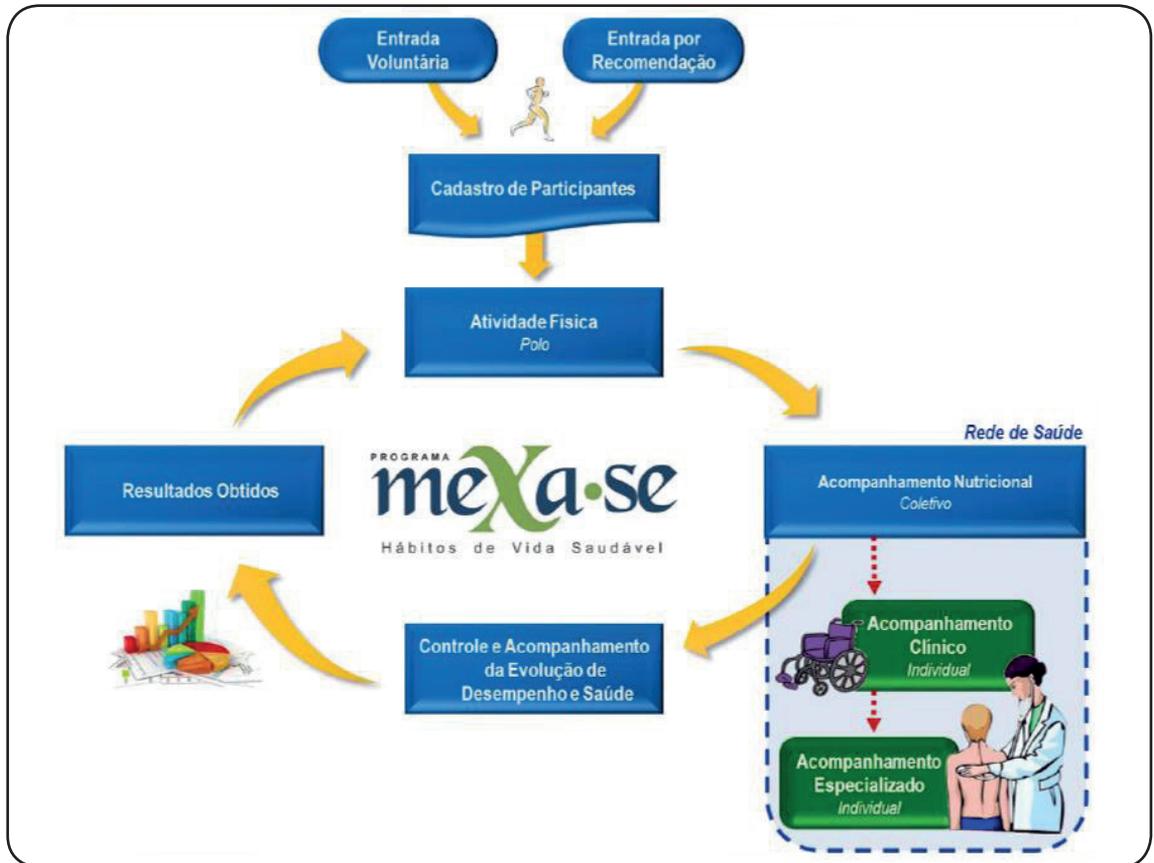
Pactuadas as responsabilidades entre os partícipes, o planejamento para execução do Programa “MEXA-SE” foi iniciado, considerando recursos disponíveis e infraestrutura inicialmente já existentes no Município.

Assim, a definição desses espaços onde seriam os polos de atividade do Programa “MEXA-SE” teve como referência os locais onde já estavam situadas e instaladas Academias ao Ar Livre, priorizando regiões onde a proposta teria maior impacto e abrangência de acordo com diagnóstico realizado. No segundo semestre de 2013, o Programa “MEXA-SE” iniciou-se em cinco unidades, das doze academias já existentes naquela época, quando contava com dez educadores físicos para incentivo à prática de atividade física orientada (sendo um deles com a função de coordenar a execução do Programa) e, ainda, para ministrar aulas coletivas de ginástica (aulas aeróbicas, ginástica localizada, alongamento e caminhada/corrida orientada). As aulas coletivas eram realizadas de segunda a sexta-feira, no período de 6h as 8h e de 18h as 20h. Ao fim de 2013, o Programa registrou o atendimento de 2.300 pessoas idosas e 1500 pessoas com hipertensão e/ou diabetes fazendo atividade física regularmente.

Nesse período em que o Programa “MEXA-SE” esteve em curso, à medida que as adesões aos cadastros iam se efetivando o Município disponibilizou camisas e portacelulares personalizados. Além disso, ofereceu o Cartão “Vida Ativa” como estratégia de identificação do usuário, que, de certa forma, o credenciava como participante ativo junto às Unidades Básicas de Saúde para apontamento da avaliação física e, também, o encami-

nhamento de um profissional de saúde especializado se assim se apresentasse necessário. Essas ações objetivavam o comprometimento do cidadão nas atividades do Programa a partir de sua entrada no processo. Tal adesão ocorria conforme macro fluxo (FIGURA 1).

Figura 1: Macro fluxo Processo Projeto “MEXA-SE”



Fonte: Projeto Mexa-se, SMPOT/PMSL 2013.

O macro fluxo nos mostra duas formas de adesão ao Projeto: uma pelo ingresso voluntário ao Programa, ou seja, quando o cidadão se informa por conta própria e decide participar das atividades físicas em um polo; e outra quando o cidadão realiza algum tipo de acompanhamento em serviço público e é indicado a participar. Por exemplo, um usuário que faz acompanhamento de saúde em uma unidade de Estratégia de Saúde da Família – ESF – e é diagnosticado como hipertenso, sedentário, cardíaco, entre outras. Então, ele é recomendado a fazer atividades físicas em um polo do Programa, com o objetivo de incentivar melhoria na qualidade de vida e de seus hábitos, de forma preventiva.

Ao inscrever o Projeto Mexa-se, que mais tarde foi legalmente elevado a programa, foi um grande desafio, pois a expectativa de sua evolução já era vista pela participação crescente de usuários do programa. O Município foi pré-selecionado na primeira etapa. A AMM contou com a parceria da União Brasileira para a Qualidade (UBQ), que elegeu dois técnicos de examinadores treinados e designados pela Coordenação do Prêmio e que

fizeram inicialmente uma avaliação individual e depois uma avaliação de consenso para determinar a pontuação obtida para classificação. Em seguida, realizaram visita ao município para verificação “in loco” de todas as informações contidas no projeto inscrito e selecionado, além de solicitar esclarecimentos de possíveis dúvidas no decorrer do processo.

RESUMO EXECUTIVO DO RELATÓRIO DA UBQ

- O Programa “Mexa-se” – Hábitos de Vida Saudável, criado em 2013, representa uma boa prática de gestão administrativa, pois proporciona melhorias reais nas condições de vida dos moradores do município diretamente envolvidos;
- O programa contribui efetivamente para a mudança dos hábitos de vida sedentária por meio da prática regular de atividades físicas, resultando na redução dos riscos de doença crônica não transmissível e na melhoria da qualidade de vida;
- A prática conta com a participação de 6.233 pessoas (dados do final de 2014) e está associada ao Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus, do Ministério da Saúde. Com a instalação de mais academias e diferentes polos de atuação, novas regiões do município foram abrangidas, desenvolvendo lazer, entretenimento e saúde;
- Estima-se a redução dos recursos aplicados em ações de serviços de saúde, com a consequente obtenção de melhorias de resultados no sistema básico de atendimento à saúde municipal;
- O objetivo principal do programa é a melhor gestão dos recursos financeiros disponibilizados no município, assim como a promoção de hábitos (prática de atividades físicas regular supervisionada) para a população como uma das ações de prevenção e controle de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT);
- A documentação e os registros apresentados, assim como a visita da banca examinadora, evidenciaram os benefícios resultantes da implantação e do desenvolvimento do programa “MEXA-SE” – Hábitos de Vida Saudável – no eixo temático proposto;
- Os controles apresentados indicam uma meta desafiadora proposta no período de setembro/2013 a dezembro/2015, com a implantação de 25 núcleos do programa “MEXA-SE” no município. A medição foi realizada em dezembro/2014, obtendo a média de 4%, o que demonstra a favorabilidade de seu êxito até o final;
- Atualmente, dos 25 núcleos planejados, 12 núcleos são visitados regularmente. Foram promovidas campanhas de conscientização nos núcleos e nas unidades de atendimento Estratégia de Saúde da Família (ESF) e Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Houve o cadastramento de 6.233 participantes no programa e foram instaladas 16 academias ao ar livre;
- Foi verificada a interface do programa com outras secretarias e ações da prefeitura, evidenciada no Termo de Cooperação Mútua nº 01/20163, das Secretarias Municipais

país de Saúde e de Esportes e Lazer, o que indica ações de apoio e fortalecimento às demais políticas públicas sociais, como a educação, a saúde, a cultura, a segurança pública, o desenvolvimento e a assistência social, buscando melhores resultados para a sociedade;

- O programa se sustenta com base em recursos do tesouro municipal, contendo evidências e documentos que demonstram uma gestão efetiva dos recursos financeiros disponibilizados;
- Foi verificado que a prática está formalizada como política pública do Plano Plurianual do município de Sete Lagoas para o período de 2014-2017, por meio da Lei Municipal nº 8.319/2013, em conformidade também com o Termo de Cooperação Mútua nº 01/2013, acordado entre a Secretaria Municipal de Saúde (recursos humanos) e a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (infraestrutura e manutenção).

Diante do exposto, o Projeto “MEXA-SE” foi à final do prêmio, que inclusive após sua premiação várias adaptações foram aplicadas e o número de usuários do programa, no final do ano de 2015, já se aproximava de 15.000 usuários.

PREMIAÇÃO

Sete Lagoas foi premiada em 1º lugar do Eixo Temático Gestão da Saúde (Figura 2), principalmente por considerar que as ações propostas constituíam-se como instrumento de sustentabilidade e efetividade de ações de prevenção de “Doenças e Agravos não Transmissíveis – DANT”, associadas à convivência social em espaço público aberto, organizado por gestão compartilhada de políticas sociais.

Figura 2: Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal 2015



Fonte: Ascom Prefeitura.

O Prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira recebeu o troféu de premiação, acompanhado pelo coordenador do programa “MEXA-SE”, prof. Jaime Toletino. Um dos maiores ganhos em receber o prêmio é a visibilidade em todo o Estado e até mesmo no âmbito nacional de um programa que realmente tem promovido mudanças de caráter social. Além disso, participar do processo de avaliação da gestão da prática inscrita, que apresenta todas as oportunidades de melhoria sob um prisma que dificilmente seriam detectados por suas áreas internas. Ser reconhecido por meio do “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” significa destacar, entre as prefeituras participantes de um ciclo de premiação, aquelas que evidenciam melhoria gerencial rumo à inovação, à redução de custos, à qualidade dos serviços e à satisfação do cidadão.

Foram sete critérios avaliados pela coordenação do Prêmio, sob seguintes aspectos:

1. Apresentação – dados e informações referentes à realidade do local onde a “Prática de Gestão” está sendo desenvolvida/implantada, bem como as definições de responsabilidades;
 - 1.1 Justificativas – qual a importância da “Prática de Gestão” para a comunidade e porque ela se faz necessária;
 - 1.2 Objetivos – descrever o que se pretende alcançar ou o que está sendo alcançado com a “Prática de Gestão”;
 - 1.3 Metodologias aplicadas – Apresentar com detalhes todo o planejamento e controles desenvolvidos para a execução da “Prática de Gestão”. Descrever os procedimentos aplicados, as técnicas e as ferramentas de gestão e controle utilizadas e a composição das equipes participantes nas diversas etapas de execução da prática, bem como as suas funções e responsabilidades;
 - 1.4 Recursos – Identificar os recursos (financeiros, humanos, físicos, administrativos) aplicáveis ao desenvolvimento da prática. Apresentar com detalhes o planejamento referente aos orçamentos, às parcerias e às equipes de trabalho participantes nas diversas etapas de execução da prática. Especificar a origem dos recursos aplicados na execução da prática: repasses governamentais, receita própria, apoio da iniciativa privada, programas de apoio ao desenvolvimento do município, entre outros.
 - 1.5 Resultados – Apresentar como são identificados e avaliados os resultados obtidos, mesmo que por etapas, na implantação e desenvolvimento da “Prática de Gestão”, e com qual periodicidade. Apresentar as metas definidas como objetivos a serem alcançados pela aplicação da prática, associadas aos respectivos indicadores aplicados, conforme apropriado. Apresentar a metodologia utilizada para acompanhamento das ações executadas, bem como para possíveis redirecionamentos de foco e aplicação. Definir as funções responsáveis pela análise e acompanhamento dos resultados alcançados.
2. Identificar e apresentar se na implantação da “Prática de Gestão” foi identificado algum tipo de impacto no gerenciamento municipal, influenciando positivamente

outros segmentos da prefeitura.

3. Descrever a capacidade e possibilidade de replicação da “Prática de Gestão” (fácil adaptabilidade ou utilização) em outros municípios. Citar os fatores que poderiam ser impeditivos ou dificultativos para a disseminação da prática.
4. Identificar e descrever o envolvimento e mobilização da população no processo de implantação da “Prática de Gestão”.
5. Apresentar o tempo efetivo aplicado na implantação da “Prática de Gestão” no sistema de gestão da prefeitura, demonstrando e justificando sua consolidação e continuidade.
6. Apresentar informações sobre como é garantida a sustentação econômica da “Prática de Gestão” e a capacidade de manutenção da prática com os recursos resultantes de sua efetiva gestão.
7. Descrever elementos que possam caracterizar na “Prática de Gestão” aspectos de criatividade, contribuindo com soluções que possam ser consideradas inovadoras ou proativas para situações e problemas que se repetem ao longo do tempo, considerando inclusive a adaptação de instrumentos para serem aplicados nos contextos que se apresentam.

Na Tabela 1, observa-se a pontuação obtida com o “MEXA-SE” nos critérios.

Tabela 1: Extrato de pontuação Obtida

Item	Critérios de Avaliação	Peso	Pontuação Obtida	%
1	Apresentação	4	4	100
1.1	Justificativa	4	4	100
1.2	Objetivo	4	4	100
1.3	Metodologia	6	3	50
1.4	Recursos	6	6	100
1.5	Resultados	6	4,5	75
2	Impacto sistêmico	10	10	100
3	Replicação	10	10	100
4	Envolvimento População	15	15	100
5	Consolidação e Continuidade	10	10	100
6	Sustentação econômica e manutenção	15	15	100
7	Criatividade	10	10	100
Total		100	95,5	100

Fonte: Relatório de Avaliação do Prêmio Min. de Boas Práticas na Gestão Municipal.

Ao considerar os pontos apresentados, segundo relatório da UBQ, bem como as pontuações e respectivas justificativas constantes na Tabela 1, é possível avaliar que o Projeto “MEXA-SE” é uma excelente oportunidade que a Prefeitura Municipal de Sete Lagoas possui para alcançar importantes benefícios para sua população, necessitando de poucos ajustes, pois já está estruturada. Além disso, tem efetividade e todas as condições para ser classificada como referencial comparativo e para ser replicada e outros municípios.

Com o objetivo de buscar a melhoria contínua do projeto, foi recomendado que as Secretarias envolvidas analisassem as propostas abaixo e a sua possível aplicação:

- Expansão do apoio à redes privadas;
- Criação de um banco de dados contendo as lições positivas e negativas da prática (banco de lições aprendidas), a fim de compartilhar experiências na continuidade do projeto;
- Estruturação de indicadores que possibilitem uma visão quantitativa do programa;
- Criação de procedimentos para definição de registros necessários à prática;
- Criação de procedimentos para definição de registros necessários à prática.

Com base nos resultados positivos apresentados, aliados às evidências das conformidades e às entrevistas relatadas durante a visita, a banca examinadora considerou o projeto “MEXA-SE” um exemplo a ser replicado, respeitando os devidos ajustes que devem ser feitos conforme as características e demandas de cada município.

Por fim, o presidente da AMM, Antônio Carlos Andrada (prefeito de Barbacena), em seu último dia de gestão frente à Associação, disse que o municipalismo dentro da realidade do Brasil simboliza uma posição diferenciada dos municípios dentro da Federação. “E os municípios foram tornando-se executores de políticas públicas. O que incomoda o cidadão são os problemas do dia a dia. E aí o municipalismo surge como uma via necessária, considerando o processo de recuperação do país. Esse momento de premiação destaca, revela e estimula as boas práticas municipais. É um momento importante que demonstra que em cada município existem gestores criativos para o enfrentamento das questões do país. Parabéns a todos pela justa homenagem!”, congratulou.

09 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

PROGRAMA MEXA-SE: TECNOLOGIA,
SISTEMAS, GESTÃO E RESULTADOS

Alexandre Rizzieri Júnior

Subsecretário de Tecnologia da Informação Prefeitura de Sete Lagoas

José Geraldo da Silva Coutinho

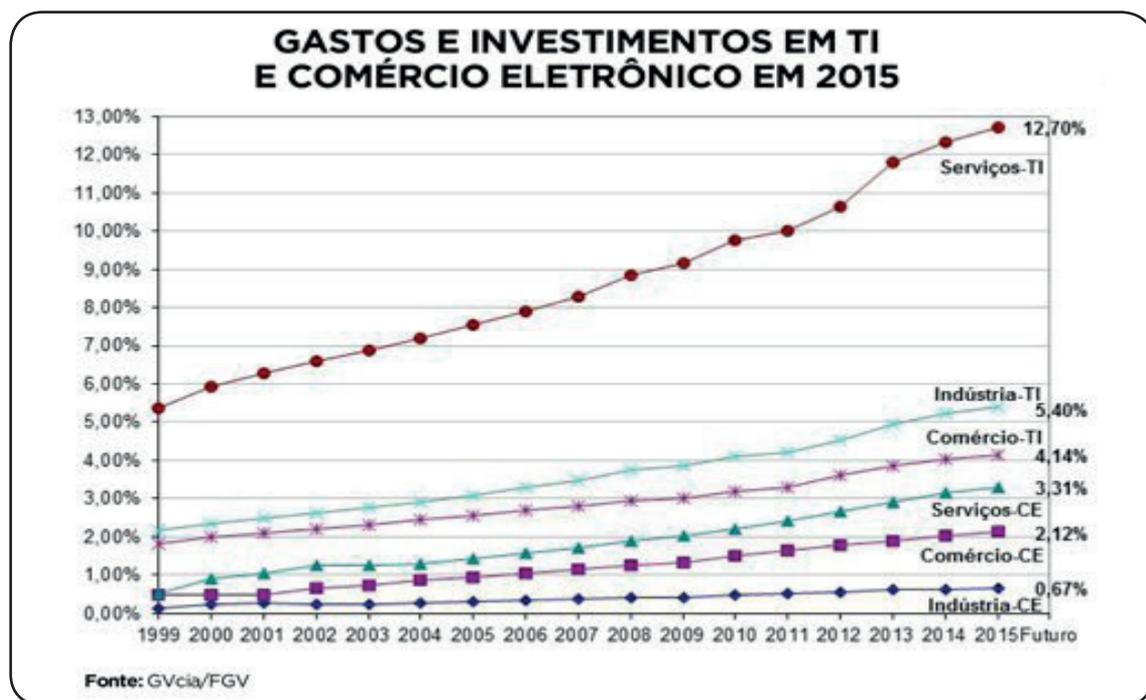
Coordenador de equipe de Desenvolvimento (TI) Prefeitura de Sete Lagoas

Sandro Soares de Almeida

Doutor em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) Conceito CAPES 7 Universidade
Federal de São Paulo – UNIFESP, Brasil

O crescente fomento aos estudos e às pesquisas científicas desenvolvidas no Brasil tem habilitado um novo conceito de interseção entre a ciência e os sistemas computacionais auxiliares. As ferramentas tecnológicas são as grandes aliadas do mundo corporativo contemporâneo, desde o uso das mais simples plataformas até ambientes computacionais complexos e sofisticados com uso de inteligência artificial e computação quântica. Aplicadas ao contexto da pesquisa científica, essas ferramentas auxiliam na redução do tempo de avaliação dos estudos, otimização e ampliação das possibilidades de análises, bem como o aumento da precisão dos resultados.

Segundo resultados da 27ª edição da pesquisa do uso de TI pelo Centro de Tecnologia de Informação Aplicada (GVcia) da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas (FGV/EAESP) em 2015, a cada 1% de investimento feito nessa área, ocorre um aumento de 7% de lucro em um intervalo de dois anos. Este pode parecer um acréscimo irrelevante, mas, para Fernando Meirelles, professor do centro de tecnologia da informação aplicada da FGV/EAESP, o impacto no capital é um grande passo: “no cenário econômico que estamos inseridos, qualquer crescimento merece uma salva de palmas”, ressalta.



Segundo o relatório feito em 2010 pela Hurwitz & Associates, a pedido da Dell, o Sanjeev Aggarwal, CEO da consultoria, declarou: “Assim como as grandes empresas, pequenas e médias organizações dependem de tecnologia da informação para ajudá-las a ter sucesso em um mundo em constante mudança. Se você está operando uma pequena empresa ou um negócio de médio porte, você deve saber que o desempenho dos negócios está cada vez mais ligado à sua capacidade de manter os sistemas de TI a operar com a máxima eficiência”. Segundo o estudo da Dell, as tecnologias são capazes de aumentar a

eficiência das empresas e contribuir para o seu crescimento. Organizações que utilizam soluções tecnológicas também têm sua receita incrementada em até 53% em comparação com aquelas que ainda não investem. Assim, com maior eficiência e receita as empresas podem ganhar vantagens competitivas no mercado e se posicionar à frente de suas concorrentes.

Apesar da complicada situação da carreira científica, segundo o último UNESCO Science Report, em 2010, o Brasil é o país com a 13ª maior produção científica do mundo. Além disso, a maioria dos relatórios das fundações de amparo à pesquisa e outros órgãos financiadores de pesquisa apontam um crescente aumento no número de concessões de bolsas de pós-graduação e de outros tipos de fomentos (i.e. auxílios pesquisa). E não é só isso, o volume de pesquisadores/cientistas que o Brasil forma por ano aumentou bastante. Isso pode ser visto facilmente no aplicativo do GeoCapes. Em outras palavras, o Brasil tem investido mais na formação de cientistas e em projetos científicos e isso tem possibilitado mais publicações nas revistas científicas.

O Brasil alcançou um patamar de produção científica jamais visto em sua história e, nesta conjuntura, emerge-se a real necessidade do uso de tecnologias computacionais para manipulação, condução e gestão das pesquisas propostas. Nesse sentido, o Global Competitiveness Report 2011-2012 do Fórum Econômico Mundial (WEF) apontou o Brasil como apenas o 44º país no ranking de inovação 1 (de 142 países), item importante que ajudou a colocá-lo no 53º lugar em competitividade global entre os mesmos países. Em outro ranking, o World Competitiveness Yearbook, da IMD Foundation Board, o Brasil ocupa o 46º lugar, e tem perdido posições nos últimos três anos.

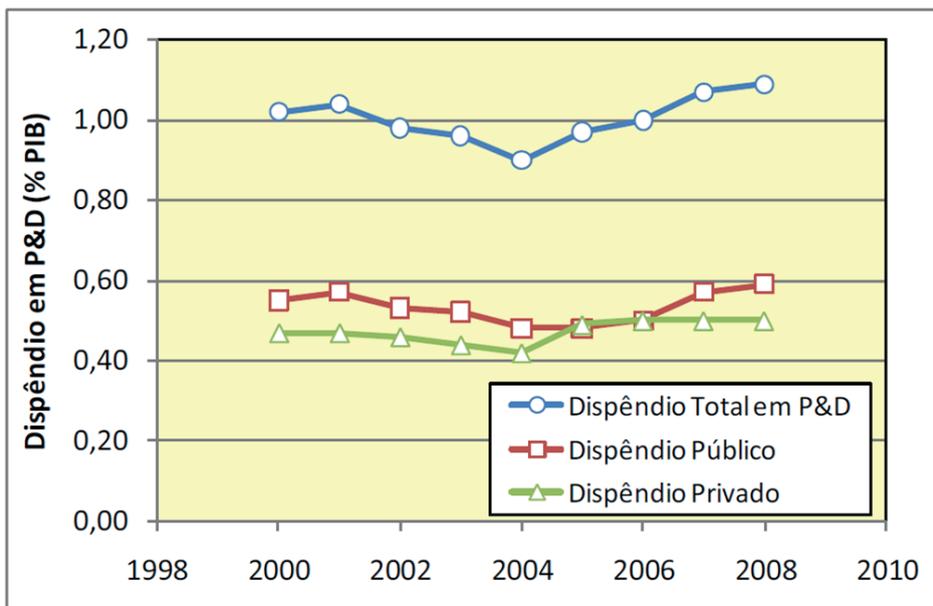


Gráfico 1: Evolução do dispêndio total em P&D no Brasil e dos componentes.

