



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO**  
**ESTADO DE MINAS GERAIS**  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

## **PROJETO**

### **“MOVA - SE PRAIA”**

Espírito Santo do Dourado. Janeiro/2025.



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO  
ESTADO DE MINAS GERAIS  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
3. JUSTIFICATIVA DO PROJETO
4. PUBRICO ALVO
5. META
6. ATIVIDADES PREVISTAS
7. INFRAESTRUTURA E LOCAIS DE REALIZAÇÃO DO PROJETO
8. PROFISSIONAL
9. CUSTOS
10. PRAZO DE EXECUÇÃO DO PROJETO
11. CONSIDERAÇÕES FINAIS



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO  
ESTADO DE MINAS GERAIS  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

## 1. INTRODUÇÃO

O Projeto “Mova-se” foi instituído para ser uma extensão do programa Academia da Saúde dentro do município. O objetivo principal do projeto é a promoção da saúde e do lazer da população, a partir da implantação existencial dos equipamentos, materiais e locais adequados para seu desenvolvimento, tendo acompanhamento de profissionais qualificados para a orientação de práticas corporais, atividades físicas, lazer e recreação de modo que contribua para uma vida mais saudável.

A Secretaria de Saúde Municipal do Espírito Santo do Dourado-MG tem como escopo a promoção do “PROJETO ACADEMIA DA SAÚDE MOVA-SE PRAIA”, nos locais públicos do município contemplando o cuidado integral, o fortalecimento da saúde e a prevenção de doenças incentivando modos de vida saudáveis.

***Com relação, especificamente, às práticas corporais/atividade física, propõe-se que sejam implantadas ações na rede básica de saúde e na comunidade relacionadas a aconselhamento/divulgação; intersetorialidade; mobilização de parceiros; monitoramento e avaliação (BRASIL, 2006).***

---

Os investimentos para o projeto repercutirão diretamente na qualidade de vida da população local. As práticas do projeto “Mova-se Praia” conscientizarão sobre os maus hábitos, como: o tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, ausência de atividades físicas, e a má alimentação e oportunizará o convívio, a inclusão social, a saúde, lazer, recreação e cultura corporal para diversas faixas etárias.

## 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde;
- II. Fortalecer a promoção de lazer como estratégia de produção de saúde;
- III. Potencializar as ações nos âmbitos da Atenção Primária em Saúde;
- IV. Promover a convergência de ações nos âmbitos da saúde, cultura, esporte e lazer;
- V. Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis;
- VI. Aumentar o nível de atividade física da população;
- VII. Estimular hábitos alimentares saudáveis;
- VIII. Promover mobilização comunitária de qualidade de vida através de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade;
- IX. Potencializar as manifestações culturais locais e o conhecimento popular na construção de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a promoção da saúde através de atividades físicas, lazer e recreação;
- X. Contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer, como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO**  
**ESTADO DE MINAS GERAIS**  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

### **3. JUSTIFICATIVA DO PROJETO**

As atividades físicas, esportes, lazer e recreação são ferramentas de auxílio no processo de desenvolvimento educacional, social e de saúde do ser humano. A população do município encontrará na prática das atividades o incentivo para alcançarem seus objetivos de qualidade de vida e melhorando sua autoestima e empatia.

Objetiva-se com a implantação da oficina, a melhoria da qualidade de vida dos idosos, dado à necessidade da manutenção dos bons hábitos e da saúde física, emocional e social dos atendidos e avanços nas ações que promovam atividades físicas, esportivas, de lazer e recreação a toda população.

Em suma, a viabilidade do projeto é facilitada pela excelente estrutura já existente atendendo com qualidade o município e beneficiando também os bairros circunvizinhos.

As áreas construídas de lazer, de atividades físicas e recreação, oportunizarão a atenção primária à saúde preventiva através de: ações educativas, orientação semanais de atividades físicas na Academia da Saúde, hidroginástica, lazer, recreação e eventos culturais. O projeto possibilitará ações adequadas para prevenção e manutenção da qualidade de vida das pessoas através das práticas regulares de atividades físicas, de lazer e cultura.

Para Malta et al. (2009), a indução de atividades físicas/práticas corporais reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como fator de proteção à saúde. Nesse contexto, é possível assumir que as Unidades