Assim com todos esses números apresentados, podemos afirmar que o Brasil está no caminho de crescimento no âmbito da boa produção científica, entretanto ainda sofre com um déficit de retorno dessa produção à sociedade em forma de inovação e tecnologia, enfim, em forma de transformação da sociedade. Ao se falar em pesquisas aplicadas ao fomento da solução prática implantada no meio social, só se consegue vislumbrar a indústria como única investidora de fato em manufaturar pesquisas em produtos e soluções. Na maioria dos países de grande capacidade inovadora, a maior parte das pesquisas é realizada nas empresas e somente uma pífia parcela nas universidades. No Brasil, é raríssimo falar em pesquisadores na indústria. Segundo Glauco Arbix, presidente da Financiadora de Estudos e Projetos (FINEP), em uma audiência na CCT em maio nos EUA, 79% dos pesquisadores estão nas empresas e 14,8% nas universidades, enquanto no Brasil 57% deles estão nas universidades e 37% nas empresas.

Os avanços alcançados pela globalização estão mudando o cenário de investimento, onde as grandes corporações investem cada vez mais alto para se tornarem mais competitivas e alcançar diferenciais de mercado diante da concorrência mundial, oferecendo produtos e serviços diferenciados à clientes cada vez mais exigentes e interessados. Na área da saúde, bem-estar, biotecnologia e todo o emaranhado concomitante, essa realidade não é diferente.

Nesse contexto, as ferramentas de Business Intelligence (BI) estão sendo vistas como ótimas aliadas. Poder contar com uma tecnologia que integra informações de diferentes sistemas em uma só base de consulta e que permita analisar e cruzar dados de quaisquer origens e usos para assim extrair conhecimento sobre o conteúdo pesquisado possibilita reduzir custos e melhorar os processos. Os recursos analíticos trazidos pelas soluções de BI podem agregar muito valor ao trabalho dos profissionais envolvidos nas pesquisas e nos projetos acadêmicos ou profissionais. Eles permitem analisar dados operacionais, gerenciais e estatísticos, de forma ampla e detalhada, permitindo à equipe de pesquisa identificar e responder situações de risco com mais rapidez e precisão. Isso traz maior segurança e qualidade no desenvolvimento dos estudos, aprimorando os resultados a serem alcançados.

As informações analíticas também trazem uma série de benefícios aos gestores das organizações e dos projetos, que podem definir indicadores e mensurar metas de negócio ou da pesquisa, além de acompanhar por meio de painéis de controle (dashboards) gráficos e relatórios sofisticados que mostram, em tempo real, detalhes totalmente atualizados.

Todos esses benefícios têm colocado o Business Intelligence no topo da lista dos principais investimentos em TI para 2012. Segundo o Gartner, essa tecnologia deve movimentar mundialmente cerca de US\$ 13 bilhões. É fato que a presença desses sistemas na área de saúde tende a acompanhar esses números, mas apesar desse “boom” de implantações, ainda é preciso amadurecer a visão do mercado em relação aos resultados que esses projetos geram.

Os saldos trazidos pelo BI não são imediatos, eles aparecem a médio e longo prazo, mas vale a pena esperar. É preciso ter paciência e um bom planejamento para se alcançar as metas traçadas e aproveitar 100% dos benefícios que essas ferramentas têm a agregar.

SISTEMAS WEB

Segundo Rezende (2003), sistemas de informação foram divididos de acordo com as funções administrativas, que conforme suas características próprias, são tratadas de forma individualizada, resultando na criação de vários programas para ajudar os executivos nos vários níveis hierárquicos, a tomarem decisões.

A web é atualmente um dos principais veículos para a prestação de serviços, permitindo atingir um número cada vez maior e mais diversificado de usuários. Com isso, torna-se a demanda por sistemas baseados na web cada vez maior e urgente. Um sistema ou aplicação web são desenvolvidos para adicionar funcionalidades de negócio para alcançar diversos objetivos desse determinado negócio (CONALLEN, 2003, p. 104).

Nos seus termos mais simples, uma aplicação web é um sistema que permite a seus usuários executar regras ou lógica do negócio, utilizando um navegador web. Essencialmente, um sistema baseado na web usa um endereço web como interface (front-end) para aplicações de negócio. Nas aplicações web o usuário precisa fornecer mais do que apenas comandos de navegação. Normalmente, os usuários de um sistema web interagem com o sistema, inserindo variados tipos de dados, números, textos simples, seleções de opções ou, até mesmo, informações binárias em formato de arquivos.

A arquitetura de um sistema web, conforme demonstrada na Figura 1, é compreendida basicamente observando os componentes de um site web: um servidor web, uma conexão de rede para a internet e um navegador de páginas web, chamado de cliente. O servidor permite que o sistema gerencie o estado e a regra do negócio e é nos servidores web que são instalados os softwares que irão executar a aplicação e as conexões com os bancos de dados.

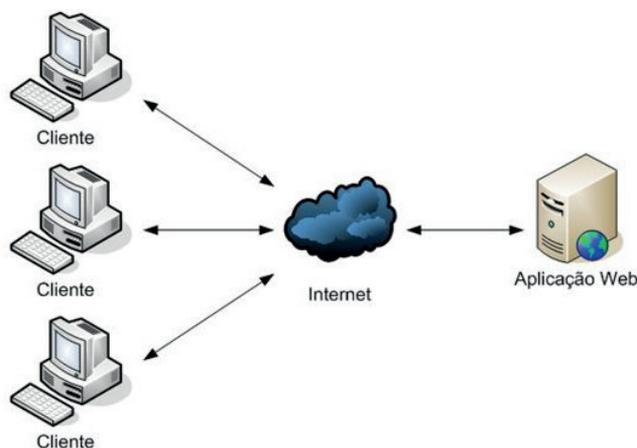


Figura 1: Arquitetura Básica de aplicações web.

A seguir são apresentadas algumas vantagens da utilização dos sistemas baseados na plataforma web (CONALLEN, 2003):

- Navegabilidade: podem ser executados a partir de navegadores de internet (*browsers*), atualmente encontrados em diversos dispositivos como computadores, tablets, celulares, TV's, etc.;
- Disponibilidade: podem ser acessados de qualquer lugar do mundo, para isso basta o dispositivo cliente estar conectado à internet;
- Interface Amigável: interface web reconhecida por uma grande parte dos usuários, acostumados com o funcionamento dos navegadores;
- Atualização on-line: atualização das informações em tempo real para todos os usuários conectados ao sistema;
- Centralização: desenvolvimento, manutenção e atualização centralizada no servidor de aplicação, ou seja, não é necessário instalar o sistema em cada equipamento cliente, basta copiar os arquivos de programas no servidor para que os usuários obtenham acesso atualizado;
- Processamento reduzido: baixa exigência de memória e processadores para a execução do sistema nos terminais, pois grande parte do sistema é executado no servidor de aplicação;
- Escalabilidade: caso seja necessário aumentar a capacidade de processamento ou armazenamento, basta ajustar o servidor de aplicação;
- Produtividade: características citadas anteriormente podem proporcionar alto índice de produtividade pelos usuários.

CIÊNCIA DE DADOS, BIG DATA, DATA WAREHOUSE E MINERAÇÃO DE DADOS

A partir do aumento da utilização da internet e a constante migração dos dados para o formato digital, novos termos são criados e passam a ser comumente conhecidos nos meios acadêmicos e no mercado de soluções de tecnologia da informação.

A Data Science ou ciência de dados configura a partir de então uma das mais importantes fontes de estudos nas áreas de educação, esporte, saúde, finanças, varejo, agricultura, telecomunicações, segurança, robótica e ciências biológicas devido a sua capacidade de extrair informações valiosas sobre os grandes volumes de dados gerados nas áreas de estudos exploradas.

Considerado como o combustível para a ciência de dados, o termo BIG DATA surgiu nos últimos anos a partir da velocidade do crescimento do volume de dados, a variedade dos dados disponíveis e a busca pela veracidade e o valor disponível nos dados.

Segundo Barbieri (2001), Business Intelligence pode ser compreendido como a utilização de variadas fontes de informação para se definir estratégias de competitividade

nos negócios da empresa. Já PRIMAK (2008) afirma que o termo surgiu na década de 80 no Gartner Group e faz referência ao processo inteligente de coleta, organização, análise, compartilhamento e monitoração de dados contidos em uma Data Warehouse, gerando informações para o suporte de decisões no ambiente de negócios.

De acordo com MACHADO, para realização de Business Intelligence, ou BI, é necessário recuperar dados históricos e utilizar ferramentas e processos de modelagem dimensional de dados na construção de armazéns de dados (data warehouses) e, a partir do levantamento das necessidades e indicadores de negócios, aplicar técnicas de mineração de dados.

O data warehouse (DW) é considerado como um banco de dados que armazena dados correntes e históricos de diversas fontes e com potencial interesse para os tomadores de decisões das organizações. Seus dados são armazenados a partir de modelagem dimensional, sendo avaliados por dimensões, fatos e suas medidas (LAUDON, 2007).

Em projetos de BI, os DWs são bases para aplicação de data mining, ou mineração de dados. De acordo com (PRATI, 2010), mineração de dados é o processo de explorar grandes quantidades de dados à procura de padrões consistentes, utilizando técnicas de estatísticas, inteligência artificial, visualização de dados e reconhecimento de padrões.

Considerada com uma das principais etapas do processo de descoberta de conhecimento em bases de dados, o KDD, do inglês Knowledge Data Discovery, foi formalizado inicialmente por Fayyad, Piatetsky-Shapiro e Smyth (1996). O processo KDD pode ser definido como “o processo não trivial de identificação de padrões válidos, novos e potencialmente úteis e compreensíveis em bases de dados”.

Para compreender melhor essa definição, deve-se olhar individualmente cada componente:

- Dados – conjunto de fatos em um repositório que possuem um valor, porém sem um significado;
- Padrões – denotam alguma abstração de um subconjunto dos dados em alguma linguagem descritiva de conceitos;
- Processo – são as diversas etapas utilizadas, como a preparação dos dados, a busca por padrões e avaliação dos resultados;
- Válidos – os padrões descobertos devem possuir algum grau de confiança;
- Novos, úteis e compreensíveis – os padrões encontrados devem fornecer novas informações sobre os dados, ter algum potencial para serem utilizados e compreendidos pelos usuários, permitindo uma análise mais detalhada dos dados;
- Conhecimento – é o produto do processo de KDD, ou seja, é a informação filtrada, contextualizada, útil e de valor percebido no processo de tomada de decisões.

AVANTE SYSTEM BIOS

Mensurar os resultados obtidos através de softwares sofisticados de estatística aplicada é um hábito cotidiano no cenário de pesquisadores. Somado a tudo isso, os registros dos dados obtidos durante as pesquisas são devidamente necessários para as análises, cruzamento das informações e observação dos resultados.

Programas de melhoramento de pesquisas se tornarão mais eficientes e seguros com o auxílio da ferramenta proposta neste trabalho. Não se trata de um sistema engessado aplicado somente a uma demanda específica e sim um sistema auxiliar que proporcionará aos pesquisadores a obtenção imediata de informações a partir dos dados de suas amostras imputados no sistema. Seguindo essa máxima, concebeu-se à ideia o conceito de um sistema de informação de baixo custo, de fácil manuseio, alta disponibilidade, acessibilidade e, o principal, dinâmico.

O dinamismo da ferramenta revolucionará o meio da pesquisa aplicada à estatística e permitirá aos pesquisadores utilizar este recurso como um parceiro diário de seus trabalhos. Com a ferramenta sugerida e seu gradativo aperfeiçoamento, qualquer tipo de questionário e visualização dos resultados das pesquisas poderão ser implementados em altíssima velocidade e baixíssima complexidade, haja vista que o método proposto flexibiliza o uso dessas funcionalidades.

Alcançar toda eficiência e eficácia dos processos que estão contidos dentro do programa Mexa-se e de pesquisas científicas direcionadas para a saúde e bem-estar são as principais metas do sistema BIOS. Dessa forma, apresentar indicadores de resultados e cálculos de estatísticos passa ser o maior ponto focal da ferramenta desenvolvida.

A proposta visa ao desenvolvimento de um modelo de concepção e implementação de um sistema de estatística e gestão da produção de trabalhos científicos voltados para pesquisas e desenvolvimento de novas soluções com base no cruzamento dos dados e apresentação de informações em uma interface amigável.

Assim, com a crescente demanda de pesquisadores e participantes do programa Mexa-se e nas diversas instituições de pesquisa que manipulam uma grande quantidade de dados, os quais requerem o registro imediato e um processamento em conformidade com parâmetros estatísticos de fácil identificação e uso, o sistema BIOS como ferramenta de apoio tornará fácil a manipulação de informações e hipóteses.

CONSTRUÇÃO DA FERRAMENTA TECNOLÓGICA: MEXA-SE

A criação de formulários dinâmicos proporcionará flexibilidade no trabalho dos pesquisadores, pois poderá de forma colaborativa e construtiva incremental adaptar o estudo à coleta de dados de acordo com modelos e necessidades específicas que surgirão no decorrer da pesquisa.

Elaborado com uma linguagem de programação de código aberto, de utilização am-

pla e especialmente indicada para o desenvolvimento de aplicações web, o sistema BIOS desenvolvido em sua versão Mexa-se usa técnicas que adaptam a interface com as necessidades do usuário final, de forma responsiva e adaptativa com o dispositivo utilizado, visando à usabilidade e à interação com o sistema.



Figura 2: Tela de gestão.

A base de dados é mantida por um Sistema de Gerenciamento de Banco de Dados (SGBD) open source, desenvolvido pelo Departamento de Ciência da Computação da Universidade da Califórnia em Berkeley, que permite aos desenvolvedores criar funções e procedimentos computacionais que permitirão atender às necessidades de cálculos e estatísticas previstas nas pesquisas acadêmicas.

Capaz de manter um grande volume dados, a estrutura prevista para o projeto permitirá que o banco de dados seja transformado em um verdadeiro BIG DATA sobre as pesquisas acadêmicas armazenadas e que, como trabalhos futuros, poderá ser facilmente submetida às ferramentas de mineração de dados (*Data Mining*), *Analitics* e *Business Intelligence*.

Como no exemplo da Figura 2, o sistema apresentará como resultado do input de dados, informações estatísticas em painéis com indicadores, gráficos e tabelas de dados, que poderão ser exportados em diversos formatos.

O sistema BIOS permite, através de sua interface, manter o cadastro de pessoas, armazenando no banco de dados os dados demográficos (Figura 3). Essa funcionalidade garante um melhor controle dos dados dos participantes, evitando assim o manuseio de fichas e arquivos em papel.

O processo de cadastro é simples e essencial no que diz respeito a coleta de dados. Poderá acontecer diretamente no polo, desde que sejam ofertados dispositivos móveis (notebook, tablet, celulares, etc.), conectados à internet.

Figura 3: Tela de cadastro de pessoa.

Necessário ressaltar a importância de manter os cadastros das pessoas corretamente preenchidos, pois os estudos farão uso da maioria dos campos na análise de indicadores.

Concluído o cadastro da pessoa no sistema, será permitido o lançamento de suas avaliações, sendo que na etapa 1 é informado o nome da pessoa, a data da avaliação e o polo onde foi realizada a avaliação (Figura 4).

Figura 4: Tela de lançamento da Ficha de Avaliação – Etapa 1.

Na etapa 2 da ficha de avaliação, o sistema mantém os dados sobre possíveis doenças, uso de medicamentos e perguntas relacionadas às rotinas diárias e realização de atividades físicas (Figura 5).

Dados da Avaliação

Hipertenso : Sim Não

Diabético : Sim Não

Outras Doenças :

Sente Dores ? Sim Não

Onde sente dores : Não Informado

Faz uso de algum medicamento ? Sim Não

Medicamentos em uso :

Objetivo com a prática de Atividade Física : Não Informado

Faz Atividade Física ? Sim Não

Com qual frequencia faz Atividade Fisica : Não Informado

Quantos minutos por dia pratica atividades físicas? 0 a 20

Figura 5: Tela de lançamento da Ficha de Avaliação – Etapa 2.

Além das fichas de avaliações, o sistema mantém dos dados das fichas: Bem-Estar Subjetivo, Acompanhamento de Peso e a Anamnese Nutricional.

A Figura 6 demonstra a tela da ficha de Bem-Estar Subjetivo, onde o usuário responde às perguntas inseridas pelos pesquisadores, optando por respostas de 1 a 5, sendo 1 para discordo totalmente e 5 para concordo totalmente.

BES	Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Não Discordo nem concordo	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente
BES1 BES1 - Sinto-me completamente realizado(a).	1	2	3	4	5
BES2 BES2 - Sinto-me com boa disposição.	1	2	3	4	5
BES3 BES3 - Sinto-me particularmente contente com minha vida.	1	2	3	4	5
BES4 BES4 - Sinto-me uma pessoa com sorte.	1	2	3	4	5
BES5 BES5 - Sinto-me aborrecido(a).	1	2	3	4	5
BES6 BES6 - Sinto-me muito solitário(a) ou afastado das outras pessoas.	1	2	3	4	5

Figura 6: Tela de lançamento da Ficha de Avaliação – Etapa 2.

De acordo com a Figura 7, o acompanhamento pode ser realizado a partir do preenchimento de uma data da pesagem, polo e o peso da pessoa. Caso seja necessário, é possível ao avaliador anotar observações sobre o procedimento.

The screenshot shows a web application interface for recording weight monitoring. The title is 'Cadastrar Acompanhamento de Peso'. The form contains the following elements:

- Nome:** A text input field containing 'FULANO DE TAL'.
- Data da Pesagem:** A date input field with a red border, currently empty.
- Polo:** A dropdown menu with 'PROGRESSO' selected.
- Peso:** A text input field for weight, currently empty.
- Observações:** A large text area for notes, currently empty.
- Salvar:** A green button with a checkmark icon.

Figura 7: Tela de lançamento do acompanhamento de peso.

Caso necessário, é possível editar os lançamentos realizados e, conforme pode ser observado na Figura 8, o avaliador poderá observar o histórico de pesagens, contendo datas, pesagens, variação de peso em qual polo foi realizado o procedimento.

The screenshot shows the 'Acompanhamento de Peso' history view. A search bar contains 'fulano'. Below it, the name 'FULANO DE TAL' is displayed. A modal window titled 'ACOMPANHAMENTO DE PESO' shows a table of records:

Pesagem	Data	Peso	Variação	Polo	Editar
3345	12/12/2016	83.000	Peso Inicial	PROGRESSO	Editar
3344	10/01/2017	75.000	-8	PROGRESSO	Editar

Figura 8: Tela de acompanhamento de peso.

A Anamnese Nutricional é um cadastro direcionado ao pessoal que mantém as informações nutricionais de cada pessoa. O questionário é criado dinamicamente a partir de questões informadas pelos pesquisadores (Figura 9).

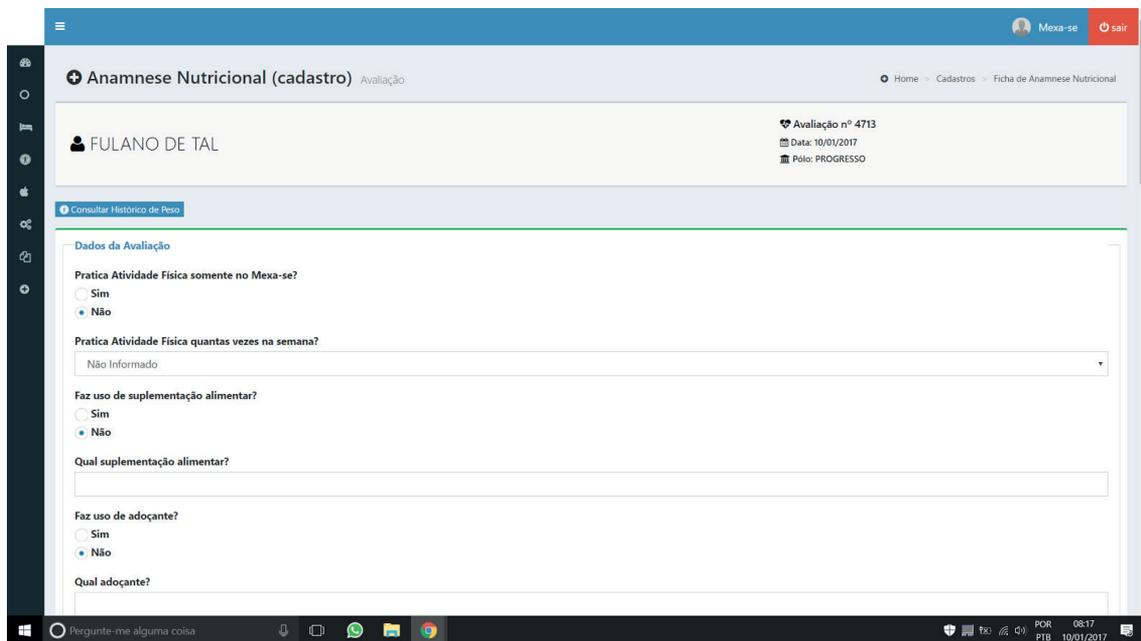


Figura 9: Tela de lançamento da Anamnese Nutricional.

A modelagem e implementação da base de dados do sistema BIOS permite que integrações com outras fontes possam ocorrer no decorrer de sua evolução, garantindo assim a concatenação de novos dados à base de respostas das pesquisas inseridas no sistema.

Exemplos de integrações são elucidados quando analisamos os campos considerados chave de identificação das pessoas, como o CPF, Cartão Nacional de Saúde (CNS), ou conhecido também como Cartão do SUS. Sendo assim, a partir da vinculação da identificação da pessoa, as bases podem ser correlacionadas e observadas sobre novas informações que podem ser geradas, por exemplo: os números de atendimentos de pessoas no Programa ESF (Estratégia Saúde da Família) podem ser cruzados ao longo dos últimos anos com os participantes do Programa Mexa-se, para correlacionar a quantidade de atendimento versus início da prática de atividades físicas.

Inúmeras são as fontes de dados disponíveis, públicas e privadas. Na área da saúde temos dados de planos de saúde, academias, consultórios, clínicas médicas e dados hospitalares. Na área de educação temos dados de cadastros escolares e censos do MEC, sendo que as entidades da área da assistência social e instituições ligadas ao esporte podem ampliar ainda mais essas bases. Então, o potencial de uso da ferramenta é incrementado a partir das combinações das bases disponíveis.

RESULTADOS A SEREM ALCANÇADOS E O FUTURO DO SISTEMA

A partir das inúmeras possibilidades de observações e análises das bases de dados integradas será possível oferecer descobertas e informações confiáveis para diversas entidades no meio acadêmico, visando a novas pesquisas na área pública para implantação e melhoria de políticas que beneficiem à população e, principalmente, que orientem os gestores públicos em suas tomadas de decisões.

No intuito de alcançar os diversos resultados esperados, é fundamental que o pesquisador tenha posse e conhecimento do sistema computacional que utiliza para suas análises. É através dos sistemas que se consegue chegar em modelos de simulação, testes, definição de parâmetros e otimização dos trabalhos. Será possível fornecer ao operador do sistema facilidades para construção de diversas soluções para seus estudos aplicados.

Para que o conceito computacional apresentado tenha sucesso, deve-se ter, contextualmente vinculado à ciência humana quantitativa, um pacote de informações do conjunto de dados que estão sendo estudados no momento, além de obter o conhecimento das principais correlações utilizadas de praxe pelos pesquisadores das áreas de biotecnologia, fisiologia, psicologia e sociologia, assim como os principais modelos estatísticos em uso no meio científico mundial.

Destarte, frisar que estudos sobre os diversos cruzamentos de informações obtidas através do programa Mexa-se como dados fisiológicos, biológicos, DNA e seus polimorfismos, assim como dados nutricionais, psicológicos, sociais e econômicos, são extensos e variados suficientemente para estimular o desenvolvimento de uma ferramenta que fosse capaz de integrar e apresentar quaisquer dados e linhas de pesquisa em tempo real, com total flexibilidade em construção de novas estatísticas e gráficos comparativos. Um ambiente dinâmico, de fácil acesso e de extrema amigabilidade para o tratamento dos dados e informações obtidas.

Assim sendo, investir em conhecimento, em capitalização das pesquisas, mentorias e networking entre os diversos grupos de pesquisas nas áreas da saúde, bem-estar social e biotecnologia no país torna-se essencial para a prosperidade da ferramenta que trata as inserções de dados coletados a partir de amostras de diversas origens e localidades do país.

Portanto, o objetivo do sistema de informação desenvolvido para atender ao programa Mexa-se é otimizar as práticas na realização de pesquisas práticas e acadêmicas a partir da criação de formulários dinâmicos, mantendo bases de dados incrementais de alta capacidade de armazenamento e performance, que poderão ser relacionadas a outras fontes de dados e estudos disponíveis na literatura mundial. O desenvolvimento de soluções computacionais na área de pesquisa científica que trata este estudo, entre outros no futuro, faz com que se torne necessário e fundamental, em função da escassez de modelos computacionais simples e objetivos no contexto da pesquisa tanto no Brasil quanto no exterior. O futuro se fará através de gráficos e tabelas estatísticas de alta complexidade e fácil usabilidade.

REFERÊNCIAS

BARBIERI, Carlos, BI - Business Intelligence - Modelagem & Tecnologia - Rio de Janeiro: Axcel Books, 2001.

CONALLEN, Jim. Desenvolvendo aplicações web. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

CRUZ, Carlos Henrique de Brito, Ciência, Tecnologia e Inovação no Brasil: desafios para o período 2011 a 2015. Artigo publicado em Interesse Nacional, junho 2010.

Dispêndio Público e Dispêndio Privado (retirado de “Ciência, Tecnologia e Inovação no Brasil: desafios para o período 2011 a 2015”, por Carlos H. B. Cruz, na Revista interesse Nacional, junho 2010).

S. MEIRELLES, Fernando, Pesquisa: Administração e Uso da TI - Tecnologia de Informação nas Empresas: 27ª Edição, 2016

LAUDON, Kenneth C., LAUDON, Jane P., Sistemas de Informações Gerenciais - 7a ed. - São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

MACHADO, Felipe Nery Rodrigues, Tecnologia e Projeto de Data Warehouse: uma visão multi-dimensional - 3a ed. - São Paulo: Érica, 2007.

PRATI, Ronaldo C, Mineração de Dados: uma ponte entre informação e conhecimento - Artigo da Revista FONTE - Gestão do Conhecimento - O desafio da Inovação pelo intangível, Ano 7 Número 10, 2010.

PRIMAK, Fábio Vinícius, Decisões com BI (Business Intelligence), Ciência Moderna, 2008.

REZENDE, Denis Alcides; Abreu, Aline França de. Tecnologia da Informação - 3ª Edição 2003.

SANJEEV, Aggarwal e LAURIE McCabe, Solving The Smb It Infrastructure Management Dilemma - Hurwitz & Associates, 2010

SOARES, Wallace. Programando em PHP, conceitos e aplicações. São Paulo: Érica, 2000.

Pressman, R. S. (2002) “Engenharia de software”. 5 ed. São Paulo: McGraw Hill.

<http://saudeonline.grupomidia.com/2013/04/os-beneficios-das-ferramentas-de-business-intelligence-na-area-de-saude-2/>

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235407por.pdf>

<http://geocapes.capes.gov.br/geocapes2/>

10 | CAPÍTULO

PROGRAMA
mexa-se

COLETÂNEA DE PUBLICAÇÕES NA
IMPrensa SOBRE O PROGRAMA MEXA-SE

Geraldo César Maciel
Secretario Municipal de Esportes e Lazer Sete Lagoas

Emanuelly Garcia Alves Tavares
Professora do Programa Mexa-se

Este capítulo reporta uma coletânea de textos e reproduções de matérias jornalísticas e informes sobre o Programa Mexa-se, ocorrido em Sete Lagoas-MG, de agosto de 2013 a dezembro de 2016, um dos projetos mais bem sucedidos da administração. Os sete-lagoanos ganharam diversos benefícios com essa iniciativa, que levou mais saúde e cidadania para mais perto da população. O Mexa-se mostrou nesse espaço de tempo sua importância e evidenciou relação de abrangência social e política de um programa inovador e revolucionário de saúde preventiva, que proporcionou o fortalecimento de vínculos e a melhoria da qualidade de vida de milhares de cidadãos setelagoanos.

O objetivo deste breve texto de apresentação é apontar o mérito da coletânea que o leitor começará a explorar, mas queremos aproveitar para parabenizar a gestão municipal na pessoa do prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira e toda a equipe multidisciplinar do Programa Mexa-se, que perceberam o bem que o projeto trouxe aos participantes e aos profissionais ao falar dele sempre com amor, brilho nos olhos e alegria. Não é só a questão da saúde envolvida, mas o bem-estar e a cidadania. Também queremos registrar o nosso objetivo de que este programa sirva de inspiração e seja implantado em outras cidades de Minas Gerais e do Brasil.

A coletânea contém 44 textos dos diversos órgãos de imprensa de Sete Lagoas e do estado de Minas Gerais, publicados em blogs, sites e jornais pela internet, onde passaremos a ordená-los por mês e ano de publicação.

PREFEITURA PREPARA REALIZAÇÃO DO “PROGRAMA MEXA-SE” EM SETE LAGOAS

Postado na Sexta-feira, 23 de Agosto de 2013, às 9h07. Categoria: [Cidades](#). Disponível em: <<http://setelagoas.com.br/noticias/cidade/21900-prefeitura-municipal-prepara-realizacao-do-programa-mexa-se-em-sete-lagoas>>.

Equipe inicial do Programa Mexa-se



O programa “Mexa-se” pretende ocupar a orla das lagoas da cidade, as quadras poliesportivas, academias ao ar livre, pistas de caminhada e demais espaços físicos onde estão instaladas as Unidades de Saúde e as praças próximas a esses locais para promover a prática de esporte aliada à saúde em Sete Lagoas.

A Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, através das Secretarias de Saúde, com os setores de Atenção Básica e Vigilância em Saúde, Ação Social e Educação, em parceria com empresas da cidade, vai realizar a partir do dia 15 de setembro as atividades.

Atividades em vários lugares da cidade



Foto: setelagoas.com.br.

Trata-se de um projeto que vai atuar em 10 bairros na promoção da saúde e do esporte com apoio de profissionais de Educação Física e outros Recursos Humanos, em conjunto com as equipes de Saúde da Família e NASF. A prefeitura deve divulgar em breve um calendário com dias, horários e as atividades que deverão envolver ginástica, condicionamento físico, caminhada orientada e avaliação física. As informações poderão ser encontradas também nas Unidades de Saúde da Família.

Os que participarem do programa serão avaliados para prática de atividade física, por equipe de saúde da família, e cada pessoa receberá uma indicação de qual atividade deve praticar. Segundo a assessoria da prefeitura, o objetivo do Programa é conscientizar a população de Sete Lagoas sobre a importância da prática da atividade física regular e seus benefícios para a saúde.

O Programa será monitorado por técnicos responsáveis, os quais verificarão os resultados alcançados, tais como: melhoria na qualidade de vida da população de Sete Lagoas, redução da vulnerabilidade e riscos à saúde da população e redução de novos casos de Doenças e Agravos Não Transmissíveis.

Início das atividades na Lagoa Boa Vista



“PROGRAMA MEXA-SE” A TODO VAPOR

Postado em 1º de novembro de 2013. Categoria: Cidades.
Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” tem como objetivo a conscientização da população de Sete Lagoas sobre a importância da prática da atividade física regular e seus benefícios para a saúde. O programa é uma proposta da Prefeitura Municipal, visando a incrementar o conhecimento e o envolvimento da sociedade sobre os benefícios da atividade física e alimentação saudável, para a proteção e promoção da saúde, em especial a partir da Estratégia Saúde da Família (ESF), de forma que todos os ciclos de vida, da criança à pessoa idosa, estejam envolvidos na adoção de hábitos mais saudáveis de vida.



As atividades de ginástica e condicionamento físico, com acompanhamento de educador físico especializado, tiveram início no dia 11 de outubro na orla da Lagoa Boa Vista (ao lado da “Academia ao ar Livre”), local que é o primeiro núcleo implantado. O segundo núcleo é a Lagoa do Cercadinho, que teve suas atividades iniciadas no dia 16; o terceiro é na Lagoa Paulino e teve suas atividades iniciadas no dia 21; o quarto está localizado na Lagoa do Cercadinho, cujas atividades tiveram início no dia 24. As próximas atividades ainda não têm data definida, mas, de acordo com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, acontecerão em meados de novembro na Avenida Norte Sul, no bairro Industrial. Também duas novas academias estão sendo construídas nos bairros Nova Cidade e Montreal.

PROJETO MEXA-SE FAZ SUCESSO E VIRA REFERÊNCIA PARA OUTROS MUNICÍPIOS

Postado no Sábado, 8 de Fevereiro de 2014, às 7h13.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

A prefeitura de Sete Lagoas, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, juntamente com as secretarias de Saúde, Ação Social e Educação, a partir das Estratégias de Saúde da Família (ESF), continuam em plena atividade com o programa “Mexa-se”. Nesta quinta-feira, 6, o programa Mexa-se na Lagoa do Cercadinho recebeu a visita do vice-prefeito de Cordisburgo, Dr. Antônio Luiz e comitiva, para conhecer o funcionamento do projeto.

Projeto reúne grande público nos quatro núcleos implantados



De segunda a sexta, das 6h às 8h e das 18h às 20h, educadores físicos ficam junto as academias ao ar livre para orientar e ministrar aulas para a população.

O vice-prefeito de Cordisburgo ficou muito satisfeito com o sucesso que viu em Sete Lagoas e agora vai implantar o programa na sua cidade. Além disso, está prevista também a visita de representantes de Lagoa da Prata para conhecer o programa e abraçar a ideia.

Pessoas de todas as idades podem participar. No local, elas são cadastradas pelos professores. Em alguns núcleos pessoas com deficiência são incluídas no projeto e também participam das aulas.

De acordo com a assessoria da prefeitura a partir de março, o projeto vai contar com o auxílio de nutricionistas. Patrícia Aparecida Andrade, moradora do bairro Montreal, realiza as atividades na Orla da Lagoa Boa Vista. “Eu vejo o pessoal da cidade toda vir fazer caminhada aqui. Nesse meio, tem sempre alguém que aproveita para participar da ginástica”, contou.

“Só curtir de fora não está com nada. O mais legal é participar. Temos que aproveitar as lagoas lindas que nós temos, o astral maravilhoso dos professores e entrar no ritmo”, informou Sinhá, moradora do bairro Boa Vista.

As comunidades interessadas em participar do programa podem procurar a secretaria de Esportes e Lazer, na Rua Cônego Raimundo, nº 32, ou fazer o cadastro nos locais: Lagoa da Boa Vista, Lagoa do Cercadinho, Lagoa Paulino, Lagoa Catarina e também na academia ao ar livre da Avenida Norte Sul.

PREFEITURA INAUGURA ACADEMIA AO AR LIVRE E NOVO NÚCLEO DO PROGRAMA “MEXA-SE” NO BAIRRO JARDIM ARIZONA

Postado na Sexta-feira, 8 de Maio de 2015, às 11h14. Blog: Cabreira. Disponível em: <<http://fernandocabreramac.blogspot.com.br/2015/05/prefeitura-inaugura-academia-ao-ar.html>>.

Para proporcionar saúde e bem-estar aos moradores do Bairro Jardim Arizona, a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, inaugurou nesta quinta-feira (7), às 18h30min, a Academia ao Ar Livre e novo núcleo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, na Praça Padre Domingos, localizada em frente à Igreja São Pedro, no Bairro Jardim Arizona. Compuseram a frente de honra durante o evento: o prefeito municipal Marcio Reinaldo Dias Moreira; o vice Dr. Ronaldo João da Silva; o secretário municipal de Esporte e Lazer, Magela Martins; os vereadores Renato Gomes, Padre Décio e Pastor Alcides; o diretor da Cnec Sete Lagoas, Pedro Ramos; a presidente da Associação Comunitária do Bairro Jardim Arizona, Maria das Graças Mendes de Almeida; e o pároco da Paróquia São Pedro, Monsenhor Carlos Roberto Moreira, o qual ministrou a bênção da nova Academia.

As Academias instaladas em bairros da cidade disponibilizam dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, para pessoas de todas as idades. Além dos aparelhos, cada academia disponibiliza também placa orientativa, com a descrição do nome de cada aparelho, suas funções e músculos exercitados: alongador, o qual estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares; rotação dupla diagonal, que possibilita o aumento da mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos; rotação dupla vertical, que fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros; surf, que visa à melhoria da flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar; esqui, que possibilita o exer-

cício cardiovascular, com o objetivo de aumentar a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhorar a função cardiorrespiratória.



As academias também englobam os seguintes aparelhos: simulador de cavalgada, que fortalece a musculatura dos membros inferiores e superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; remada sentada, que visa a fortalecer a musculatura das costas e ombros e ajuda a evitar a postura cifótica (curva); o simulador de caminhada, a fim de aumentar a mobilidade dos membros inferiores e desenvolver a coordenação motora, e também aquecer o corpo para os próximos exercícios; multi-exercitador, que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores (flexor e extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twister sentado); e pressão de pernas, que tem como objetivo o fortalecimento da musculatura das coxas e quadris. O prefeito Marcio Reinaldo ressaltou a importância do programa “Mexa-se” junto às “Academias ao Ar Livre” para as comunidades. De acordo com ele, não adiantaria implementar o programa sem o profissional adequado, que é o educador físico. “É um programa que visa ao bem da saúde de todos e queremos que o ‘Mexa-se’ e as ‘Academias’ cheguem a todos os bairros de Sete Lagoas”, deseja.

O prefeito lembrou que o Município recebeu pelo programa “Mexa-se”, nesta quarta-feira (6), no Expominas em Belo Horizonte, o “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” na categoria Gestão da Saúde: “E justamente pela sua representatividade no Estado. Fiquei muito emocionado com o ‘Prêmio’ porque é, antes de tudo, uma conquista de nosso povo e que serve de exemplo para Minas e o Brasil. Há muita coisa que está acontecendo e vai acontecer. De fato, ficamos muito animados. Queremos fazer do programa ‘Mexa-se’ um cartão de visita de Sete Lagoas. No mais, muito obrigado a todos pela presença e vamos avante porque os desafios não faltam”, concluiu.

CAMINHADA DO PROJETO “MEXA-SE” DEVE REUNIR 5 MIL PESSOAS NO PRÓXIMO DOMINGO

Postado na Quinta-feira, 15 de Maio de 2014. Categoria: Cidades.
Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Sucesso absoluto nos núcleos onde já é realizado, o Projeto Mexa-se deve reunir neste domingo, 18, cerca de cinco mil pessoas para caminhada da Lagoa Paulino até o complexo do Parque Náutico da Boa Vista. A prefeitura, através da Secretaria de Esportes e Lazer, leva saúde, bem-estar, diversão e cultura em um projeto voltado para toda a família sete-lagoana. A concentração para a caminhada será às 7h, na Lagoa Paulino.

Caminhada sairá da Lagoa Paulino às 7h



Chegando na Boa Vista, será realizada uma série de atividades físicas, com aulas de ginástica coletiva e dança (zumba e body balance) supervisionadas pelos instrutores. A Academia Compasso é parceira da iniciativa. Com a colaboração de cada um dos participantes será servido um nutritivo café da manhã coletivo; cada um dos alunos pode levar frutas ou itens de refeição matinal para a confraternização ser ainda mais completa.

Atualmente o Mexa-se se concentra nos seguintes núcleos: Nova Cidade, Lagoa Paulino, Lagoa Boa Vista, Lagoa Cercadinho, Norte-Sul e, em breve, também no JK. O assessor e idealizador do projeto, Jaime Tolentino – da Secretaria de Esportes, confirmou que o programa vai contar com nutricionista, que prestará toda assistência em cada um dos locais onde as atividades são realizadas.

“O projeto combate o sedentarismo, uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis”, afirma Tolentino. As atividades são realizadas a partir de 7h em cada um dos núcleos e também após as 18h. Faça já sua inscrição e “Mexa-se”, é gratuito!

“MEXA-SE” DÁ NOVA CARA AO PARQUE NÁUTICO DA BOA VISTA

Postado na Segunda-feira, 19 de Maio de 2014. Blog Fernando Cabreira.

Foi um sucesso o encontro dos núcleos do Projeto Mexa-se realizado neste domingo, em Sete Lagoas. Todos os alunos, com uniforme e muita animação, partiram da Lagoa Paulino até o Parque Náutico da Boa Vista, onde vivenciaram momentos de descontração, atividades físicas e bem-estar. Um café da manhã coletivo ajudou a recarregar as baterias para então ser iniciadas seções de ginástica, zumba e body balance. A promoção teve parceria da Academia Compasso.



A Prefeitura de Sete Lagoas, através da Secretaria de Esportes e Lazer, leva saúde, bem-estar, diversão e cultura em um projeto voltado para toda a família sete-lagoana. Atualmente o Mexa-se se concentra nos seguintes núcleos: Nova Cidade, Lagoa Paulino, Lagoa Boa Vista, Lagoa Cercadinho, Norte-Sul e, em breve, também no JK.

NUTRICIONISTA ACOMPANHA PARTICIPANTES DO PROJETO MEXA-SE E AJUDA NA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Postado na Segunda-feira, 28 de Julho de 2014. às 9h21. Categoria: Esportes. Disponível em: <<http://setelagoas.com.br/noticias/esportes/25849-nutricionista-acompanha-participantes-do-projeto-mexa-se-e-ajuda-na-reeducacao-alimentar>>.

A nutricionista Melissa Martins da Silva está acompanhando os participantes do projeto Mexa-se e oferecendo auxílio e dicas para que as pessoas consigam aliar à prática de atividades físicas uma alimentação mais saudável e balanceada.

Os participantes formaram grupos que contam com o acompanhamento da nutricionista. Divididos em turnos, recebem orientações para a substituição de alimentos e redução de porções, evitando grandes sacrifícios no processo de reeducação. O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” é realizado pela prefeitura, por meio das secretarias de Esportes e Lazer, Saúde (Atenção Básica e Vigilância em Saúde), Ação Social e Educação.

ALUNOS DO MEXA-SE NA LAGOA DA CATARINA



Foto: Fernanda Rafaela.

Com o propósito de melhorar a qualidade de vida, Maria da Conceição, que frequenta o projeto na Lagoa da Catarina conta que a ajuda nutricional está sendo positiva para alcançar seus objetivos. “A gente reúne em grupos e a Melissa passa as orientações, de acordo com o objetivo de cada pessoa. A gente anota tudo que comeu e depois ela faz as observações”, conta a moradora do bairro São Geraldo, que ainda faz caminhadas, hidroginástica e massagem terapêutica.

No projeto são realizados 14 encontros, nos quais a nutricionista, acompanhada das alunas do sétimo período de Nutrição, Roberta Leane e Ana Claudia Santos, segue um cronograma de atividades e acompanhamentos que visam a evolução constante dos atendidos. Em todos os encontros – que são semanais – os participantes do projeto passam por uma avaliação física que abrange peso, medidas e pressão; fatores que servem como ponto de partida para a elaboração da dieta a ser seguida.

Segundo a nutricionista, o programa dá todo o auxílio não apenas com métodos para a melhor alimentação, mas também com o acompanhamento estendido destes casos: “Costumo falar com meus pacientes que eles precisam perder peso e nunca mais achá-lo. Sendo assim, a gente se preocupa em acompanhar a continuidade desta reeducação alimentar, levando a pessoa a um processo constantemente evolutivo no que diz respeito à sua nutrição”, ressalta.

No Bairro Boa Vista os participantes perderam ao todo 9,7kg, ainda na primeira semana de dieta. Para que os praticantes permaneçam no projeto, é preciso que estes realizem as atividades do “Mexa-se” por pelo menos quatro vezes na semana. O projeto combate o sedentarismo, uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis. As atividades são realizadas a partir de 7h em cada um dos núcleos e também após as 18h.

PROGRAMA MEXA-SE É SINÔNIMO DE SAÚDE PARA 6 MIL PESSOAS

Postado em 11 de setembro de 2014. Categoria: Cidades.
Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Caiu no gosto da população o Programa Mexa-se, um investimento da Prefeitura de Sete Lagoas através da Secretaria de Esportes e Lazer. Desenvolvido em oito núcleos da cidade, o projeto combate o sedentarismo, uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis. Hoje, cerca de seis mil pessoas participam das atividades. É objetivo do prefeito Marcio Reinaldo levar desenvolvimento social, saúde e bem-estar à toda população, em diferentes regiões do município.



De acordo com Jaime Tolentino, coordenador do programa, as atividades são desenvolvidas em áreas que contam com academias ao ar livre localizadas nos seguintes locais: Lagoa da Boa Vista, Lagoa Catarina, Lagoa Cercadinho, Lagoa Paulino, Av. Norte/Sul, bairros Nova Cidade, Progresso e Jardim dos Pequis. “Os interessados devem procurar o núcleo mais próximo de casa, se apresentar ao professor que, em seguida, dará as informações necessárias para a prática das aulas”, explica. As aulas são de segunda a sexta-feira, às 7h e às 19h.

O Mexa-se envolve profissionais capacitados que auxiliam e dão todo suporte aos alunos, das mais variadas faixas etárias. São Educadores Físicos, Nutricionista, além de estudantes de Educação Física, Nutrição e Psicologia. “É interessante a pessoa fazer uma avaliação física e médica para assegurar a boa prática da atividade física. Mas nós também encaminhamos o morador para um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) mais próximo para que seja feita avaliação física com equipe da Secretaria de Saúde”, finaliza Jaime Tolentino.

PROGRAMA “MEXA-SE” REALIZADO PELA PREFEITURA MUNICIPAL MOVIMENTA A COMUNIDADE SETE-LAGOANA

Postado na Quinta-feira, 12 de Fevereiro de 2015, às 15h30.

Comunicação – Prefeitura Municipal de Sete Lagoas. Disponível em: <www.setelagoas.mg.gov.br>.



Foto: Ascom.

O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, realizado pela Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, juntamente às Secretarias de Saúde (Atenção Básica e Vigilância em Saúde), Ação Social e Educação segue em excelente ritmo com atividades de ginástica e condicionamento físico, contando com acompanhamento de educadores físicos especializados. Vale lembrar que as atividades tiveram início no dia 11 de outubro de 2013 na orla da Lagoa Boa Vista (ao lado da “Academia ao ar Livre”) e estendeu-se em outros núcleos nos diversos bairros de Sete Lagoas.



Foto:Ascom.

É importante sempre ressaltar que o programa tem como objetivo a conscientização da população sobre a importância da prática da atividade física regular e seus benefícios para a saúde, visando ao envolvimento da sociedade sobre os seus benefícios e a alimentação saudável, para a proteção e promoção da saúde. O “Mexa-se” é de fundamental importância para as pessoas, uma vez que todos são atendidos diariamente por profissionais de Educação Física nos períodos matutino e noturno.

Nesta quarta-feira (11), atividades eram realizadas a todo vapor na quadra da Praça Euclides Andrade (“Praça do Progresso”), localizada na avenida Dona Chiquinha Avelar, que acontece sempre de 2^a a 6^a feira, sempre das 7 às 8 horas e das 19 às 20 horas, onde toda a comunidade é convidada a participar. No local, considerando os dois turnos, o “Mexa-se” conta atualmente com cerca de 100 participantes. Especialmente na noite desta quarta-feira, o programa também contou com a animação do bloco “Os Matorais do Samba” (do Bairro Progresso), que de acordo com o regente Wilson de Paula foi criado em 1972 e reativado em 2013.

CAMINHADA ‘SALVE A ÁGUA’ REÚNE MAIS DE 3.500 PESSOAS NA FEIRINHA ATÉ A LAGOA BOA VISTA

Postado na Terça-feira, 24 de Março de 2015, às 9h32.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

No Dia Mundial da Água (22), a Prefeitura de Sete Lagoas, junto com o Serviço Autônomo de Água e Esgoto (SAAE), fizeram um trabalho de conscientização para o uso responsável da água e a necessidade de mudança de comportamento de cada cidadão e empresas da cidade quanto ao assunto.

Caminhada Salve a água reuniu mais de 1.500 pessoas



Participaram da Caminhada “Salve a Água” mais de 1.500 pessoas, entre o trajeto da Alameda da Feirinha e o Parque Náutico da Boa Vista, onde os participantes tiveram a oportunidade de fazer um aula de ginástica com o Programa Mexa-se, além de curtir os shows das bandas Nós Três e Nugazz.

O SAAE apresentou o mascote da campanha, o Professor H2O, o qual animou o público presente. Na oportunidade foi distribuída água para a população e foram divulgados dados referentes às obras de captação de água do Rio das Velhas e Estação de Tratamento de Água (ETA). Além disso, teve orientação sobre saúde bucal e a prevenção do mosquito da dengue.

A Caminhada Salve a Água foi apenas o pontapé para a campanha hidroambiental, que seguirá por todo ano, com ações voltadas para dois públicos-alvo: alunos de escolas públicas e comunidade.

Mascote da campanha hidroambiental, o Professor H2O



COM O PROGRAMA MEXA-SE, SETE LAGOAS CONCORRE AO “PRÊMIO MINEIRO DE BOAS PRÁTICAS NA GESTÃO MUNICIPAL”

Postado em 16 de Março de 2015.

Ideias e propostas novas surgem a cada dia. Para que elas sejam colocadas em prática, é essencial o PLANEJAMENTO. Com objetivo em mente e força de vontade, as ideias saem do papel e se tornam reais. Foi assim com o Programa Mexa-se, implantando em Sete Lagoas em 2013.

Através de uma grande ideia, surgiu esse grande projeto em termos quantitativos e qualitativos. Compartilhando a ideia da Associação Mineira de Municípios (AMM), que premia iniciativas inovadoras e vitoriosas, a Prefeitura de Sete Lagoas inscreveu o Mexa-se no Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal. Como o projeto é um sucesso e isso foi confirmado pela aprovação da cidade na primeira etapa, Sete Lagoas recebeu na manhã desta quinta-feira (12/03) três examinadores, numa segunda etapa do concurso.

Acompanhados pela Subsecretária de Planejamento, Kátia Nogueira; Subsecretária de Gestão de Saúde, Lenira Maia; Assessor da Prefeitura, Jaime Tolentino; e coordenadores municipais das Secretarias de Saúde, Esportes e Planejamento, os examinadores fizeram uma visita *in loco* para conhecerem como o Mexa-se é aplicado na cidade.

Distribuído em 13 polos (Lagoa Paulino, Lagoa Boa Vista, Lagoa Cercadinho, Avenida Norte Sul, Praça do Bairro Progresso, Bairro Nova Cidade, Bairro Jardim dos Pequis, Praça do Bairro Jk, Praça do Bairro Manoa, Praça do Bairro do Carmo, Bairro São Francisco e Praça do Bairro Bela Vista I), o Mexa-se tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população, possibilitando ações de promoção e prevenção da saúde.



Encantados com a iniciativa, os examinadores parabenizaram os profissionais envolvidos neste projeto inovador e desejaram que outros municípios abraçassem a ideia. “Percebemos o bem que o Mexa-se traz aos participantes e aos profissionais. Vocês falam com amor, brilho nos olhos e alegria. Não é só a questão da saúde envolvida nisso, é também bem-estar e cidadania”, descreveu um dos examinadores.

O resultado do Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal será divulgado no dia 8 de maio, durante um evento em Belo Horizonte. Sendo premiada, Sete Lagoas ganhará visibilidade em âmbito nacional demonstrando seu alinhamento com uma gestão focada em resultados. “O Mexa-se é um dos programas mais bem sucedidos desta administração. Tenho grande orgulho em tê-lo implantando na minha gestão. Os sete-lagoanos só têm a ganhar com esse projeto que leva mais saúde e cidadania para mais perto da população. Entramos nesse prêmio para ganhar”, reforça o prefeito.

O QUE É O PRÊMIO?

O “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” – Edição 2015 – tem o objetivo de contribuir para a modernização da administração pública municipal. O prêmio recebe a chancela da União Brasileira para a Qualidade (UBQ), entidade dirigida por voluntários, para fins não econômicos e que pauta suas atividades na difusão e aplicação de toda a gama de conhecimentos no campo da Gestão.

Dessa forma, os integrantes das prefeituras de municípios mineiros são incentivados a contribuir para a modernização pública, melhorando, conseqüentemente, os serviços prestados ao cidadão. O objetivo do Prêmio, ao contemplar os projetos vitoriosos criados no próprio município, é transformar a prática que for premiada em um mecanismo que promova uma cultura de resultados no âmbito da gestão pública municipal.

MEXA-SE

A prática de atividade física é importante para a qualidade de vida das pessoas, pois favorece um bem-estar, cria vínculos com a comunidade, reduz o estresse, contribui para o condicionamento físico, além da perda de peso. Este programa acontece em núcleos, descentralizando a prática de atividades físicas em diversos bairros do município e em locais privilegiados da cidade, como orla de lagoas, praças, tornando a prática mais agradável e prazerosa.

O Mexa-se também tem como objetivo promover a integração intersetorial dos órgãos públicos com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos sete-lagoanos com participação social, estimular a prática de atividades físicas de forma regular, retirar as pessoas de condições de risco/vulnerabilidade social, estimular a prática de hábitos de vida saudáveis em todas as faixas etárias, valorizar a cultura e ao lazer (atividade ao ar livre), socialização e ambientação, contribuir para a redução das doenças cardiovasculares, incentivar o protagonismo juvenil na prática de atividade física, entre outros benefícios.

PROGRAMA MEXA-SE CONCORRE AO PRÊMIO MINEIRO DE BOAS PRÁTICAS NA GESTÃO MUNICIPAL

Postado na Sexta-feira, 13 de Março de 2015, às 9h34.

O programa Mexa-se, fundado há quase dois anos em Sete Lagoas, tem o objetivo de promover saúde física e mental. Com esses objetivos alcançados, o resultado não poderia ser outro para descrever o sucesso nos 13 polos onde se faz acontecer. Compartilhando a ideia da Associação Mineira de Municípios, AMM, que premia iniciativas inovadoras e vitoriosas, a Prefeitura de Sete Lagoas inscreveu o Mexa-se no Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal.

Programa Mexa-se



Acompanhados pela Subsecretária de Planejamento, Kátia Nogueira; Subsecretária de Gestão de Saúde, Lenira Maia; Assessor da Prefeitura, Jaime Tolentino e coordenadores municipais das Secretarias de Saúde, Esportes e Planejamento, os examinadores fizeram uma visita in loco para conhecerem como o Mexa-se é aplicado na cidade nos diversos polos (Lagoa Paulino, Lagoa Boa Vista, Lagoa Cercadinho, Avenida Norte Sul, Praça do Bairro Progresso, Bairro Nova Cidade, Bairro Jardim dos Pequis, Praça do Bairro JK, Praça do Bairro Manoa, Praça do Bairro do Carmo, Bairro São Francisco e Praça do Bairro Bela Vista I). Um dos examinadores que acompanhou o projeto disse o quão importante seria se outros municípios abraçassem a ideia. “Percebemos o bem que o Mexa-se traz aos participantes e aos profissionais. Vocês falam com amor, brilho nos olhos e alegria. Não é só a questão da saúde envolvida nisso, é também o bem-estar e a cidadania”, concluiu. O resultado do Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal será divulgado no dia 8 de maio, durante um evento em Belo Horizonte.

PRIMEIRA CAMINHADA CIRCUITO DAS LAGOAS COM O MEXA-SE

Postado no Sábado, 25 de Abril de 2015, às 9h17.

Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.



Antecipando as comemorações do Dia do Trabalhador, a Prefeitura de Sete Lagoas irá realizar, neste domingo (26), a Caminhada Circuito das Lagoas. Inicialmente, cada polo do Mexa-se se concentrará em um local diferente e se unirá, ao final, na Lagoa Boa Vista. Confira abaixo o horário e os locais da concentração.

- Concentração, às 7 horas:
- Academias JK e São Francisco (Praça do São Francisco);

- Academias Carmo e Cercadinho (Lagoa do Cercadinho);
- Academias Bela Vista e Nova Cidade (Av. Perimetral com Venezuela);
- Academias Catarina e São José (Lagoa Catarina);
- Academia Praça Dom Carmelo Mota (Lagoa Paulino);
- Academia Norte e Sul/ Tônico Reis (Museu Ferroviário).

MEXA-SE – “HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL”

O Mexa-se é uma iniciativa da Prefeitura de Sete Lagoas e seu planejamento é desenvolvido por meio de um convênio firmado entre a Secretaria de Esportes e Lazer e a Secretaria de Saúde. Lançado em setembro de 2013, o programa surgiu com o objetivo de promover a prática da atividade física de forma regular, possibilitar ações de prevenção e diminuir o índice de óbitos e internações. Tudo isso, de uma maneira descentralizada e supervisionada por profissionais de Educação Física, Profissionais de Saúde e Equipe Multidisciplinar do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF).

O Mexa-se está integrado às diversas iniciativas da administração municipal. Com intuito de proporcionar uma atividade mais completa, os polos do programa foram implantados onde já existiam as Academias ao Ar Livre, são eles:

1. Lagoa Paulino;
2. Lagoa Boa Vista;
3. Lagoa Catarina;
4. Lagoa Cercadinho;
5. Avenida Norte Sul;
6. Praça do Bairro Progresso;
7. Bairro Nova Cidade;
8. Bairro Jardim dos Pequês;
9. Praça do Bairro JK;
10. Praça do Bairro Manóia;
11. Praça do Bairro do Carmo;
12. Bairro São Francisco.

As aulas são gratuitas e acontecem de segunda a sexta-feira, às 7h e às 19h, com duração de uma hora. O programa Mexa-se “Hábitos de Vida Saudável” teve grande adesão em Sete Lagoas e conta atualmente com a participação de cerca de seis mil pessoas distribuídas nos 12 polos.

CIRCUITO DAS LAGOAS ATRAI MULTIDÃO NO PARQUE NÁUTICO E OFERECE AULÃO DE ZUMBA PARA OS INTEGRANTES DO MEXA-SE

Postado na Segunda-feira, 27 de Abril de 2015, às 16h15. Redação Ascom Saúde.



A Caminhada Circuito das Lagoas, que inclui o programa Mexa-se, atraiu aproximadamente 2.300 pessoas em vários pontos da cidade, tendo o seu encerramento no Parque Náutico da Boa Vista neste domingo (26). Na oportunidade foi comemorado também os 110 anos do Rotary Club com o Rotary Day.

Vários vereadores como o líder do prefeito na Câmara Renato Gomes, Ismael Soares e Carol Canabrava também prestigiaram o evento. Dentre as atividades ministradas, alunos do programa movimentaram o corpo com aula de zumba e aeróbica, com o professor Luan Almeida tendo em seguida o show de Samuel e seus teclados.



PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA É RECEBIDO PELO PREFEITO MUNICIPAL EM SEU GABINETE

Postado na Quinta-feira, 7 de maio de 2015. Blog Cabreira. Disponível em: <<http://fernandocabrerafac.blogspot.com.br/2015/05/presidente-do-conselho-regional-de.html>>.



O presidente do Conselho Regional de Educação Física, Cláudio Augusto Boschi, foi recebido pelo prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira, em seu gabinete, às 9 horas desta quinta-feira (7), com o objetivo de discutir a colocação do município de Sete Lagoas no Conselho Regional, considerando seu exemplo de “boas práticas” na atividade física como promoção da Saúde. Também participaram da reunião, a coordenadora municipal

de Vigilância e Proteção à Saúde, Bianca Santana e o coordenador do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, professor Jaime Tolentino.

De acordo com o presidente Cláudio Boschi, o Conselho Regional também deverá realizar visitas às academias ao ar livre instaladas na cidade, em parceria com a Vigilância Sanitária do município. “Em Sete Lagoas também deverá ser aberto um Escritório Seccional (Delegacia) do Conselho Regional de Educação Física, com o objetivo de atender a microrregião de Sete Lagoas e Curvelo. A implantação deste Escritório se deve à localização e a grande influência do município de Sete Lagoas na região”, destaca.

PREFEITO DE SETE LAGOAS RECEBE O PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM SEU GABINETE

Postado em 8 de Maio de 2015. Disponível em: <<http://contatosetelagoasmg.wixsite.com/setelagoasmg/a-cidade>>.



O presidente do Conselho Regional de Educação Física, Cláudio Augusto Boschi, foi recebido pelo prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira, em seu gabinete, às 9 horas desta quinta-feira (7), com o objetivo de discutir a colocação do município de Sete Lagoas no Conselho Regional, considerando seu exemplo de “boas práticas” na atividade física como promoção da Saúde. Também participaram da reunião a coordenadora municipal de Vigilância e Proteção à Saúde, Bianca Santana, e o coordenador do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, professor Jaime Tolentino.

De acordo com o presidente Cláudio Boschi, o Conselho Regional também deverá realizar visitas às academias ao ar livre instaladas na cidade, em parceria com a Vigilância Sanitária do município. “Em Sete Lagoas também deverá ser aberto um Escritório Seccional (Delegacia) do Conselho Regional de Educação Física, com o objetivo de atender a microrregião de Sete Lagoas e Curvelo. A implantação deste Escritório se deve à localização e a grande influência do município de Sete Lagoas na região”, destaca.

BAIRRO JARDIM ARIZONA RECEBE ACADEMIA AO AR LIVRE E NOVO NÚCLEO DO PROGRAMA “MEXA-SE”

Mais um bairro de Sete Lagoas é contemplado com a academia ao Ar Livre e o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”. Ontem (7) a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, inaugurou o projeto na Praça Padre Domingos, localizada em frente à Igreja São Pedro, no bairro Jardim Arizona.

Inauguração da Academia ao Ar Livre no Jardim Arizona



As academias da cidade contam com dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, para pessoas de todas as idades, e placa orientativa com descrição do nome de cada aparelhagem com suas funções e músculos exercitados.

Alguns equipamentos da academia são: simulador de cavalgada, que fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; remada sentada, que visa a fortalecer a musculatura das costas e ombros e ajuda a evitar a postura cifótica (curva); o simulador de caminhada, a fim de aumentar a mobilidade dos membros inferiores, desenvolver a coordenação motora e também aquecer o corpo para os próximos exercícios; multi-exercitador, que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores (flexor e extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twister sentado); e pressão de pernas, que tem como objetivo o fortalecimento da musculatura das coxas e quadris.

Participaram da cerimônia autoridades do executivo e legislativo, comunidade, representantes da paróquia e da instituição de ensino Cnec.

Comunidade estreia os equipamentos



PREFEITURA INAUGURA ACADEMIA AO AR LIVRE E NOVO NÚCLEO DO PROGRAMA “MEXA-SE” NO BAIRRO JARDIM ARIZONA

Postado na Sexta-feira, 8 de Maio de 2015. Blog Cabreira. Disponível em: <<http://fernandocabreramac.blogspot.com.br/2015/05/prefeitura-inaugura-academia-ao-ar.html>>.

Para proporcionar saúde e bem-estar aos moradores do Bairro Jardim Arizona, a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, inaugurou nesta quinta-feira (7), às 18h30min, a Academia ao Ar Livre e novo núcleo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, na Praça Padre Domingos, localizada em frente à Igreja São Pedro, no Bairro Jardim Arizona.



Compuseram a frente de honra durante o evento: o prefeito municipal Marcio Reinaldo Dias Moreira; o vice Dr. Ronaldo João da Silva; o secretário municipal de Esporte e Lazer, Magela Martins; os vereadores Renato Gomes e Padre Décio; o diretor da Cnec Sete Lagoas, Pedro Ramos; a presidente da Associação Comunitária do Bairro Jardim Arizona, Maria das Graças Mendes de Almeida; e o pároco da Paróquia São Pedro, Monsenhor Carlos Roberto Moreira, o qual ministrou a bênção da nova Academia.

As Academias instaladas em bairros da cidade disponibilizam dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, para pessoas de todas as idades. Além dos aparelhos, cada academia disponibiliza também placa orientativa, com a descrição do nome de cada aparelho, suas funções e músculos exercitados: alongador, o qual estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares; rotação dupla diagonal, que possibilita o aumento da mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos; rotação dupla vertical, que fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros; surf, que visa à melhoria da flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar; esqui, que possibilita o exercício cardiovascular com o objetivo de aumentar a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhorar a função cardiorrespiratória.



As academias também englobam os seguintes outros aparelhos: simulador de cavalgada, que fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; remada sentada, que visa fortalecer a musculatura das costas e ombros e ajuda a evitar a postura cifótica (curva); o simulador de caminhada, a fim de aumentar a mobilidade dos membros inferiores, desenvolver a coordenação motora e também aquecer o corpo para os próximos exercícios; multi-exercitador, que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores (flexor e extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twister sentado); e pressão de pernas, que tem como objetivo o fortalecimento da musculatura das coxas e quadris.



O prefeito Marcio Reinaldo ressaltou a importância do programa “Mexa-se” junto às “Academias ao Ar Livre” para as comunidades. De acordo com ele, não adiantaria implementar o programa sem o profissional adequado, que é o educador físico. “É um programa que visa ao bem da saúde de todos e queremos que o ‘Mexa-se’ e as ‘Academias’ cheguem a todos os bairros de Sete Lagoas”, deseja.

O prefeito lembrou que o Município recebeu pelo programa “Mexa-se”, nesta quarta-feira (6), no Expominas em Belo Horizonte, o “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” na categoria Gestão da Saúde. “E justamente pela sua representatividade no Estado. Fiquei muito emocionado com o ‘Prêmio’, porque é antes de tudo uma conquista de nosso povo, e que serve de exemplo para Minas e o Brasil. Há muita coisa que está acontecen-

do e vai acontecer. De fato, ficamos muito animados. Queremos fazer do programa ‘Mexa-se’ um cartão de visita de Sete Lagoas. No mais, muito obrigado a todos pela presença e vamos avante porque os desafios não faltam”, concluiu.

PREFEITURA INAUGURA ACADEMIA AO AR LIVRE E NOVO NÚCLEO DO PROGRAMA “MEXA-SE” NO BAIRRO JARDIM ARIZONA

Postado na Sexta-feira, 8 de Maio de 2015, às 11h14. Blog Cabreira. Disponível em: <<http://fernandocabrerafac.blogspot.com.br/2015/05/prefeitura-inaugura-academia-ao-ar.html/>>.

Para proporcionar saúde e bem-estar aos moradores do Bairro Jardim Arizona, a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, inaugurou nesta quinta-feira (7), às 18h30min, a Academia ao Ar Livre e novo núcleo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, na Praça Padre Domingos, localizada em frente à Igreja São Pedro, no Bairro Jardim Arizona. Compuseram a frente de honra durante o evento: o prefeito municipal Marcio Reinaldo Dias Moreira; o vice Dr. Ronaldo João da Silva; o secretário municipal de Esporte e Lazer, Magela Martins; os vereadores Renato Gomes, Padre Décio e Pastor Alcides; o diretor da Cnec Sete Lagoas, Pedro Ramos; a presidente da Associação Comunitária do Bairro Jardim Arizona, Maria das Graças Mendes de Almeida; e o pároco da Paróquia São Pedro, Monsenhor Carlos Roberto Moreira, o qual ministrou a bênção da nova Academia.



As Academias instaladas em bairros da cidade disponibilizam dez equipamentos para a prática de exercícios físicos, para pessoas de todas as idades. Além dos aparelhos, cada academia disponibiliza também placa orientativa, com a descrição do nome de cada aparelho, suas funções e músculos exercitados: alongador, o qual estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares; rotação dupla diagonal, que possibilita o aumento da mobilidade das articulações dos

ombros e dos cotovelos; rotação dupla vertical, que fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros; surf, que visa à melhoria da flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar; esqui, que possibilita o exercício cardiovascular com o objetivo de aumentar a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhorar a função cardiorrespiratória.

As academias também englobam os seguintes outros aparelhos: simulador de cavalgada, que fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória; remada sentada, que visa fortalecer a musculatura das costas e ombros e ajuda a evitar a postura cifótica (curva); o simulador de caminhada, a fim de aumentar a mobilidade dos membros inferiores, desenvolver a coordenação motora e também aquecer o corpo para os próximos exercícios; multi-exercitador, que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores (flexor e extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twister sentado); e pressão de pernas, que tem como objetivo o fortalecimento da musculatura das coxas e quadris.

O prefeito Marcio Reinaldo ressaltou a importância do programa “Mexa-se” junto às “Academias ao Ar Livre” para as comunidades. De acordo com ele, não adiantaria implementar o programa sem o profissional adequado, que é o educador físico. “É um programa que visa ao bem da saúde de todos e queremos que o ‘Mexa-se’ e as ‘Academias’ cheguem a todos os bairros de Sete Lagoas”, deseja. O prefeito lembrou que o Município recebeu pelo programa “Mexa-se”, nesta quarta-feira (6), no Expominas em Belo Horizonte, o “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” na categoria Gestão da Saúde. “É justamente pela sua representatividade no Estado. Fiquei muito emocionado com o ‘Prêmio’ porque é antes tudo, uma conquista de nosso povo, e que serve de exemplo para Minas e o Brasil. Há muita coisa que está acontecendo e vai acontecer. De fato, ficamos muito animados. Queremos fazer do programa ‘Mexa-se’ um cartão de visita de Sete Lagoas. No mais, muito obrigado a todos pela presença e vamos avante porque os desafios não faltam”, concluiu.

PROGRAMA “MEXA-SE” RECEBE “PRÊMIO MINEIRO DE BOAS PRÁTICAS NA GESTÃO MUNICIPAL”

Postado na Quinta-feira, 7 de Maio de 2015, às 13h56.

A Associação Mineira de Municípios (AMM) realiza entre os dias 6 e 8 de maio, no Expominas, em Belo Horizonte, o 32º Congresso Mineiro de Municípios, “Construindo a Cidade do Futuro”, e o Município de Sete Lagoas recebeu nesta quarta-feira (6), durante o evento, o “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal” na categoria Gestão da Saúde, através do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”.

O prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira recebeu o troféu de premiação, acompanhado pela secretária municipal de Planejamento, Orçamento e Tecnologia, Kátia Maria Nogueira Teixeira, e pelo coordenador do programa “Mexa-se”, professor Jaime Tolenti-

no. Outras cidades mineiras também foram premiadas nas categorias de Gestão Social, do Desenvolvimento Econômico, da Educação, Política Sobre Drogas, Ambiental e do Desenvolvimento Urbano. São elas: Andradas, Ouro Fino, Nova Ponte, Miradouro, Elói Mendes, Centralina, Ponte Nova, Sacramento, Pompéu, Santana da Vargem, Ouro Branco e Pirajuba.



O programa “Mexa-se”, realizado pela Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, juntamente às Secretarias de Saúde (Atenção Básica e Vigilância em Saúde), Ação Social e Educação, mantém excelente ritmo com atividades de ginástica e condicionamento físico, contando com acompanhamento de educadores físicos especializados. As atividades do programa tiveram início no dia 11 de outubro de 2013 na orla da Lagoa Boa Vista (ao lado da “Academia ao ar Livre”) e estendeu-se em outros núcleos nos diversos bairros de Sete Lagoas.



O presidente da AMM Antônio Carlos Andrada (prefeito de Barbacena), em seu último dia de gestão frente à Associação, disse que o municipalismo dentro da realidade do Brasil caracteriza uma posição diferenciada dos municípios dentro da Federação. “E os municípios foram tornando-se executores de políticas públicas. O que incomoda o cidadão são os problemas do dia a dia. E aí o municipalismo surge como uma via necessária, considerando o processo de recuperação do país. Esse momento de premiação destaca, revela e estimula as boas práticas municipais. É um momento importante que demonstra que em cada município, existem gestores criativos para o enfrentamento das questões do país. Parabéns a todos pela justa homenagem!”, congratulou. Nesta quinta-feira (7) toma posse como novo presidente da AMM o prefeito de Pará de Minas, Antônio Júlio.

PREFEITO MÁRCIO REINALDO VISITA BRENNAND CIMENTOS E FORTALECE PARCERIA COM O PROGRAMA MEXA-SE

Postado em Maio de 2015. Blog Cabreira.



Na tarde de terça-feira (27) o prefeito Márcio Reinaldo, acompanhado do coordenador do Programa Mexa-se em Sete Lagoas, Jaime Tolentino, visitou a Brennand Cimentos.

Na pauta do encontro com o corpo diretivo da indústria, os trabalhos sociais que a Brennand desenvolve em parceria com a Prefeitura Municipal e a possibilidade de ampliá-los.

A empresa gera atualmente 514 empregos diretos e 800 indiretos no município. Dentre os projetos realizados em parceria com a Prefeitura de Sete Lagoas, destaque para: Programa de Educação Ambiental (PEA), Escolas Esportivas Nacional, Dia do Voluntário (Dia V), Temporada de Teatro de Sete Lagoas dentre outros.

É objetivo da administração do prefeito Márcio Reinaldo, até dezembro deste ano, chegar a 35 polos do Programa Mexa-se. Para isso, conta com parceria de empresas comprometidas com a cidade e o social. Atualmente o Mexa-se mobiliza cerca de 18 mil pessoas em Sete Lagoas. Com atividades físicas, o projeto combate o sedentarismo, uma das

principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.



Participaram da reunião com o prefeito Márcio Reinaldo os seguintes dirigentes da Brennand Cimentos: Amanda Lara Lopes (Supervisora de Responsabilidade Social), João Cipriano (Diretor Técnico e Gerente de Fábrica), Eduardo Nassif (Gerente de Fábrica) e Murilo Laurindo (Gerente de Meio Ambiente).

AMBEV PROMOVE CAMINHADA PELA ÁGUA EM SETE LAGOAS COM O PROGRAMA MEXA-SE NO DOMINGO – 31 DE MAIO 2015

Postado na Quarta-feira, 27 de Maio de 2015. Categoria: Cidades.

Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

A Ambev promove, no próximo domingo (31), a Caminhada pela Água em parceria com a Prefeitura de Sete Lagoas, através do Programa Mexa-se. O objetivo é chamar a atenção dos moradores para a importância de preservar os mananciais da região. A expectativa é reunir cerca de 5.800 pessoas para percorrer quatro quilômetros rumo à Serra Santa Helena e fazer o plantio de 500 mudas no Parque da Cascata, pertencente à Bacia do Ribeirão Jequitibá. Além da Prefeitura de Sete Lagoas, o evento conta com o apoio do WWF Brasil, SAAE, Comitê da Bacia Hidrográfica do Rio das Velhas – CBH, Rio das Velhas, Emater-MG, Shopping Sete Lagoas, Pequi Ambiental e do movimento Mexa-se, que dará uma aula de alongamento no fim do percurso. “Essa caminhada e principalmente o plantio das mudas é uma ótima oportunidade de envolver e conscientizar a população sobre a importância da preservação dos mananciais para garantir a disponibilidade de água”, afirma a gerente de relações socioambientais da Ambev, Simone Veltri.

Para participar da caminhada basta fazer a doação de 1 Kg de alimento não perecível. Os mantimentos recolhidos serão doados a uma instituição beneficente da cidade.

As inscrições vão até dia 30 de maio, sábado, e podem ser feitas no Centro de Apoio ao Turismo (CAT), no Shopping Sete Lagoas ou pelo e-mail nmacsd@ambev.com.br. Antes da partida o inscrito vai receber uma camiseta comemorativa e participará do sorteio de squeezes.

Serviço: Caminhada Pela Água

Data: 31/05/2015, domingo

Saída: às 8h, no Estacionamento do Shopping Sete Lagoas (Avenida Otávio

Campelo Ribeiro, 2801 – Eldorado)

Plantio de mudas no Parque da Cascata: 10h

Aula Mexa-se: 10h30

Inscrições: mediante doação de 1 Kg de alimento não perecível, de 25 a 30/05, pelo e-mail nmacsd@ambev.com.br ou nos pontos de inscrição na Lagoa da Boa Vista, CAT do Centro e Shopping Sete Lagoas (Avenida Otávio Campelo Ribeiro, 2801 – Eldorado).

CAMINHADA PELA ÁGUA MOBILIZA MILHARES DE SETELAGOANOS NA SERRA SANTA HELENA

Postado na Terça-feira, 2 de Junho de 2015, às 9h10.
Categoria: Cidades. Disponível em: <setelagoas.com.br>.



Realizada no último domingo (31) pela Ambev em parceria com a Prefeitura de Sete Lagoas, Câmara Municipal, WWF Brasil, Comitê da Bacia Hidrográfica do Rio das Velhas,

Emater-MG, Shopping Sete Lagoas, UNIFEMM, Instituto Mineiro de Gestão das Águas (IGAM) e Pequi Ambiental, a primeira “Caminhada pela Água” teve como temas abordados a conscientização, preservação e economia no uso moderado da mesma.

A iniciativa marcou também o início do “Projeto Bacias” em Sete Lagoas, que tem por objetivo auxiliar na conservação e na recuperação de microbacias, onde a Ambev mantém suas 34 unidades produtivas de bebidas em território nacional. Estiveram presentes no evento o prefeito Marcio Reinaldo Dias Moreira; o vice-prefeito Dr. Ronaldo João da Silva; os diretores da Ambev Eduardo França e José Roberto Brandi; os vereadores Dalton Andrade e Marcio Paulino; além de secretários municipais, representantes das secretarias e de instituições parceiras da iniciativa.



A caminhada teve sua concentração no estacionamento do Shopping Sete Lagoas, onde foram distribuídas camisetas comemorativas e squeezes a todos os atletas inscritos. Para ter acesso aos kits, era necessário que cada inscrito doasse um quilo de alimentos não perecíveis, que foram entregues à Secretaria Municipal de Assistência Social para subsidiar os projetos filantrópicos do setor.

Dada a largada, a comitiva formada por mais de 2.000 participantes percorreu quatro quilômetros em direção à Serra Santa Helena, onde foi realizada a cerimônia de lançamento do Projeto Bacias e um aulão de alongamento promovido pelo Mexa-se. Durante o evento, foi realizado ainda o plantio de 300 mudas no Parque da Cascata, reforçando a importância da arborização, bem como a ideia de preservação ambiental.

Na oportunidade, a gerente de relações socioambientais da Ambev Simone Veltri falou a respeito do Projeto Bacias, que começa a ser implantado em Sete Lagoas e auxiliará na conservação e recuperação da Bacia do Jequitibá, localizado no município: “Este programa é uma parceria entre a Ambev e a ONG WWF Brasil, que se dedica à conservação da natureza e da biodiversidade. Através dele, vamos estudar métodos para que seja feito

um trabalho de recuperação e preservação da bacia do Rio Jequitibá, um importante recurso hídrico para o município. Será desenvolvido nos próximos três anos, tendo o planejamento do projeto ainda em 2015 para ser apresentado à Administração”, conta.



O prefeito Marcio Reinaldo comemorou não só a iniciativa dos parceiros em torno do assunto, mas também a resposta da comunidade, que acompanhou todo o percurso e participou das atividades: “É uma alegria muito grande poder ver tantas pessoas conscientes e mobilizadas em prol de um assunto tão importante quanto a preservação da água. A Prefeitura Municipal também prioriza esta causa e isso pode ser visto através do trabalho para combater o desabastecimento em todos os pontos da cidade e na implantação da ETA, que captará água do Rio da Velhas e aliviará o fluxo dos nossos mais de 150 poços artesianos. Dessa forma, além de manter o nosso abastecimento, estamos caminhando rumo à autosustentabilidade neste âmbito”, afirma o prefeito, que também fez a abertura do aulão do programa “Mexa-se”, ressaltando o sucesso da empreitada: “O programa Mexa-se é uma iniciativa que visa o bem estar e a melhoria dos cuidados com a saúde do sete-lagoano. Este é, sem dúvidas, um dos programas da nossa gestão que mais me alegra e o sucesso da iniciativa é uma conquista de nosso povo, que serve de exemplo para todo o Brasil.”, conclui.

FACULDADE SANTO AGOSTINHO CONVIDA A COMUNIDADE PARA EVENTO DE CIDADANIA

Postado na Quinta-feira, 17 de Setembro de 2015, às 9h48.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

A Faculdade Santo Agostinho realiza a 3ª Edição da Cidadania Universitária, com várias atividades para a comunidade. O evento vai acontecer no próximo sábado (19), das 8h às 17h, no Campus do Bairro Jardim Europa, localizado na Rua Atenas, 238.

Faculdade Santo Agostinho Campus Jardim Europa



Adultos e crianças poderão participar de várias atividades, como: orientações Jurídicas, teste de glicemia, teste de visão, corte de cabelo, orientações para a saúde, tirar dúvidas com o Procon, dicas da Cemig, orientações sobre meio ambiente e sustentabilidade, teatro, dança, shows, aulão com os professores do mexa-se e muitas brincadeiras.

Em parceria com o Programa Mexa-se e a Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, o evento vai iniciar com uma caminhada saindo do Parque Náutico da Boa Vista, às 7h, com destino ao Campus Jardim Europa. A inscrição para a caminhada pode ser feita com a doação de 1 quilo de alimento não perecível. Os participantes ganharão uma garrafinha personalizada e Gatorade.

Confira a programação e não deixe de participar! Cuidar do espaço que habitamos e das pessoas que nele vivem é uma missão de todos!

A Cidadania Solidária é uma realização da Faculdade Santo Agostinho com apoio da Prefeitura de Sete Lagoas.

Programação

07h – Concentração para Caminhada Parque Náutico – Lagoa Boa Vista

08h às 09h – Caminhada Percurso até a FASA SETE Jd. Europa

09h às 09h30 – Hasteamento das Bandeiras Abertura Hino Nacional (Exército) / Fanfarra (Caic)

09h30 às 10h30 – Aulão do Mexa-se

10h30 às 11h – Banda Carla Lima e Júnior Música

11h às 11h30 – Escola Nádia Lucia Histórias

11h30 às 12h – Polícia Militar, Bombeiros PMMG/BMMG

12h às 12h30 – Banda Áurea Música

12h30 às 14h – CAIC/Prof. Galvão Atividade Cultura

BAIRRO MONTREAL TEM NOVO NÚCLEO DO PROGRAMA “MEXA-SE” INAUGURADO

Postado na Quinta-feira, 17 de Setembro de 2015, às 14h39.
Categoria: Cidades Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

O núcleo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, que funciona há um mês no Bairro Montreal, foi oficialmente inaugurado pela Prefeitura, nesta quarta-feira (16), às 19h. Este é o 21º núcleo, sendo que suas atividades dirigidas pelo professor Filipe Andrade, acontecem na Rua Manacás, ao lado do Campo de Futebol e da Academia ao Ar Livre, de segunda a sexta-feira, nos horários de 6h30 as 8h e de 18h30 as 20h. O evento foi abrilhantado pela participação da Fanfarra do CAIC Professor Galvão.

O secretário municipal de Esportes e Lazer, Magela Martins, destacou que esta era uma antiga reivindicação da comunidade e que este é um programa que traz entretenimento e integração. “O povo saberá reconhecer que a preocupação ocorre em todas as áreas, do ponto de vista da saúde e da educação. E todos já mostraram que tem animação de sobra!”, exclamou.

Mexa-se montreal



Em nome dos participantes do “Mexa-se” no Bairro Montreal, Vanaci Costa (“boneca”) agradeceu ao prefeito Marcio Reinaldo e afirmou seu orgulho em participar do programa. “Recebemos aqui, prefeito, uma média de 300 pessoas por dia. Arrepio em falar nisso! Tenho muito orgulho do Montreal e vamos chegar lá, pois o povo está muito animado. O ‘Mexa-se’ é um dos maiores movimentos que já aconteceu no bairro.”, revelou.

Também o vereador Euro Andrade enfatizou o valor do programa, considerando que melhora a pressão arterial das pessoas, possibilita a perda de peso e caracteriza a geração de saúde. Da mesma forma, o vereador Renato Gomes afirmou sua alegria pelo núcleo Montreal.

O prefeito Marcio Reinaldo ressaltou que o programa “Mexa-se” veio para ficar, considerando que toca no cerne da família sete-lagoana. De acordo com ele, este programa está crescendo e apontando resultados, através da perda de peso e a dispensa de exames. “É realmente algo que não medimos na estatística, mas vemos na fisionomia e na alegria que ele possibilita às pessoas.”

CAMINHADA SOLIDÁRIA COM AULÃO DO MEXA-SE ARRECADA MAIS DE 2 MIL QUILOS DE ALIMENTOS

Segunda-feira, 21 de Setembro de 2015, às 11h31. Ascom Prefeitura.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Foi realizada na manhã do último sábado (19) a Caminhada da Cidadania Solidária, uma iniciativa conjunta da Prefeitura com as Faculdades Santo Agostinho. O evento contou, ainda, com apresentações culturais e um aulão do programa “Mexa-se”, que reuniu todos os polos do projeto, acadêmicos da instituição e diversas pessoas.

Aulão reuniu todos os polos do mexa-se

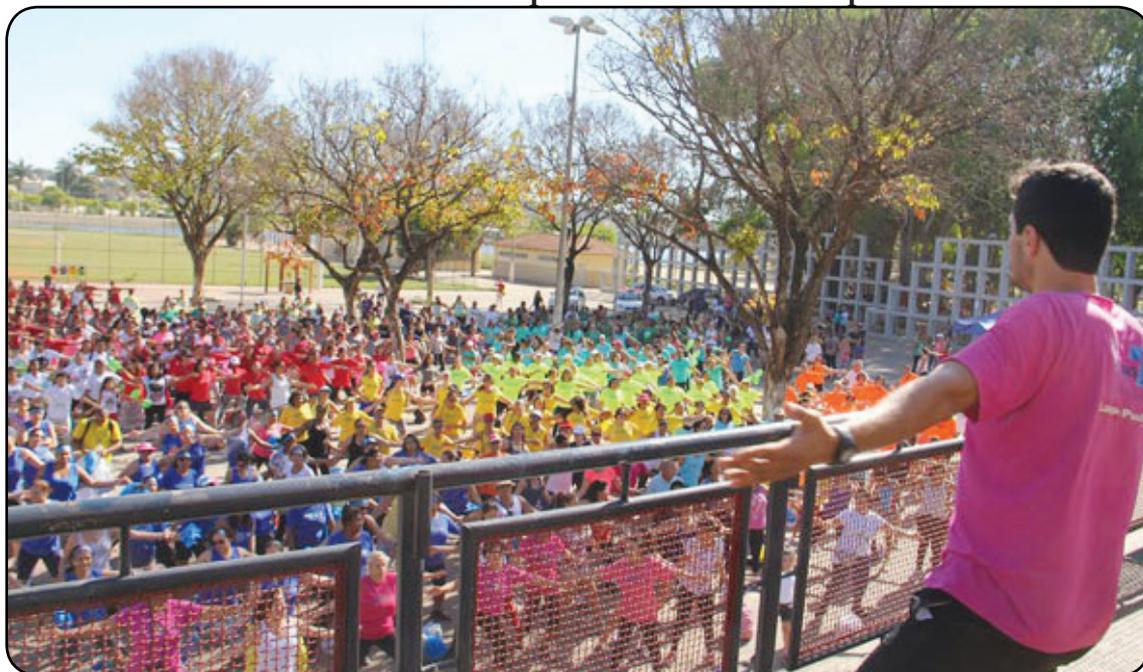


Iniciada às 7h da manhã, a caminhada deu sua largada no Parque Náutico da Boa Vista, onde educadores físicos aqueciam os participantes com muita música e descontração. Para participação do evento, a organização solicitou aos interessados que trocassem 1 quilo de alimento não perecível por uma squeeze e um Gatorade.

Os atletas acompanharam a comitiva até o campus da Faculdade Santo Agostinho no Jardim Europa, onde foram recebidos com shows de bandas locais e apresentações artísticas de alunos da Escola Municipal Nádia Lucia Ferreira Alves. O evento arrecadou mais de 2.100 quilos de alimentos não perecíveis, que serão distribuídos à comunidade carente do município.

O prefeito Marcio Reinaldo, que também participou do evento, falou sobre o quão positiva é a parceria entre a Prefeitura e a Santo Agostinho, uma vez que ultrapassa o âmbito da educação e preocupa-se com a comunidade em diversos outros setores.

Foram arrecadados 2.100 quilos de alimentos não perecíveis



Os atletas acompanharam a comitiva do parque Náutico até o campus da Faculdade Santo Agostinho no Jardim Europa



PARTICIPANTES DO MEXA-SE LOTAM CÂMARA EM REUNIÃO ORDINÁRIA

Postado na Quarta-feira, 23 de Setembro de 2015, às 14h47.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

A Câmara Municipal ficou lotada na Reunião Ordinária desta terça-feira (22). O coordenador do “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, Jaime Tolentino, participou da sessão atendendo a requerimento do vereador Renato Gomes (PV). Ele explicou o programa citando casos de pessoas que perderam peso e melhoraram a qualidade de vida depois que começaram a participar das atividades.

Participantes de diversos polos do Mexa-se estiveram na reunião



Alunos de diversos polos onde o Mexa-se já está funcionando participaram da reunião dando depoimentos e apoio ao programa, que já está implantado em 20 bairros e atende cerca de quatro mil alunos, de acordo com o coordenador. Jaime afirmou que até o final do mandato da atual gestão, todos os bairros da cidade vão contar com o programa.

O vereador Renato Gomes afirmou que o “Mexa-se cria inspiração e qualidade de vida. Queremos incentivar cada vez mais a população para participar”. Segundo Jaime, “já foram eliminados mais de três toneladas de gordura entre todos os participantes.”

Como médico, o vereador Dr. Euro (PP) lembrou que o Mexa-se é muito importante para o controle de algumas doenças e de problemas ortopédicos. “Mas além da área médica, é muito importante na área da autoestima e acredito que até a parte amorosa dos participantes melhorou”, brincou.

Todos os vereadores receberam uma squeeze de presente do Mexa-se e a maioria se manifestou para parabenizar os alunos e o programa pelos resultados alcançados. Mas a atenção esteve voltada aos depoimentos dos frequentadores.

Jaime Tolentino explicou o programa mostrando os resultados alcançados



Foto: Alan Junio.

Representando o Bairro Progresso, a participante Marina, que é cadeirante, afirmou que o Mexa-se mudou a sua vida. “Antes eu sentia muitas dores e depois que comecei a participar passei a me sentir bem melhor. Agradeço a Deus, à minha avó e à minha professora, que têm me ajudado muito,” declarou

Marina participa do programa no Polo Progresso



Foto: Alan Junio.

“Depois do Mexa-se eu tive melhoras na saúde e o bairro mudou muito, o vandalismo diminuiu”, afirmou Cleusa do CDI II.

“O Mexa-se mudou a minha vida, com o apoio da professora Silvia consegui eliminar 35 quilos e sair da depressão. Estou muito feliz”, declarou Márcia Regina do Polo Nova Cidade.

O presidente dos vereadores Pastor Fabrício (PMN) afirmou que a Câmara reconhece o trabalho positivo desenvolvido pelo programa e apóia a iniciativa.

PARTICIPANTES DO PROGRAMA “MEXA-SE” VISITAM OBRAS DA ETA

Postado na Segunda-feira, 5 de Outubro de 2015, às 10h26.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Na manhã deste último sábado (3), educadores físicos e participantes do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, acompanhados pelo prefeito Marcio Reinaldo, visitaram as obras de captação de água do Rio das Velhas e da Estação de Tratamento de Água (ETA), localizadas no município de Funilândia.

Também estiveram presentes o coordenador do “Mexa-se”, professor Jaime Tolentino; o presidente do SAAE, Marcos Joaquim Matoso; a secretária municipal de Obras, Infraestrutura e Políticas Urbanas, Joelma Peixoto; e o vereador Renato Gomes.

Inicialmente, todos passaram pelo galpão de armazenamento de materiais das obras, localizado no Bairro Jardim Primavera. Em seguida, a comitiva de visita chegou às obras da ETA e de captação de água do Rio das Velhas. O presidente do SAAE, Matoso, falou sobre a grande importância do sistema de abastecimento em realização, com expectativa de operação assistida para janeiro de 2016.

Participantes do Mexa-se em visita Estação de Tratamento de Água



Foto: Filipe Oliveira.

O sistema terá capacidade para transportar 500 litros de água por segundo, sendo que o empreendimento encontra-se com os seguintes avanços físicos: Captação Superficial – 85%; Estação Elevatória de Água Bruta – EEAB – 78%; Adutora de Água Bruta I e II (DN 600 mm) – 89%; Estação de Tratamento de Água – ETA (500 l/s) – 81%; Estação Elevatória de Água Tratada – EEAT – 76%; e Adutora de Água Tratada – AAT (DN 600 mm) – 100%.

As obras de Captação, Estação Elevatória de Água Bruta (EEAB), Adutora de Água Bruta I e II, Estação de Tratamento de Água, Estação Elevatória de Água Tratada e Reservatório de 1.500 m³ estão sendo executadas pela Construtora COLLETT & SONS Ltda; e as obras referentes a Adutora de Água Tratada estão sendo executadas pela Prefisan Engenharia Ltda.

Como a obra Sete Lagoas vai passar a ter sistema misto de abastecimento de água



Foto: Filipe Oliveira.

De acordo com o prefeito Marcio Reinaldo, a hora dessa obra ser mostrada à população já está chegando. Ele afirmou que a maior virtude deste projeto é que ele será um grande reforço para o fornecimento de água para Sete Lagoas, que hoje é abastecida por mais de 100 poços artesianos. Disse também que “além de abastecer as casas das famílias, possibilitará a garantia de água para as indústrias que chegam a Sete Lagoas e já há indústrias chegando na cidade por causa disso”.

A obra em andamento (PAC-1) será responsável pela interligação e integração das águas do Rio das Velhas às águas captadas por poços profundos (sistema existente) de forma que Sete Lagoas passará a ter no futuro um sistema misto de abastecimento de águas.

PROGRAMA MEXA-SE DEVE SER REFERÊNCIA INTERNACIONAL

Postado em 19 de agosto de 2016. Redação, por Aline Teixeira.

Uma ótima notícia para os integrantes do Programa Mexa-se foi dada na tarde desta sexta-feira (19), no Programa Frente a Frente com Edvar Gamela da Rádio Eldorado. Segundo o Dr. Vasconcelos Raposo, português, estudioso e pesquisador internacional da psicologia do esporte, o programa será internacionalizado. Dr Vasconcelos está no Brasil com grupos de estudantes em Brasília e na Unimontes, em Montes Claros, o objetivo é levar o Mexa-se junto à Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura, Unesco, podendo ser copiado por outros países.

Além do português, o idealizador do programa, Jaime Tolentino também esteve presente. Será assinado um convênio que possibilita a internacionalização do programa, promovendo estudos e pesquisas que aperfeiçoem e disseminem este projeto pelo mundo. Se o Mexa-se é um sucesso em Sete Lagoas, devido aos resultados positivos, porque não torná-lo uma referência mundial em qualidade de vida?

O pesquisador conheceu o programa através do Facebook e conta: “familiarizei-me com o programa vendo os post de atividades dos próprios integrantes. O programa é muito mais que atividade física, causa um impacto na sociedade que não imaginava que era possível, tem uma característica quase revolucionária em termos de política voltada para a pessoa, da prática de atividades”.

Ao visitar aos polos, Dr. Vasconcelos conversou com alunos que afirmaram que se tivesse que pagar uma academia para ter acesso à prática esportiva não teriam condições, por isso “garante aquilo que é um direito do cidadão, o direito ao ócio, perda de peso, redução de números de depressão. É uma recomendação dos médicos”, conta.

Além da prática esportiva e saudável, outro fator de grande relevância possibilitado pelo Mexa-se é a diminuição da criminalidade e o resgate das áreas públicas da cidade. “Os espaços ocupados estavam abandonados e com pouca frequência, estavam tomados por meliantes. Ao virem participar, resgatou-se o sentido de comunidade de seu bairro. Vemos em Sete Lagoas políticos preocupados em servir as pessoas, escutar a população”, destacou. “Não conheço cidades que tenham tantos grupos de práticas esportivas. Boston (Estados Unidos) é um parque esportivo, mas não tem a variedade que Sete Lagoas tem e que consegue atingir e beneficiar milhares de pessoas”, comenta.

Para Vasconcelos, este é um programa que dá garantia à comunidade, sendo que, passado o período de eleições, os políticos dão continuidade a este trabalho, “à visão e à conectividade da comunidade. Com esse capitalismo violento, esse tipo de movimento que não traz grandes ideologias, mas fazem com que as pessoas reclamem aquilo que é de direito,” finalizou.

A intenção é transformar o Mexa-se em um movimento internacional, fazendo de Sete Lagoas a inspiração e a pioneira deste trabalho.

MESMO DEBAIXO DE CHUVA, CAMINHADA OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL É SUCESSO

Postado na Quarta-feira, 9 de Novembro de 2016, às 8h36.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Na última sexta-feira (4), a Prefeitura de Sete Lagoas, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, realizou um dos eventos anuais mais esperados pela população: a caminhada Outubro Rosa/Novembro Azul. Mesmo debaixo de chuva, o movimento em prol da prevenção ao câncer de mama e de próstata reuniu diversas pessoas no Centro de Sete Lagoas.

Caminhada Outubro Rosa/Novembro Azul



Foto: Ascom Saúde.



Foto: Ascom Saúde.

Neste ano, a concentração aconteceu na Praça Tiradentes, onde foram distribuídas 4 mil camisas com o slogan “Um toque de prevenção”. Do local, o grupo seguiu em caminhada com destino à Praça da Feirinha.

A equipe de profissionais do programa Mexa-se realizou um aulão, levando animação e atividade física. Após as atividades, a banda cover de “Ira!”, Núcleo Base, cantou alguns sucessos no palco montado para o evento.

Seguindo com a programação do evento, aconteceu o segundo aulão do Mexa-se. Apesar da forte chuva, a dupla “Sidney & Marcos” fez seu show, encerrando as atividades.

O Serviço Social do Comércio (SESC), a Associação de Amparo a Pacientes com Câncer (ASAPAC) e a Roche marcaram presença com a Mamamiga e distribuição brindes.

SETE LAGOAS SE VESTE DE ROSA CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Postado em 2 de Outubro de 2015, às 21h30. Disponível em:<<http://www.mixnoticias.com.br/sete-lagoas-se-veste-de-rosa-contr-o-cancer-de-mama/>>.



Foto: Túlio Fonseca.

Decoração se destaca ainda mais com a chegada da noite. O Hospital Nossa Senhora das Graças vai realizar e participar de várias ações relativas ao Outubro Rosa, a primeira delas aconteceu ontem, primeiro de outubro. É a iluminação da fachada do HNSG, usando a cor rosa. Este tipo de ação é uma das marcas da campanha pelo mundo e busca estimular o diagnóstico precoce da doença. Em Sete Lagoas, outros prédios públicos terão suas fachadas iluminadas.

Uma parceria com o ONCOCENTRO, PREFEITURA, AAPEC, SENAC, SESC, ASAPAC, SINDCOMÉRCIO, SAAE, MEXA-SE, TURI, CEDRO TEXTIL, CENTRO

VIVA VIDA, EMBELEZE e AMBEV foi estabelecida neste ano visando a ampliar as ações do Outubro Rosa na cidade.

A Secretária da Saúde readequou em 2015 as campanhas do Outubro Rosa e Novembro Azul, unindo-as em uma única data. Sendo assim, as duas campanhas ganharão mais força, atingindo um público maior e incentivando principalmente os homens a aderirem às ações e aos cuidados com a saúde.

Entre as ações acordadas, terá a caminhada que já virou tradição e o público esperado para este ano será de 5.000 pessoas. A concentração vai acontecer na Praça da Feirinha no dia 28 de Outubro, às 16h00. Para animar o público e tornar o ambiente agradável, familiar e prazeroso, os feirantes irão vender comidas e bebidas no local. Após a caminhada, a diversão é garantida com uma partida de futebol e shows artísticos no Parque Náutico do Boa Vista. Leve sua família e abrace essa causa. A ideia é mostrar que quando o assunto é câncer de mama, é preciso unir para alcançar a prevenção, a conscientização e o tratamento correto da doença.

CÂNCER DE MAMA

Quando a doença é detectada no estágio inicial, a chance de cura é de 90%. No país, no entanto, cerca de um terço dos casos é diagnosticado apenas nos estágios mais avançados, quando a probabilidade de cura é em torno de 30%, de acordo com o presidente do Conselho Administrativo da rede Oncoclínicas do Brasil, Bruno Ferrari.

Para reverter o cenário atual, em que o câncer de mama é o que mais mata mulheres no Brasil, é importante que a mulher com mais de 40 anos faça anualmente a mamografia, serviço disponível no Sistema Único de Saúde. A eficácia do tratamento está intimamente ligada ao diagnóstico precoce e a campanha chama a atenção para o fato de que ele é um direito de todas as mulheres.

SOLIDARIEDADE NAS REDES SOCIAIS

Crie uma mensagem de apoio a pacientes em tratamento de câncer no Oncocentro. Basta enviar um e-mail com sua mensagem, com até 140 caracteres para comunicacao@insg.org.br. As melhores serão postadas no Facebook e no Instagram.

PROGRAMA “MEXA-SE” É APONTADO COMO EXEMPLO PELA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MINAS GERAIS

Postado na Quinta-feira, 19 de Novembro de 2015. Da redação, Ascom PMSL.

Desde que foi implantado em Sete Lagoas, há cerca de dois anos, o Programa “Mexa-se” tem crescido e se tornado referência em escala estadual e nacional. Uma prova disso pôde ser vista na manhã de quarta-feira (18), durante a audiência pública realizada pela Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) para conhecer melhor o projeto implantado pelo Executivo municipal.

O “Mexa-se” é um programa educativo-recreativo, de desenvolvimento social e promoção da saúde da população. O projeto estimula a prática regular de atividades físicas, coordenadas por educadores físicos qualificados, em cerca de 30 academias populares, praças e parques espalhados por 22 polos, localizados em distintos bairros da cidade. A proposta, que foi integrada ao programa Saúde da Família, conta ainda com acompanhamento de nutricionistas, psicólogos e estagiários de Educação Física. As atividades são diárias pela manhã, das 6h às 8h, com atendimento a mais de 5 mil pessoas; e também pela noite, das 18h às 20h, horário que alcançaria um total superior a 9 mil cidadãos.

Durante a audiência, o prefeito Marcio Reinaldo fez uma apresentação geral do programa, exibindo informações das atividades desenvolvidas, inclusive com imagens de pessoas que já perderam mais de 30 quilos depois de aderir às atividades do “Mexa-se”. Marcio destacou que a melhoria geral na saúde dos atendidos tem resultado em menos gastos com atendimentos médicos e exames, informando que apenas na realização de exames (de sangue e outros mais complexos) já houve uma queda de 16 mil pedidos desde que o programa foi implantado: “Além de ampliar a perda de peso e resultar na redução do número de pessoas com hipertensão, diabetes e outras enfermidades, o projeto ainda estimula a amizade e a socialização. Os resultados positivos são sociais e econômicos”, avaliou.

O coordenador do projeto, educador físico e doutor em saúde Jaime Tolentino também fez suas considerações. “O programa é feito com 100% de recursos municipais. É um projeto de saúde preventiva, com um custo baixíssimo. Uma proposta que pode ser levada para o Estado e o Brasil, como um programa de saúde pública. Ele muda a vida das pessoas, torna os cidadãos mais proativos, produtivos e saudáveis”, afirma.

Participantes do Mexa-se na Assembleia Legislativa de Minas Gerais



Foto: Ascom PMSL.

Outros pontos destacados pelos praticantes do Mexa-se foram: a melhoria na qualidade de vida; redução de males como depressão, hipertensão e dores lombares e cervicais; e índices de colesterol e glicose controlados. “Eu já eliminei sete quilos e meu colesterol e minha glicose voltaram ao normal, não dependo mais de remédios. Hoje, minha alimentação está melhor, com a reeducação alimentar acompanhada pela nutricionista. E não é só isso, além da saúde tem a qualidade vida, os amigos que fazemos, o entrosamento, é tudo muito positivo”, elogia a professora Helena de Jesus Caldeira Braga.

O presidente da comissão, deputado Arlen Santiago autor do requerimento que originou a reunião, elogiou a qualidade do programa e os resultados positivos, não apenas para a sociedade local, como também para os cofres públicos. “Este projeto deve, inclusive, servir de modelo para outras cidades. Num contexto de 20% de aumento do número de diabéticos, que já são cerca de 14 milhões (o que resulta em acréscimo também da quantidade de hipertensos e de pessoas propensas a acidentes vasculares cerebrais (AVCs), entre outros males), é essencial que existam propostas como esta, que é focada na saúde preventiva”, saudou.

Ainda parabenizaram o projeto os deputados Antônio Carlos Arantes e Antônio Jorge. Para o deputado Antônio Carlos Arantes, o programa apresenta ações positivas que dão certo e podem ser implementadas em outras localidades: “Este projeto pode ser feito da cidade mais rica até a mais pobre, uma vez que a saúde começa na prevenção. Além disso, vimos aqui que essas atividades ainda integram as pessoas, aumentam a autoestima, são pessoas de bem ocupando positivamente os espaços públicos. Em nove anos de Legislativo, esta é a audiência mais feliz que eu já acompanhei na Assembleia”, concluiu.

PROJETO MEXA-SE DA NOVA CIDADE GANHA NOVO ESPAÇO

Postado em 11 de novembro de 2015, às 23h30. Redação Mega Cidade, Sete Lagoas-MG.
Disponível em: <<http://www.megacidade.com/noticia/94/projeto-mexa-se-do-nova-cidade-ganha-novo-espao>>.

A prefeitura de Sete Lagoas vem fazendo mudanças significativas na praça do bairro Nova Cidade, no intuito de garantir uma estrutura confortável para o projeto Mexa-se. Uma imensa quadra de concreto está sendo construída, com um projeto de iluminação, energia para o funcionamento da aparelhagem de som e também conta com um palco suspenso para o uso do instrutor. O local estava abandonado, e agora está em fase final, recebendo a pintura do piso e ajustes finais para o início das atividades.

Segundo a educadora física do projeto Mexa-se na comunidade Cida Araújo, o local vai proporcionar mais conforto aos moradores. Em média quase trezentas pessoas serão beneficiadas com o novo espaço, que contará com uma iluminação especial, além da iluminação da praça. O projeto está na comunidade há um ano e sete meses e será ampliado ainda mais com a nova estrutura.

Nova Cidade ganha novo espaço



PREFEITO ASSINA PROJETO DE LEI QUE INSTITUI O PROGRAMA “MEXA-SE – HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL” NO MUNICÍPIO DE SETE LAGOAS

Postado na Segunda-feira, 16 de Novembro de 2015. Blog Cabreira. Disponível em: <<http://fernandocabrerafac.blogspot.com.br/2015/11/prefeito-assina-projeto-de-lei-que.html>>.



O programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, realizado pela Prefeitura Municipal, completou dois anos no dia 11 de outubro. Sob a coordenação do professor Jaime Tolentino, o “Mexa-se” já reduziu mais de 5.000kg dos participantes, por meio dos exercí-

cios físicos. As atividades do programa, com ginástica e condicionamento físico, contam com acompanhamento de educadores físicos especializados e nutricionistas e foi se estendendo às comunidades sete-lagoanas.

Nesta sexta-feira (13), às 15 horas, o prefeito Marcio Reinaldo assinou em seu gabinete o Projeto de Lei que institui o programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” no Município de Sete Lagoas, com base no Anteprojeto de Lei nº 86/2015 ao Poder Executivo.

O “Mexa-se” é um programa educativo/recreativo, de desenvolvimento social e promoção da saúde da população, por meio da prática de atividades físicas regulares, realizado diariamente, através de programação em polos (atualmente 21), dos bairros ou região.

Trata-se de um programa com atuação governamental de todo interesse da população em geral e, especificamente, dos cidadãos mais carentes, moradores dos bairros periféricos. Ademais, nota-se a importância de todas as práticas realizadas no “Mexa-se”, como instrumento indispensável, em especial, ao desenvolvimento saudável dos jovens, adolescentes e crianças. Enquanto eles brincam, se divertem e praticam esportes e atividades físicas, cuidam da saúde, do condicionamento físico, da estética pessoal, elevam a autoestima e encaminham-se positivamente na vida.

A educadora física do polo Progresso, Patrícia Raydan, salientou que está estampado o amor e a dedicação de cada professor, além da amizade que o programa tem possibilitado. “Tem mudado a autoestima das pessoas, bem como trazido benefícios, sobretudo para as pessoas com deficiência. A gente não tem noção do bem que tem feito às vidas!”, exclamou.



O prefeito Marcio Reinaldo enfatizou que a assinatura e a apresentação deste Projeto de Lei é um fato inédito. De acordo com ele, trata-se de um programa que não cria problema de custeio e que acredita continuar dando certo, dentro do objetivo de uma vida

saudável. *“Ele proporciona participação e progresso. O ‘Mexa-se’ será apresentado por mim na próxima quarta-feira (18), às 9 horas, na Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa. É importante que este programa não se restrinja a um bloco de academias e exercícios, mas que seja dedicado à população. É um modelo que só pode obter sucesso com orientação física, nutricional e psicológica. E ele está mudando a autoestima do povo. Assino esse Projeto de Lei com muita honra, que é uma coisa boa que está acontecendo nessa gestão.”*, concluiu.

PREFEITURA MUNICIPAL INAUGURA PRAÇA E POLO DO MEXA-SE NO BAIRRO DEL REY

Postado na Quarta-feira, 23 de Dezembro de 2015, às 11h05. Disponível em: <<http://setelagoas.com.br/noticias/cidade/32436-prefeitura-municipal-inaugura-praca-e-polo-do-mexa-se-no-bairro-del-rey>>.

A Prefeitura Municipal inaugurou a Praça Joaquim Reis Bastos e do polo do programa “Mexa-se”, no bairro Del Rey, na noite desta terça-feira (22). O evento, comandado pelo prefeito Marcio Reinaldo reuniu centenas de pessoas no local e contou ainda com um aulão do programa “Mexa-se” e um torneio de futebol amador.

A Praça Joaquim Reis Bastos, que recebeu este nome em homenagem ao empresário que tanto contribuiu para o desenvolvimento de Sete Lagoas, antes contava com um espaço para práticas esportivas inacabado e pouco frequentado pela comunidade. Através da obra de revitalização, partida de um projeto do vereador Marcio Paulino (Lulu), o espaço teve sua quadra reformada e está recebendo uma academia ao ar livre, que será inaugurada em breve. A iniciativa visa a proporcionar lazer, saúde e bem-estar à população, primando pelo melhor condicionamento físico e qualidade de vida das pessoas.

A população participou da solenidade e do aulão do mexa-se



Foto:Ascom Prefeitura.

Para que o espaço seja aproveitado de forma mais eficiente, o bairro Del Rey ganhou um polo do programa ‘Mexa-se’, onde a comunidade será atendida diariamente por profissionais de Educação Física nos períodos matutino e noturno. Por meio da iniciativa, os usuários ainda contam com o apoio de acadêmicos do curso de Educação Física e a supervisão da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer.

O “Mexa-se” oferece exercícios físicos funcionais, atividades de cunho cognitivo, além de um ambiente de convivência para os que frequentam os espaços. De acordo com o vereador Marcio Paulino, que também esteve presente na inauguração, este é um bom motivo para a comunidade comemorar: “Quero parabenizar a todos do bairro Del Rey pela conquista deste. Hoje a comunidade pode usufruir plenamente deste espaço através da prática esportiva”, destacou.

O prefeito Marcio Reinaldo, por sua vez, falou sobre o êxito obtido pelos projetos em torno do Esporte e da sua alegria em ver na população as melhorias alcançadas através desta empreitada: “Esta praça vem passando por muitas transformações e eu estou muito feliz de entregar a vocês mais este equipamento. O “Mexa-se” é um projeto que vem do nosso coração e mostra o cuidado da Prefeitura com a prevenção de doenças e combate ao sedentarismo. Hoje temos programas que se destacam a nível internacional, coloca a prática esportiva do município em outro patamar e isso nos faz sentir que independente dos desafios, estamos trilhando o caminho certo”, conclui.

CAMINHADA DO BEM REÚNE CENTENAS DE PESSOAS NA SERRA SANTA HELENA

Postado na Segunda-feira, 15 de Fevereiro de 2016, às 10h57.

Da redação, Ascom PMSL. Disponível em: <<http://setelagoas.com.br/noticias/cidade/33023-caminhada-do-bem-reune-centenas-de-pessoas-na-serra-santa-helena>>.

Ontem (14) foi realizada a Caminhada do Bem, uma iniciativa conjunta do programa “Mexa-se” e do Grupo Atitude, que realiza voluntariamente atividades físicas visando à prática de hábitos saudáveis. O evento contou ainda com um aulão de zumba, lanche e sorteio de brindes para os participantes.

Iniciada às 7h, a caminhada deu sua largada na Praça São Pedro, no Jardim Arizona, onde educadores físicos aqueciam os participantes com muita música e descontração. Para participação do evento, a organização solicitou aos interessados que ofertassem suprimentos como papel higiênico e copos descartáveis, que serão doados para a APAE de Sete Lagoas. O presidente da APAE, Francisco Raposo, esteve presente no evento e agradeceu pelas iniciativas em prol da instituição.

Seguindo o trajeto, os atletas acompanharam a comitiva até a Serra Santa Helena, onde foram recebidos pelos professores de zumba do programa para atividades ao ar livre. O “Mexa-se” já atua em todas as regiões de Sete Lagoas, oferecendo exercícios físicos funcionais e atividades de cunho cognitivo, além de uma boa roda de bate-papo que acolhe as pessoas que frequentam os espaços. Através deste projeto, a população é atendida diaria-

mente por profissionais de Educação Física nos períodos matutino e noturno, recebendo total apoio para a melhoria de sua saúde e qualidade de vida, como ressalta o coordenador Jaime Tolentino: “O Mexa-se é um projeto de saúde que deu certo e mostra o cuidado com a prevenção de doenças e combate ao sedentarismo. Ele muda a vida das pessoas, tornando os cidadãos mais proativos, produtivos e saudáveis”, ressalta.

Caminhada do Bem na Serra Santa Helena



Foto: Ascom PMSL.

MUDANÇA DE VIDA

Desde que foram instalados polos do programa “Mexa-se” em diversos pontos da cidade, os participantes notam grandes melhorias, como a perda de peso e a redução de males como depressão, hipertensão, dores lombares e cervicais, índices de colesterol e glicose, por exemplo. Na oportunidade, foi possível testemunhar, através de relatos da comunidade, a eficácia do projeto e os reflexos positivos na vida das pessoas:



Antônio Martins

“O ‘Mexa-se’ foi a melhor coisa que apareceu para melhoria da minha saúde. Antes dele, eu tinha problemas de pressão alta e não conseguia nem abaixar para calçar meus sapatos. Hoje, minha pressão normalizou e minha resistência física é muito maior, estou conseguindo, inclusive, subir a serra a pé”, conta Antônio Martins, 66 anos, bairro Eldorado.



Foto: Ascom PMSL.

Carmen Lucy

“Eu era uma pessoa sedentária, já estava hipertensa e com quase 94 quilos. Conheci o programa pelos outros polos e, quando ele foi instalado no meu bairro, foi uma grande aquisição para a comunidade. Atualmente, estou pesando 76 quilos e essa vitória foi alcançada através das atividades diárias realizadas no ‘Mexa-se’”, Carmen Lucy, 37 anos, Jardim Arizona.

“CAMINHADA DO BEM” REÚNE CENTENAS DE PESSOAS NA SERRA SANTA HELENA

Postado em 15 de Fevereiro de 2016, às 11h46. Redação Mega Cidade, Sete Lagoas-MG. Disponível em: <<http://www.megacidade.com/noticia/648/%E2%80%9Ccaminhada-do-bem%E2%80%9D-reune-centenas-de-pessoas-na-serra-santa-helena>>.

Cuidar da comunidade promovendo a integração social é um dos propósitos da Prefeitura de Sete Lagoas. Pensando nisso, foi realizada na manhã do último domingo (14) a Caminhada do Bem, uma iniciativa conjunta do programa “Mexa-se” e do Grupo Atitude, que realiza voluntariamente atividades físicas visando à prática de hábitos saudáveis. O evento contou ainda com um aulão de zumba, lanche e sorteio de brindes para os participantes.

Iniciada às 7 horas da manhã, a caminhada deu sua largada na Praça São Pedro, no Jardim Arizona, onde educadores físicos aqueciam os participantes com muita música e descontração. Para participação do evento, a organização solicitou aos interessados que ofertassem suprimentos como papel higiênico e copos descartáveis, que serão doados para a APAE de Sete Lagoas.



O presidente da APAE, Francisco Raposo, que também esteve presente no evento, destacou a sua alegria pelas iniciativas em prol da instituição: “O Mexa-se por si só já é um projeto maravilhoso e, quando ele se mostra disponível a ajudar a comunidade além das atividades físicas, nós enxergamos ainda mais o compromisso e a qualidade deste projeto. Quero agradecer em nome da família APAE pelas doações e dizer que iniciativas como esta ajudam e muito as nossas crianças”, afirma.



Seguindo o trajeto, os atletas acompanharam a comitiva até a Serra Santa Helena, onde foram recebidos pelos professores de zumba do programa para atividades ao ar livre. O “Mexa-se” já atua em todas as regiões de Sete Lagoas, oferecendo exercícios físicos funcionais e atividades de cunho cognitivo, além de uma boa roda de bate-papo que acolhe as pessoas que frequentam os espaços.



Através desse projeto, a população é atendida diariamente por profissionais de Educação Física nos períodos matutino e noturno, recebendo total apoio para a melhoria de sua saúde e qualidade de vida, como ressalta o coordenador Jaime Tolentino:

“O Mexa-se é um projeto de saúde que deu certo e mostra o cuidado com a prevenção de doenças e combate ao sedentarismo. Ele muda a vida das pessoas, tornando os cidadãos mais proativos, produtivos e saudáveis”, ressalta.

MUDANÇA DE VIDA

Desde que foram instalados polos do programa “Mexa-se” em diversos pontos da cidade, os participantes notam grandes melhorias, como a perda de peso e a redução de males como depressão, hipertensão, dores lombares e cervicais, índices de colesterol e glicose, por exemplo. Na oportunidade, foi possível testemunhar, através de relatos da comunidade, a eficácia do projeto e os reflexos positivos na vida das pessoas:



“O programa ‘Mexa-se’ veio para melhorar de vez a minha vida. Já eliminei 16 quilos em nove meses de projeto e a minha disposição melhorou de tal maneira, que hoje consigo fazer de tudo. Além disso, a convivência com as pessoas no polo é tão boa que a gente sente falta nos dias que não tem aula”, conta Maria Dalva Araújo, 50 anos, Boa Vista.

“Eu era uma pessoa sedentária, já estava hipertensa e com quase 94 quilos. Conheci o programa pelos outros polos e, quando ele foi instalado no meu bairro, foi uma grande aquisição para a comunidade. Atualmente, estou pesando 76 quilos e essa vitória foi alcançada através das atividades diárias realizadas no ‘Mexa-se’”, conta Carmen Lucy, 37 anos, Jardim Arizona.

“Descobri o ‘Mexa-se’ por meio da minha filha e desde que comecei a participar das aulas a minha saúde melhorou bastante. Hoje eu fico mais animado no dia a dia, disposto na execução das atividades e, devido à grande melhora na qualidade de vida, continuo me dedicando para alcançar resultados ainda maiores”, Wilson José Rocha, 67 anos, Montreal.

CAMINHADA DO PROJETO “MEXA-SE” REÚNE MAIS DE DUAS MIL PESSOAS NO BOA VISTA

Postado na Quarta-feira, 23 de Março de 2016, às 8h57.
Categoria: Cidades. Disponível em: <www.setelagoas.com.br>.

Sucesso absoluto nos 25 núcleos existentes, o Projeto ‘Mexa-se’ não para de movimentar Sete Lagoas. No último domingo (20), cerca de duas mil pessoas participaram da “Caminhada da Família – Circuito das Lagoas”, que seguiu, de diferentes pontos, até o complexo do Parque Náutico da Boa Vista, onde foi realizado um megaaulão do “Mexa-se”, coordenado pelos estagiários e supervisionado pelos professores do programa.

Projeto Mexa-se ganha mais adeptos a cada dia



Foto: PMSL.

Atualmente o Mexa-se se concentra em 25 bairros. O assessor e idealizador do projeto, Jaime Tolentino, confirmou a abertura de mais cinco polos nos próximos dias, são eles: Itapuã I, Itapuã II, Jardim Primavera, Universitário e Luxemburgo. “Até o final do ano, pretendemos inaugurar mais 20 polos, totalizando 50”, comemora Tolentino. As atividades são realizadas às 7 e às 18h, de segunda a sexta-feira, em cada um dos núcleos. “Participe, é gratuito!”, pediu.

O “Mexa-se” é um dos maiores programas de Saúde preventiva e destaque no Brasil, graças à vontade e dedicação do prefeito. As atividades físicas já proporcionaram a eliminação de cerca de três toneladas dos participantes. “Apesar das dificuldades que o país atravessa, não temos faltado com os compromissos com a cidade. Com o ‘Mexa-se’, a comunidade conta com a possibilidade de mais saúde, mais energia, mais autoestima e maior relacionamento entre as pessoas. Queremos que ele chegue a todos os bairros da cidade. Vamos avançar!”, conclamou Marcio Reinaldo.

Para finalizar, vale ressaltar que o projeto combate o sedentarismo, uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis. Mais uma vez, a Prefeitura de Sete Lagoas, leva saúde, bem-estar, diversão e cultura em um projeto voltado para toda a família sete-lagoana. As empresas Ambev e Turi foram parceiras desta iniciativa.

PROJETO “MEXA-SE” NOVA CIDADE ESTREIA NOVO ESPAÇO

Postado na Sexta-feira, 13 de Abril de 2016, às 13h01.Ascom.



O projeto “Mexa-se” da prefeitura municipal de Sete Lagoas tem grande adesão da população do bairro e região. Esta semana, o projeto fez a estreia de um novo espaço construído pela prefeitura para dar maior conforto aos participantes. O local recebeu uma quadra com a pintura no piso, nova iluminação e um palco para melhor conforto das ati-

vidades. O projeto está há um ano e sete meses no bairro e conta com a participação de centenas de moradores. A educadora física Cida Araújo disse que o novo espaço veio na hora certa, pois a demanda das pessoas em busca de atividades físicas aumenta a cada dia.

PREFEITURA INAUGURA ESPAÇO E MEXA-SE CULTURAL NO BAIRRO NOVA CIDADE

Postado na Sexta-feira, 15 de Abril de 2016, às 13h01.Ascom.

A Prefeitura Municipal realizou nessa quinta-feira (14), às 19 horas, no polo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, do Bairro Nova Cidade, a inauguração do espaço e “Mexa-se Cultural” do bairro.

O evento contou com a presença do prefeito Marcio Reinaldo e foi realizado na Avenida Prefeito Alberto Moura (Perimetral), próximo à Facomsel, contou com a apresentação do coordenador do programa “Estação Juventude”, cantor Anderson Mota.

Mais um polo do Mexa-se em Sete Lagoas



Foto: Alan Junio.

O participante do “Mexa-se” do polo Nova Cidade, João Luiz Francisco agradeceu ao prefeito Marcio Reinaldo pelo programa no bairro e convidou a todos a continuar juntos no propósito de união, na realização das atividades. Também, o educador físico Marcos Vinícius agradeceu a todos pela participação e por ter abraçado o programa.

De acordo com o coordenador do “Mexa-se”, professor Jaime Tolentino, este é um dos polos mais vibrantes. Para ele, a família do programa com cerca de 16 mil participantes e a redução de cerca de 8 toneladas de peso a menos, através dos exercícios físicos, caracteriza uma verdadeira emoção. “Este é o programa que o prefeito abraçou como sua família, ao qual agradecemos o apoio. Todas as obras são importantes para a cidade, especialmente programas voltados para a autoestima e a saúde do cidadão”, destacou.

Autoridades estiveram presente na inauguração



Foto: Alan Junio.

Já o secretário municipal de Esportes e Lazer, Alex Fabiane ressaltou o prazer em estar presente ao evento. “Por onde já andei, nunca tinha visto um programa assim, tão voltado para o aspecto da associação entre esporte e saúde. O prefeito, o coordenador e a população estão de parabéns! Juntos fazemos a diferença, buscando a participação e a autoestima. Muito obrigado!”, exclamou.

Cantor Anderson Mota soltou a voz no bairro Nova Cidade



Foto: Alan Junio.

O prefeito Marcio Reinaldo trouxe o seu abraço a todos os participantes do polo do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, do Bairro Nova Cidade. Segundo ele, este é o maior programa da Administração. “E vocês estão demonstrando o quanto valeu a pena apostar nesse projeto que melhora a autoestima das pessoas. Temos a ganhar muito com isso! O programa colabora com a saúde da família e hoje inauguramos o ‘Mexa-se Cultural’. Também estamos felizes com esse espaço que possibilita, além dos exercícios físicos, outras atividades culturais. Parabéns e meu abraço a todos com muitas felicidades!”, desejou.

BAIRRO UNIVERSITÁRIO RECEBE ACADEMIA AO AR LIVRE E ESPAÇO DO “MEXA-SE”

Postado na Segunda-feira, 27 de Junho de 2016, às 10h20.

Mais uma inauguração de academia ao ar livre e espaço para atividades do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” foram inaugurados na última sexta-feira (24), desta vez, na Rua Bélgica, bairro Universitário.

O coordenador do “Mexa-se”, professor Jaime Tolentino disse que o novo espaço foi muito sonhado pelos moradores do local. “Aqui era só mato e agora o espaço está bacana! Esperamos que a comunidade o aproveite muito”.

Moradores fazendo exercícios na academia ao ar livre



Foto: Alan Junio.

O pastor Marcelo Simplício (da Igreja do Evangelho Quadrangular e fundador do projeto social “Inovar”) ressaltou que a noite é especial. “Hoje inauguramos essa academia e o espaço do ‘Mexa-se’ que foi uma luta grande. Igualmente o vice-prefeito Dr. Ronaldo João disse que conhece o bairro Universitário. “Realmente, anteriormente esse local atrapalhava o bairro. Continuem sempre juntos, porque unidos somos mais!”, exclamou.

A inauguração contou com a presença de autoridades locais e a comunidade



Foto: Alan Junio.

O prefeito Marcio Reinaldo salientou que não é qualquer cidade que tem um programa como o “Mexa-se” e que Sete Lagoas deve ter orgulho disso. Segundo ele, as obras de drenagem pluvial deverão continuar no bairro Universitário, uma vez que os recursos já encontram-se na Caixa Econômica Federal. “De fato, esse espaço aqui ficou maravilhoso! Os exercícios físicos do ‘Mexa-se’ são integrados ao programa ‘Saúde da Família’. Assim temos visto a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Além da perda de peso, ressalto a importância da convivência entre as pessoas. Então, vejo que a gente pode muito, basta querer. Sem dúvida nenhuma, esse programa ‘Mexa-se’ é uma conquista e um progresso para Sete Lagoas”, ressaltou.

CURSO VOLTADO PARA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE É OFERECIDO POR MEIO DE PARCERIA ENTRE CREF6/MG E PREFEITURA DE SETE LAGOAS

Postado em 10 de Julho de 2016. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2016/N59_MAR%C3%87O/12_CREF6_ATENCAO_BASICA.pdf>.

A convite do Presidente do Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região – CREF6/MG, Claudio Boschi, o Prefeito Municipal de Sete Lagoas, Márcio Reinaldo, esteve presente na reunião Plenária do Conselho, no dia 18 de dezembro de 2015. Acompanhado do Coordenador do Programa “Mexa-se– Hábitos de Vida Saudável”, Jaime Tolentino, o Prefeito apresentou aos Conselheiros os resultados da parceria realizada com o CREF6/MG no oferecimento do Curso “Educação Física: Atenção Básica à Saúde” na Cidade.

“Essa parceria foi de extrema importância, pois vai contribuir muito para o andamento do nosso Programa ‘Mexa-se’, já que os Profissionais de Educação Física são o cé-

rebros do Programa. Nós vamos estreitar essa relação o máximo possível, implementar as melhores práticas, tanto da área da saúde quanto da ação social, e fazer com que a população seja bem atendida e sejam universalizados todos os benefícios públicos que possam chegar até eles”, explica o Prefeito, Márcio Reinaldo.

O Curso “Educação Física: Atenção Básica à Saúde” foi oferecido pelo CREF6/MG e pela Prefeitura de Sete Lagoas, entre Novembro e Dezembro de 2015, a cerca de 80 profissionais que atuam em programas e projetos de promoção da saúde e prevenção de doenças no Município de Sete Lagoas e demais profissionais que atuam na área.



Uma das cursistas, a Profissional de Educação Física, Patrícia Monteiro, atua no “Programa Mexa-se” e acredita que a capacitação forneceu mecanismos que vão auxiliar na condução das atividades. “Todas as informações repassadas foram muito válidas, sobre a legislação de funcionamento de estabelecimentos e exercício da Profissão, direitos e deveres dos Profissionais e coisas simples que devemos informar aos nossos alunos. Somos formadores de opinião, então é muito importante estarmos ligados a essas questões”.

O “Programa Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável” é o principal programa de promoção da saúde e prevenção de doenças da Prefeitura de Sete Lagoas. É realizado por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, juntamente com as Secretarias de Saúde, Ação Social e Educação. Cerca de 15 mil pessoas, das mais diversas faixas etárias, são atendidas por meio da prática de atividades e condicionamento físico, acompanhadas por Profissionais de Educação Física especializados e outros Profissionais que integram as equipes dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família –NASF’s.

O “Mexa-se” é coordenado pelo Profissional e ex-Conselheiro do CREF6/MG, Jaime Tolentino. Em Maio de 2015, durante o 32º Congresso Mineiro de Municípios, o Programa foi agraciado com o “Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal”.

De acordo com o Presidente do CREF6/MG, Claudio Boschi, a parceria com a Prefeitura no oferecimento do Curso permite que o Conselho cumpra seus objetivos. “Favo-

recer a capacitação de Profissionais de Educação Física e de outros Profissionais da área de Saúde para que ofereçam um serviço de qualidade à Sociedade é o que move as ações do CREF6/MG. E, onde houver ações que promovam a saúde e o bem-estar o Conselho se fará presente.”

2º FESTIVAL DE QUADRILHAS DO “PROGRAMA MEXA-SE”

Postado em Junho de 2016. Disponível em: <www.megacidade.com>.



O projeto “Mexa-se” realiza entre os dias 7 e 9 de julho, no Parque Náutico Boa Vista, o “2º Festival de Quadrilhas” do programa “Mexa-se – Hábitos de Vida Saudável”, com a apresentação às 17 horas, das “Quadrilhas Infantis Mexa-se”, seguidas pelas apresentações dos diversos polos de bairros, com muita diversão e animação. O evento conta com apoio das Faculdades Santo Agostinho e Decisão Atacarejo.

No dia 7 (quinta-feira) haverá a abertura com a “Quadrilha Puerinha” e as apresentações das “Quadrilhas” dos seguintes polos do programa “Mexa-se”: Progresso, Itapuã II, CDI II, Bela Vista I, Boa Vista, Escorrega, Paulino, Verde Vale e Praça do Carmo.

Já no dia 8 (sexta-feira) a abertura será feita pela “Quadrilha Santa Terezinha”, seguida pelas apresentações das “Quadrilhas” dos polos: Del Rey, Bela Vista II, JK, Norte-Sul, Nova Cidade, Catarina, Montreal, Jardim Arizona e São Francisco.

E no dia 9 (sábado) acontece a abertura com a “Quadrilha Amigos da Terceira Idade” e as apresentações das Quadrilhas dos polos: Santa Rosa, Barreiro, Padre Teodoro, Cidade de Deus, Santa Luzia, Cercadinho, Eldorado, Ginástica Laboral e Dona Sílvia.

FACULDADES PROMOVE ASSINAM CONVÊNIO COM A PREFEITURA MUNICIPAL

Postado em 1º de julho de 2016. Disponível em: <<http://www.faculdadepromove.br>
http://www.faculdadepromove.br/setelagoas/noticia_cod-noticia=610>.



O convênio irá beneficiar os funcionários da prefeitura e participantes do Programa Mexa-se, com a concessão de bolsas de estudo. As Faculdades Promove e a Prefeitura Municipal de Sete Lagoas firmaram convênio que tem por objetivo beneficiar os funcionários da prefeitura e os participantes do Programa Mexa-se, bem como os dependentes de ambos, com a concessão de bolsas de estudo.

A assinatura do convênio aconteceu ontem, dia 30-6, no gabinete principal da Prefeitura, e contou com a presença do Prefeito Municipal, Márcio Reinaldo Dias Moreira; do Diretor Administrativo-Financeiro das Faculdades Promove, Márcio Henrique Portilho de Carvalho; e do Coordenador do Programa Mexa-se, Jaime Tolentino, além de coordenadores e funcionários das Faculdades Promove, representantes do poder público legislativo e executivo e participantes do programa Mexa-se.



Com a assinatura do convênio, todos os beneficiados que participarem do Processo Seletivo agendado nos dias 12, 13 e 14 de julho e forem aprovados, receberão um desconto de 40% em qualquer um dos cursos ofertados pelas Faculdades Promove para o segundo semestre de 2016. Nesse processo seletivo serão distribuídas mais de 30 bolsas de estudo de 60% para os melhores colocados. Além disso, todos os participantes do convênio serão isentos da taxa de inscrição do vestibular, no valor de R\$30,00.

Durante a próxima semana, todos os polos do Programa Mexa-se e órgãos públicos municipais receberão a visita de representantes das Faculdades Promove, que distribuirão os vouchers de desconto aos interessados e esclarecerão dúvidas quanto aos benefícios advindos da assinatura do convênio.

NÃO IMPORTA COMO, MEXA-SE

Giselle de Fátima Azevedo; Gustavo Henrique Bento Gonçalves; Luciana de Fátima Pereira de Freitas; Marina de Oliveira Gardini; Monique Fernanda Alves Magalhães; Natália Ribeiro; Paulo Ricardo S. Silva.¹
Maria Aparecida de Oliveira.²

¹Alunos do 4º período do curso de Administração da Faculdade Promove de Sete Lagoas, campus I,

²Professora Orientadora do Projeto Integrador Multidisciplinar – PIM – do 4º período do curso de Bacharel em Administração de Empresas, Faculdade Promove de Sete Lagoas.

RESUMO

A inovação está relacionada às mudanças que a sociedade do mundo moderno vem exigindo para uma melhor forma de viver perante a tantas escolhas que as empresas oferecem. É notório que o mundo empresarial está em constante transformação, e que as organizações cada vez mais precisam utilizar novas estratégias para se manterem vivas no mercado. A inovação surge então como diferencial competitivo para alavancar vendas e satisfazer as necessidades dos consumidores e gestores, buscando um constante equilíbrio entre as partes. O presente artigo tem como objetivo mostrar a Inovação na Gestão Pública em Sete Lagoas através do programa MEXA-SE Hábitos de vida saudáveis, mostrar que os resultados das ações neste programa proporciona uma vida mais saudável para a sociedade, demonstrar que a inovação pode ser utilizada para resolução de inúmeros problemas, analisar quais os impactos trazidos pela inovação em uma Gestão Pública apontando suas vantagens e desvantagens, além de demonstrar a importância da inovação no setor público. Foi utilizado para a elaboração do artigo uma pesquisa exploratória com o método qualitativo, uma vez que, houve comparações entre os conhecimentos teóricos explorados e a prática no programa, além de uma entrevista estruturada como ferramenta utilizada para coleta de dados. Assim, notou-se que a inovação está constantemente atrelada ao sucesso de muitos produtos ou serviços, assim como no programa MEXA-SE, que cada vez mais adquire adeptos a sua prática.

Palavras-chave: Gestão pública. Inovação. Programa Mexa-se.

INTRODUÇÃO

A sociedade em rede, considerada como uma evolução da globalização tem proporcionado inúmeras mudanças no mundo corporativo, que passa a ver seus produtos, suas ações e seu posicionamento sobre determinados assuntos tomarem proporção global, e não mais regional como antes. Esta nova situação tem feito com que as organizações adaptem sua maneira de pensar e suas estratégias, tornando-as cada vez mais dinâmicas e mutáveis em um mercado que a concorrência está cada vez mais competitiva.

Na mesma medida em que essas transformações vêm acontecendo, nota-se também que a inovação é a “bola da vez” no mundo empresarial, pois as empresas

precisam sempre inovar para cativar e captar clientes nesse cenário competitivo e muito mais dinâmico, no qual os consumidores em sua maioria estão ditando as regras.

Compreende-se como inovação o ato de fazer o mesmo de maneiras diferentes, visando sempre às melhorias de produtos, serviços ou processos, para que os consumidores tenham suas expectativas e necessidades superadas, o que em contraponto é muito benéfico para as organizações que podem transformar-se em referência, e aos olhos dos consumidores serem cada vez mais atrativas e dona de possíveis objetos de desejo dos mesmos.

No mercado moderno a empresa que quiser manter-se viva, deve criar estratégias inovadoras e diferenciadas para satisfazer os consumidores, que a cada dia exigem mais daquilo que consomem. A intensa competitividade tem obrigado as empresas a desenvolverem estratégias inovadoras para não se tornarem desatualizadas frente aos seus concorrentes. As empresas que dispuserem de mais tempo e planejarem mais para inovar em seus produtos e serviços além de saírem na frente das demais, elas também agregam valor nas suas atividades, o que notoriamente é percebido pelos consumidores que desfrutam da melhoria proporcionada pela inovação, e pelas empresas que ganham uma vantagem competitiva em um mercado cada vez mais mutável.

Além das empresas, propriamente ditas, a Gestão Pública tem buscado cada vez mais desenvolver estratégias inovadoras para conseguirem cumprir, além dos seus exercícios legais e fiscais, ações de maior impacto para melhoria de vida da população através de políticas integradas e articuladas. Baseado neste contexto, a prática de atividades físicas, além de propiciar uma melhora na qualidade de vida tem a função de promover a saúde de forma social, pois contribui decisivamente para o condicionamento físico para a população em geral, para a integração social em espaços públicos compartilhados, e também desenvolver a função pedagógica na formação do indivíduo e do grupo de pessoas. Para tanto, Políticas Públicas inovadoras de esporte e lazer, como o Programa MEXA-SE Hábitos de vida saudáveis, são ações que servem para apoiar e fortalecer as demais políticas sociais como a educação, a saúde, a cultura, a segurança pública o desenvolvimento e a assistência social.

Mediante ao exposto, observa-se, que assim como nas organizações privadas a Gestão Pública não se isenta da pressão por inovar, pois como mencionado, a sociedade está cada vez mais presente e atuante no que tange aos seus direitos e deveres, tornando então eminente a necessidade dos gestores públicos inovarem em seus processos para satisfazer aos anseios da sociedade. Tal cenário provoca a curiosidade, e faz questionar: *Quais os impactos que a inovação na Gestão Pública causa na sociedade?* Esta pesquisa terá como objetivo geral analisar a gestão da Prefeitura de Sete Lagoas-MG e um de seus projetos, Projeto Mexa-se, como instrumento ativo às discussões do referido assunto.

Nessa mesma vertente, objetiva-se em específico;

1. Verificar como a inovação pode ser utilizada para resolução de inúmeros problemas de determinada região.
2. Analisar os impactos trazidos pela inovação na Gestão Pública, apontando possíveis vantagens e desvantagens perante a sociedade.
3. Demonstrar a importância da inovação no setor público.

Este estudo irá abordar a interdisciplinaridade como maneira de proporcionar um conhecimento mais amplo e permite um maior entendimento em relação as atividades envolvidas na realização do projeto. A disciplina de Matemática Financeira será utilizada para avaliar qual o custo-benefício que um projeto inovador como o MEXA-SE, gera para a comunidade local. As disciplinas de Administração Logística e Patrimonial e Administração de Pessoas II facilitarão o entendimento do planejamento e execução do programa, e já as disciplinas de Comunicação Empresarial e Administração Mercadológica serão utilizadas para facilitar o entendimento do apoio da Assessoria de Comunicação da Prefeitura em um projeto desse porte.

Para conseguir alcançar os objetivos propostos pela inovação, é nítido que novas maneiras de agir são necessárias, e que em sua grande maioria uma reformulação estratégica é necessária para a obtenção do sucesso no processo de inovar. Satisfazer as necessidades de um público agregar valor e superar as expectativas, não são tarefas fáceis, porém são necessárias neste cenário moderno.

REFERENCIAL TEÓRICO

Inovação: Conceitos, características e abrangência.

O ambiente em que estão inseridas as organizações contemporâneas caracteriza-se por ser altamente complexo, em que mudanças ocorrem de forma recorrente, imprevisível e em ritmo acelerado, ampliando a diversidade de fatores internos e externos que influenciam no desempenho organizacional.

As organizações devem estar preparadas para um ambiente cada vez mais complexo e em constante mudança, de forma que garanta a sobrevivência resultado positivo para as organizações. A todo o momento as organizações estão sofrendo pressão no sentido de superar barreiras baseadas em realidades passadas, de forma que novas ações atuem de forma a construir o novo.

A Gestão Pública não está isenta destas mudanças e pressões ocorridas nas organizações, com intuito de alcançar melhor efetividade e eficiência nos processos burocráticos impostos pelo setor público. Este cenário não é diferente em Minas Gerais, tanto que em 2003 foi implantado o “Choque de Gestão”, que nada mais foi que uma reforma gerencial da Administração Pública mineira. Esta expressão teve como objetivo provocar uma mudança radical na forma como eram tramitados os processos administrativos burocráticos e focar as ações nos resultados de forma que diminuíssem as disfunções e dilemas burocráticos da administração pública.

De acordo com os dicionários, a palavra inovação vem do latim *novus*, novo, e é definida como a introdução de algo novo, de uma nova idéia, ou um novo método. No entanto, a inovação por muitas vezes, é confundida com descoberta e invenção. Os dois termos referem-se a algo novo. Porém a invenção é a criação, alteração ou aperfeiçoamento de um produto, processo ou sistema, e está associada à transformação, que pode ser alcançada pelo uso de uma invenção, ou seja, inovação é a extensão de uma invenção.

A definição de inovação proposta pela Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico-OCDE e a Comissão Européia-CE afirma que: “a inovação é a implementação de um produto(bem ou serviço), processo ou método de marketing novo significativamente melhorado ou um novo método organizacional em práticas de negócio, local de trabalho ou relações externas.”

Tipos de Inovação

Como objeto de inovação o Manual de Oslo (2006) define quatro tipos de inovação:

1. **Inovação do produto:** baseada na introdução de um produto, bem ou serviço que é novo ou que tenha sido melhorado de alguma forma mas mantendo suas características e funções principais. O que pode gerar melhorias nas especificações técnicas, nos componentes e materiais dentre outras.
2. **Inovação de processo:** consiste na implementação e efetivação de um método de produção ou distribuição novo ou melhorado como mudanças nas técnicas, tecnologia e equipamentos utilizados nos processo.
3. **Inovação de marketing:** que é a implantação de novos métodos de marketing, e tem como finalidade a orientação no sentido das necessidades do consumidor o que faz abrir novos mercados com objetivo de aumentar as vendas da organização. A diferença entre inovação de marketing e estratégias de marketing em uma organização é o fato de a inovação implementar um novo conceito que altera os métodos de marketing já usados na organização
4. **Inovação organizacional:** trata da implementação de um novo método na prática do negócio, organização do trabalho ou relações externas e tem por finalidade aumentar o desempenho de uma empresa reduzindo custos administrativos, melhorar as condições no local de trabalho, reduzir custos de fornecimento por exemplo.

PERFIL DO GESTOR PÚBLICO INOVADOR

O gestor público inovador certamente deve mostrar-se desigual aos gestores do passado e da iniciativa privada, se mostrando holístico, transparente, e preocupado com a interação social, ou seja, ele precisa ter um foco no presente porém sem deixar de lado o futuro, sempre buscando o melhor para a sociedade. Sabe-se que assim como na gestão privada, a gestão pública moderna exige um líder (*Gestor*), para que

conduza de forma eficiente tal órgão público aos resultados esperados pela sociedade e governo. Tabela 1

Conforme afirma o professor Paulo Vicente Alves, do programa Fronteiras em Gestão Pública da Fundação Dom Cabral, existem cinco tipos de liderança na gestão pública: Técnica, carismática, democrática, autoritária e situacional, que serão mais bem apresentadas abaixo no quadro explicativo. “O ideal é o líder possuir características comuns a todos esses tipos de liderança, como a credibilidade técnica, o carisma, o gosto pelo diálogo com a equipe e a atitude decisória quando se fizer necessária”, ressalta o professor.

Tabela 1: Perfis Inovadores

PERFIL DO GESTOR	CARACTERÍSTICA DO GESTOR
Técnico	Gestor de perfil técnico, com profundo conhecimento da área em que atua. É pragmático
Carismático	Admirado pelo carisma, pela capacidade de estabelecer conexões com as pessoas da equipe e motivá-las por resultados.
Democrático	Gosto pelo consenso, pelo diálogo com a equipe para fundamentar as decisões. É colaborativo
Autoritário	Centralizador, geralmente energético, concentra em si todo o poder e atua verticalmente, sob forte hierarquia. Só ele decide.
Situacional	Possui as características comuns a todos os tipos de liderança, empregando-as conforme a necessidade e o ambiente de trabalho em que está.

Fonte: Fundação Dom Cabral – As 10 principais características do gestor público moderno.- com adaptação dos autores.

O gestor público inovador age fortemente como um articulador entre sociedade e governantes, e ainda segundo o professor Paulo, “Há o mito do super-herói no setor público, aquele que acumula as decisões, que é a referência para os demais, porém o gestor público moderno precisa horizontalizar o trabalho e dar mais poder à equipe, motivando-a, e ao mesmo tempo, cobrando resultados”, destaca-se ainda algumas características importante para o gestor público inovador, como: credibilidade técnica, ser carismático, motivador, gosto pelo diálogo, atitude decisória, delegar de tarefas, serenidade em situações externas, organizado, foco em resultados, caráter nacionalista, esse ultimo desde que seja sem exageros.

O gestor público, portanto, se baseia na qualidade da prestação dos seus serviços buscando equilibrar e satisfazer os interesses públicos e sociais. A inovação no modo de gerir é uma característica necessária frente a uma gestão pública moderna, fazendo com que gestores inovadores sejam capazes de absorver habilidades e conhecimentos a frente dos modelos tradicionais de gestão, visando sempre os resultados em benefício da coletividade.

HISTÓRIA DA INOVAÇÃO EM SERVIÇOS PÚBLICOS

Assim como no setor privado, a inovação em serviços públicos tem se tornado bastante visível perante a sociedade. As discussões em relação a esse contexto surgiram com o desenvolvimento de reformas sociais que culminaram em uma perspectiva de aumento da participação social, exigindo mais transparência e eficiência administrativa.

Conforme Fares (2008) a sociedade, começa a iniciar um novo movimento, saindo de um estado de acomodação perante as mudanças ocorridas que trouxeram à tona ou intensificaram diversos problemas, tais como o aumento da desigualdade social, do desemprego e a exclusão social.

Essas mudanças estimularam a competitividade, segundo Mohammed bin Rashid Al Maktoum – 1º Ministro dos Emirados Árabes ela é tão feroz quanto a competição entre as empresas no mercado. Os países competem por investimentos, talentos, crescimento e oportunidades em um mundo globalizado, e aqueles que são empurrados para fora da corrida renunciam ao maior prêmio de todos: desenvolvimento humano, prosperidade e felicidade para seu povo. O 1º Ministro completa afirmando que a chave para o rejuvenescimento, evolução de civilizações e desenvolvimento humano em geral é simples: inovação.

Farfus (2008) define que este cenário apresenta desafios diários que obrigam a reflexões e questionamentos na busca da identificação de inovações que transformam comportamentos, posicionamentos e trajetórias.

Já para Scherer (2015) os desafios relacionados ao setor público são muitos. O combate à desigualdade, o excesso de burocracia, serviços ineficientes (em qualidade ou quantidade), o combate a corrupção ou mesmo a mudança das expectativas dos cidadãos quanto aos serviços prestados pressionam os governantes.

Gutierrez (2012) explica que a administração pública além de se ater a parâmetros de prestação, perfeição e rendimento, deve desenvolver *accountability* (“responsabilização”), através da prestação de contas aos cidadãos com a adoção de mecanismos transparentes e acessíveis a sociedade.

Essa busca continua pela qualidade do atendimento oferecido a população se dá devido ao seu posicionamento. Nessa abordagem, é possível fazer um paralelo entre setores público e privado. Na estrutura privada as organizações inovam para oferecer aos clientes (consumidores) produtos e serviços satisfatórios, e em comparação, na estrutura pública, os gestores precisam atender as expectativas da sociedade que é considerada cliente do serviço público.

Como dito por Soares (2009) ,a inovação é essencial para manter o Estado atualizado, com um aparelho de práticas adequadas para atender aos anseios da sua sociedade, que em última análise caracteriza-se por sua razão de existir.

Sendo assim, a inovação no governo não é um luxo intelectual, um tópico confina-

do a seminários e painéis de discussão ou uma questão apenas de reformas administrativas. É a receita para a sobrevivência humana e desenvolvimento, o combustível para o progresso constante e o projeto para a ascensão do país.

MINAS GERAIS: PIONEIRA EM INOVAÇÃO PELO “CHOQUE DE GESTÃO”.

Diante da crescente mudança e foco para a inovação o governo do estado de Minas Geras implementou em 2003 o Choque de Gestão que serve de exemplo de política pública inovadora. Este foi um conjunto de propostas que objetivava a reformulação da gestão pública estadual, especialmente no âmbito administrativo, no qual propunha novos valores e princípios de forma que uma nova cultura comportamental fosse implantada trazendo desenvolvimento para a sociedade (VILHENA, et al,2006). O programa compreendia 3(três) focos, sendo eles foco no equilíbrio fiscal, nos resultados e na governança em rede, sendo que todos propunham ações de melhoria interna como inovação na gestão como premissa para o alcance da sustentabilidade, consolidação da cultura de gerenciamento de projetos nos órgãos centrais, a adoção de ferramentas que aumentam o foco no resultado, e a governança em rede(VILHENA et al,2006).

Com esta crescente mudança no cenário político, a Prefeitura Municipal de Sete Lagoas viu a necessidade de inovar com vistas para um futuro sustentável da cidade e o bem estar da população.

Dentre as principais políticas e diretrizes inovadoras da Prefeitura destaca-se o Plano de Mobilidade Urbana, a implementação de ETE (Estação de Tratamento de Esgoto), ações voltadas para a saúde e para o lazer da população. E como exemplos de ações de melhoria da qualidade de vida tivemos a iniciativa da criação e implementação do Programa Mexa-se Hábitos de Vida Saudável.

ESTUDO DE CASO: O PROGRAMA MEXA-SE E OS IMPACTOS NA COMUNIDADE LOCAL.

“Mexa-se” é um programa realizado pela prefeitura Municipal de Sete Lagoas, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, juntamente às Secretarias de Saúde, Ação Social e Educação, que conjuntamente mantém excelente ritmo com atividades de ginástica e condicionamento físico, contando com acompanhamento de educadores físicos especializados. As atividades do programa “Mexa-se” tiveram início no dia 11 de outubro de 2013 na orla da Lagoa Boa Vista e estendeu-se em outros núcleos nos bairros de Sete Lagoas.

O programa “Mexa-se” é uma prática de gestão inovadora tendo em vista que o custo para a implantação é baixo, assim como a manutenção das práticas. É um programa de fácil implantação e que traz inúmeros benefícios à saúde da população, uma vez que além de tratar preventivamente doenças crônicas não transmissíveis, controla enfermidades já instaladas como diabetes e hipertensão, além, é claro de promover e disseminar a inclusão e integração das pessoas na comunidade auxiliando também na sustentabilidade do bem estar e cidadania da população.

Recentemente, no dia 08 de maio, esse programa inovador foi contemplado com o Prêmio Mineiro de Boas Práticas na Gestão Municipal, que foi realizado pela Associação Mineira de Municípios – (AMM), o que reforça ainda mais a atitude inovadora do programa ao conciliar uma significativa modernização da Gestão Pública do Município com a melhoria dos serviços prestados aos cidadãos, que através de uma idéia e proposta inovadora de seu idealizador o professor Jaime Tolentino, surgiu esse grande projeto tanto em termos quantitativos como em termos qualitativos.

Sabe-se que a prática de atividade física é importante para a qualidade de vida das pessoas, pois favorece um bem estar, cria vínculos com a comunidade, reduz o estresse, contribui para o condicionamento físico, além de proporcionar a perda de peso. O programa “Mexa-se”, implantado em 2013, é uma proposta da Prefeitura de Sete Lagoas que tem como objetivo fomentar a prática a atividade física de forma regular, trabalhando como ação preventiva para a saúde dos cidadãos setelagoanos. Desta forma, sendo necessário o envolvimento da sociedade sobre os benefícios da atividade física e alimentação saudável, envolvendo desde as crianças aos idosos na adoção de hábitos mais saudáveis de vida.

As aulas coletivas do Mexa-se são realizadas de segunda a sexta-feira, às 7hs e às 19hs, acontecendo em núcleos estratégicos, descentralizando a prática de atividades físicas em diversos bairros do município e em locais privilegiados da cidade, como orla de lagoas, praças, o que torna a prática mais agradável e prazerosa. Atualmente o “Mexa-se” acontece em 12 pólos espalhados na cidade, conforme Tabela 2.

Tabela 2: Pólos do MEXA-SE

1. Lagoa Paulino	5. Avenida Norte Sul	9. Praça do Bairro JK
2. Lagoa Boa Vista	6. Praça do Bairro Progresso	10. Praça do Bairro Manoa
3. Lagoa Catarina	7. Bairro Nova Cidade	11. Praça do Bairro do Carmo
4. Lagoa Cercadinho	8. Bairro Jardim dos Pequis	12. Bairro São Francisco

Fonte: Elaborada pelo(s) autor(es).

A constante necessidade das pessoas em praticar atividades físicas justifica a criação deste programa, ainda mais quando se leva em consideração o aumento das doenças crônicas, obesidade e sedentarismo.

Este projeto tem como objetivo promover a integração inter-setorial dos órgãos públicos com o objetivo único de melhoria na qualidade de vida dos setelagoanos com participação social, estimular a prática de atividades físicas de forma regular, retirar as pessoas de condições de risco/vulnerabilidade social, estimular a prática de hábitos de vida saudáveis em todas as faixas etárias, valorizar a cultura e o lazer, atividade ao ar livre, socialização e ambientação, contribuir para a redução das doenças cardiovasculares, incentivar o protagonismo juvenil na prática de atividade física, dentre outros.

Em suma, o projeto Mexa-se Hábitos de Vida Saudável possibilita ações de promoção e prevenção da saúde visando reduzir o índice de óbitos e internações por Doenças Crônicas

Não Transmissíveis-DCN com a prática de atividade física regular de maneira descentralizada e supervisionada por profissionais de Educação Física, Nutricionistas, Profissionais de Saúde e Equipe Multidisciplinar do – Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF.

O planejamento das ações é desenvolvido através de um convênio firmado entre as Secretarias de Esporte e Saúde. A entrada do usuário no programa pode ser voluntária ou por recomendação médica. Antes do início das atividades, o participante passa por um cadastro em seu pólo de referência e é avaliado por um profissional capacitado. Estando apto a praticar atividades físicas, ele ingressa no programa. Para isso, a administração disponibiliza 14 educadores físicos, uma nutricionista e 20 estagiários distribuídos nos 12 pólos para oferecer todo o suporte necessário à população.

Uma vez inserido no programa, o participante tem acompanhamento nutricional e, caso seja necessário, é encaminhado para o acompanhamento clínico e/ou especializado. Como forma de controle, são utilizadas: fichas de avaliação física que contêm dados como IMC-Índice de Massa Corporal, medidas antropométricas como peso corporal, circunferência abdominal e altura, fichas de acompanhamento nutricional e registro de presença assinado diariamente. De seis em seis meses é realizada uma reavaliação do paciente para controle e acompanhamento da evolução de desempenho e saúde. Com essa tabulação, o município consegue analisar as deficiências e qualidades do programa e, com base nisso, a prática de gestão é lapidada.

O Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF oferece todo o suporte necessário aos servidores e usuários do Mexa-se. A cidade conta hoje com cinco equipes multidisciplinares do NASF, compostas por: educador físico, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, acupunturista, assistente social, psicólogo, nutricionista e fisioterapeuta. O público alvo do NASF é diferente do Mexa-se, visto que as ações do NASF são desenvolvidas durante o dia (em horário comercial) e as atividades do Mexa-se em horários alternativos.

Os recursos do programa são destinados a Secretaria de Saúde e Esportes.

Saúde: pagamentos dos profissionais, camisas, brindes, disponibilização de materiais para eventos pontuais do Mexa-se (Ex. balança, antropômetro, aparelho de pressão arterial, etc). Investimento com profissionais: R\$ 33.675,11, sendo 14 educadores físicos e um nutricionista.

Esportes: aquisição de materiais permanentes (Ex. som, microfone, colchonete, impressos, dentre outros).

Considerando o Mexa-se um programa/iniciativa municipal, não existe contrapartida do Estado e da União. Mediante a tais esforços, se espera que com a prática de atividade física regular (duas ou mais vezes por semana) leve a redução do sedentarismo (uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis); melhoria na qualidade de vida da população de Sete Lagoas; redução de peso da população com IMC acima de 25; redução do uso de medicamentos para hipertensão e diabetes; diminuição da carga de risco da parede circulatória, dimi-

nuição de internações por condições sensíveis a Atenção Primária e redução da vulnerabilidade social.

O acompanhamento das ações é feito por meio do cadastro dos pacientes e o monitoramento, dentro da Saúde, é feito pelo projeto de fortalecimento da Vigilância em Saúde e Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). São feitas avaliações físicas e nutricionais a cada trimestre, cuja periodicidade é definida através da frequência nas aulas. Semestralmente a equipe intersetorial se reúne para a definição de estratégias e avaliação do programa. Desta forma, as funções são definidas de acordo com as atribuições e competências inerentes a cada secretaria.

A população de uma maneira geral só tem a ganhar com a sua participação no “Mexa-se”, pois além de proporcionar benefícios para a saúde dos participantes, ele ainda contribui para a manutenção do clima favorável para boas relações interpessoais no âmbito familiar e social, contribuindo assim para a sustentabilidade do bem estar e cidadania da população local.

Comunicação: importante ferramenta no funcionamento do Programa

Para que o Mexa-se obtenha sempre o sucesso que alcançou a comunicação é de fundamental importância, pois através dela que a população tem conhecimento das ações que são desenvolvidas pelo Programa.

A Assessoria de comunicação da saúde atualmente faz o acompanhamento da comunicação, tanto interna como externa. A Assessoria de Comunicação desenvolve uma política de comunicação com a sociedade respeitando os princípios da liberdade de expressão e da liberdade de imprensa, o que orienta a sua relação com os jornalistas. Uma das estratégias da Assessoria de Comunicação é de informar ao cidadão tudo o que a municipalidade desenvolve em favor da população. Atualmente a Assessoria de Comunicação conta como veículos de comunicação o Diário Oficial do Município, jornais impressos, rádios, revistas, portais, televisão, publicidades alternativas como outdoor, busdoor, faixas, camisas e outros.

METODOLOGIA.

Conforme definição de Zanella (2009), o termo metodologia origina do grego (métodos = caminho, e logos = estudo), ou seja, é o estudo dos caminhos a serem percorridos para se realizar uma pesquisa. Dessa forma, em ciências, metodologia é o caminho que o pesquisador percorre em busca da realidade, do fato ou do fenômeno.

A metodologia usada neste presente estudo foi baseada em uma seqüência de etapas lógicas seguidas de maneira sistemática. Primeiramente definiu-se o tema a ser abordado, logo após foram feitas escolhas relacionadas ao objeto de estudo, a fim de definir o objetivo e a finalidade do artigo.

O tema proposto foi a inovação, e a partir desta definição, um projeto da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas foi escolhido como o objeto de estudo. Buscou-se conhecer e

analisar a inovação envolvida no programa MEXA-SE. Após isso se delimitou o objetivo da seguinte problemática em formato de pergunta: "Quais os impactos que a inovação na Gestão Pública causa na sociedade?"

Existem duas classificações que se relacionam com o objetivo, eles podem ser gerais ou específicos. O objetivo geral se resume em analisar a gestão da Prefeitura de Sete Lagoas-MG e o seu projeto MEXA-SE com caráter inovador. E em caráter específico buscou verificar como a inovação pode ser utilizada para resolução de problemas de determinada região. Analisar os impactos trazidos pela inovação na Gestão Pública, apontando possíveis vantagens e desvantagens perante a sociedade e demonstrar a importância da inovação no setor público.

As pesquisas são classificadas de acordo com o objetivo e o método usado. O objetivo foi trabalhado através de pesquisa exploratória que segundo Gil (2008) se caracteriza por proporcionar maior familiaridade com o problema. E em relação aos procedimentos, essa pesquisa, dependeu diretamente de levantamentos bibliográficos e de entrevistas que foram realizadas com o idealizador e participantes do MEXA-SE.

A entrevista como:

A técnica mais pertinente quando o pesquisador quer obter informações a respeito do seu objeto, que permitam conhecer sobre atitudes, sentimentos e valores subjacentes ao comportamento, o que significa que se pode ir além das descrições das ações, incorporando novas fontes para a interpretação dos resultados pelos próprios entrevistadores. Ribeiro (apud Junior e Junior, 2011, p. 237)

Quanto à tipologia as entrevistas são classificadas em informal- não estruturada, focalizada, por pautas, face a face e por telefone, entrevista com recursos visuais e estruturadas. Nesse contexto usou-se a entrevista estruturada, pois ela apresentou um padrão de perguntas fixas, por meio de questionário. O questionário possibilitou o tratamento quantitativo dos dados que foram tabulados e analisados.

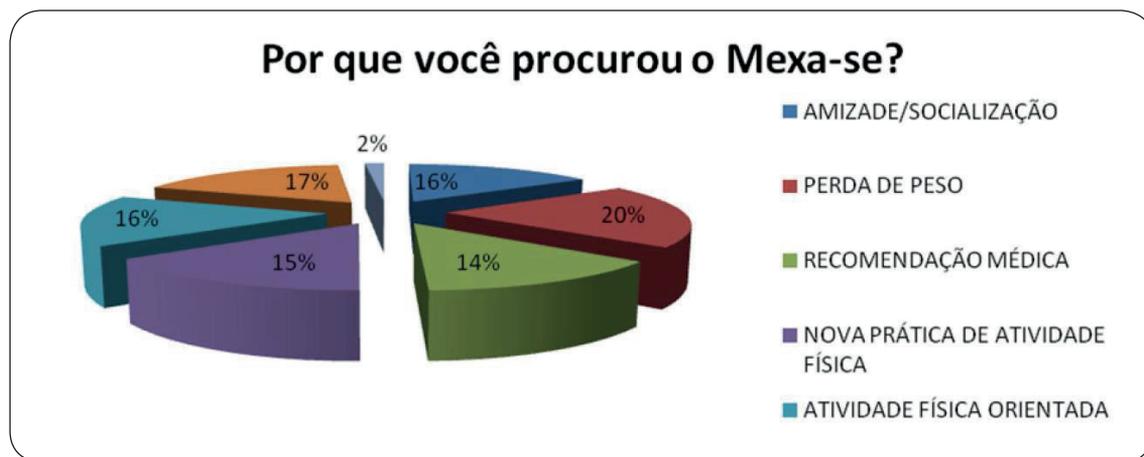
Ao final de todo esse processo foi possível obter conclusões consistentes que apresentem novos conhecimentos resultando em respostas para os questionamentos teóricos levantados.

ANÁLISE DE RESULTADOS

Não restam dúvidas que inovar é uma ferramenta poderosa para a captação e manutenção de clientes e usuários de determinado produto ou serviço. Sendo assim neste estudo buscou-se conhecer e analisar a inovação no Programa MEXA-SE da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas – MG, e verificar as conseqüências desta iniciativa para a sociedade local, o que permite a comparação entre teoria e prática no processo de inovação da gestão pública, e ao mesmo tempo auxilia na compreensão de quais os impactos que a inovação nesse modelo de gestão traz a sociedade.

Por meio das entrevistas realizadas, tanto com o público, quanto com os gestores do programa, foi possível observar que em relação a quem participa o nível de satisfação é altamente elevado, uma vez que todos destacam melhorias clínicas e sociais após seu ingresso no mesmo, o que vem proporcionando uma melhor qualidade de vida através de socialização e novas amizades por exemplo-Gráfico1- favorecendo um bem-estar a todos os participantes.

Gráfico 1: Motivos de ingresso no Programa Mexa-se.



Fonte: Assessoria de Comunicação da Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, 2015.

Já com relação ao idealizador, o Prof. Jaime Tolentino, também se observou que o que levou a idéia foi a preocupação com o bem estar da população, desde o início do programa a população perdeu mais de 3.700 kg (três mil quilogramas). A preocupação com o valor do custeio da saúde também foi um aspecto importante de um município, ou seja, a maioria dos custos com a saúde em um município é com saúde curativa, e não com a saúde preventiva, e após a implementação do Programa Mexa-se a cada R\$3,00 gastos economiza-se R\$ 1,00 no Sistema de Saúde. Portanto, após o início do Programa além de melhorar o modo de vida da população setelagoana o programa tem gerado menos gastos para o município.

Outro ponto importante observado pelo idealizador do programa foi que o programa foi que além de benefícios voltados para a saúde, o programa trouxe benefícios sociais-Gráfico 2. Pois as pessoas convivem dia a dia e também passaram a ocupar os espaços públicos, como praças e parques e as pessoas participam de ações em datas sazonais, como o Carnaval, confraternização de natal, festas juninas e outros eventos.

Gráfico 2: Principais alterações percebidas pelos usuários após o início das atividades no Programa Mexa-se.



Fonte: Assessoria de Comunicação da Secretaria de Saúde da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas, 2015.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi verificar o uso da inovação para a resolução de problemas, analisar os impactos trazidos pelo uso da inovação na gestão pública, além de demonstrar a importância da inovação neste setor, tendo como ponto de nossa observação o programa MEXA-SE da Prefeitura Municipal de Sete Lagoas MG, com o intuito de esclarecer quais os impactos que a inovação na gestão pública causa para a sociedade ao seu redor.

Pode-se dizer que o MEXA-SE é um programa inovador, uma vez que, segundo a Cartilha Gestão da Inovação (2010) ao definir inovação diz que: Inovação é a introdução, com êxito, no mercado, de produtos, serviços, processos, métodos e sistemas que não existiam anteriormente ou contendo alguma característica nova e diferente da até então em vigor. (Cartilha Gestão da Inovação 2010, p. 12 apud Manual Frascati). Sendo esta a definição que melhor esclarece o que “na prática” acontece com o programa MEXA-SE.

A partir deste princípio de inovação, a apresentação da mostra do PIM, na forma de feira da inovação, auxiliará na demonstração prática deste programa inovador, proporcionando assim a sociedade e a comunidade acadêmica o acesso ao conhecimento adquirido agregado a sua aplicação prática.

Desta maneira percebe-se em um mercado extremamente competitivo que a inovação é uma ferramenta de gestão poderosa para sobressair-se dos demais concorrentes e que inovar já está fazendo parte das rotinas das empresas que pretendem satisfazer seus clientes e conseguir alcançar o equilíbrio entre suas demandas e ofertas, ou seja, a inovação incorporada às estratégias das organizações sejam elas públicas ou privadas, podem resultar em uma vantagem competitiva para a mesma, pois tal estratégia irá agregar valor aos produtos e serviços e faz com que haja uma interação maior entre todas as partes envolvidas nesse processo.

Não obstante, sabe-se que o processo de inovar não acontece por sorte ou por uma ajuda do acaso, é necessário para tal uma gestão diferenciada e que incentive as atitudes inovadoras, e isso pode ser nitidamente observado na gestão pública do Programa ME-XA-SE, e certamente é um dos fatores do sucesso do mesmo na cidade de Sete Lagoas –MG e região.

REFERÊNCIAS

ALBARELLO, Cristiane Botezini. *O papel do administrador na gestão pública*. Disponível em <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAfKMMAA/papel-gestor-publico-artigo>>. Acesso em: 01 de Maio de 2015.

CARTILHA GESTÃO DA INOVAÇÃO. Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/50786879/Cartilha-Gestao-da-Inovacao-SEBRAE-CNI#page=9>>, acesso; 30 de maio de 2015.

CHAGAS, Rogivaldo. *Gestor público e a qualidade de vida*. Disponível em <<http://www.maltanet.com.br/colunas/rogivaldochagas/813>>. Acesso em 22 de Abril de 2015.

FDC, Assessoria de Imprensa. *As 10 principais características do gestor público moderno*. Disponível <<http://www.fdc.org.br/blogespacodialogo/Lists/Postagens/Post.aspx?ID=356>>. Acesso em 19 de Abril de 2015.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUTIERREZ, Livia Soares de Carvalho. *Ciência, tecnologia e inovação em serviços públicos: o caso Poupatempo*. 2012.

InnoSkills. *Competências de Inovação para PMEs*. Disponível em <http://www.innosupport.net/uploads/media/1_Caracteristicas_e_tipos_de_inovacao_01.pdf>. Acesso em :03de Maio de 2015.

JUNIOR, Álvaro Francisco de Brito; JUNIOR, Nazir Feres. *A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos*. Araxá, v. 7, n. 7, p. 237-250, 2011

NEVES, Fernanda de Siqueira;MORAIS, Márcia Reynaud;FURTADO,Rodrigo Guerra;VILAÇA,-Tháise Amaranta. *Inovação e compartilhamento de boas práticas na gestão pública:caminhos para o comprometimento dos pares e a valorização das ideias*. III Congresso Consad de Gestão Pública. Disponível em: <http://www.escoladegoverno.pr.gov.br/arquivos/File/Material_%20CONSAD/paineis_III_congresso_consad/painel_14/inovacao%20e_compartilhamento_de_boas_praticas_na_gestao_publica_caminhos_para_o_comprometimento_dos_pares_e_a_valorizacao_das_ideias.pdf>. Acesso em 25 de Abril de 2015.

MANUAL de OSLO. Traduzido sob a responsabilidade da FINEP — Financiadora de Estudos e Projetos — das edições originais em inglês e francês publicadas sob os títulos: The Measurement of Scientific and Technological Activities — Proposed Guidelines for Collecting and Interpreting Technological Innovation.Data: Oslo Manual / La mesure desactivités scientifiques et technologiques — Principes directeurs proposés pour le recueil et l'interprétation des données sur l'innovation technologique:Manueld'Oslo. Disponível em <<http://www.uesc.br/nucleos/nit/manualoslo.pdf>>. Acesso em 30 de Abril de 2015.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SETE LAGOAS. Disponível em :<<http://www.setelagoas.mg.gov.br>>. Acesso em 25 de Abril de 2015.

RESENDE, Pedro. *Inovação e Gestão Pública*. Disponível em <<http://www.fnq.org.br/informe-se/artigos-e-entrevistas/artigos/inovacao-e-gestao-publica>>. Acesso em 22 de Abril de 2015.

SCHERER, Felipe Ost. *Gestão da inovação no setor público*. Inno Science, Janeiro 2015, p. 4

SOARES, Alessandra do valle Abrahão Soares. *Inovação no setor público: Obstáculos e alternativas*. 2009

ZANELLA, Liane Carly Hermes. *Metodologia de estudo e de pesquisa em administração*. Departamento de Ciências da Administração / UFSC; [Brasília]: CAPES:UAB, 2009.

QUADROS

Quadro 1: Síntese da Entrevista Estruturada.

QUESTÕES DO ROTEIRO DE ENTREVISTA	
1. Como você tomou conhecimento do projeto?	<input type="checkbox"/> Indicação de amigos <input type="checkbox"/> Indicação médica <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Viu o projeto acontecendo
2. Você acredita que a prática desta atividade física está sendo importante para a sua qualidade de vida, favorecendo um bem-estar?	<input type="checkbox"/> Sim, acredito <input type="checkbox"/> As chances são poucas <input type="checkbox"/> Não acredito <input type="checkbox"/> Não sei responder
3. Seu grau de satisfação com o projeto Mexa-se é:	<input type="checkbox"/> Muito Satisfeito <input type="checkbox"/> Satisfeito <input type="checkbox"/> Pouco Satisfeito <input type="checkbox"/> Insatisfeito
4. Há quanto tempo você participa do projeto?	<input type="checkbox"/> menos de 1 mês <input type="checkbox"/> entre 1 mês e 3 meses <input type="checkbox"/> entre 3 meses e 6 meses <input type="checkbox"/> mais de 6 meses
5. Qual das melhorias abaixo você destacaria após o início das atividades?	<input type="checkbox"/> Dormir melhor <input type="checkbox"/> Mais energia para atividades cotidianas <input type="checkbox"/> Diminuição e ou Ausência de dores <input type="checkbox"/> Bom humor e convívio
6. Quantas vezes por semana você participa do projeto?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ou mais
7. Houve alguma melhora perceptível ou clínica na sua saúde após o envolvimento no projeto?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não sei

Fonte: elaboração dos autores.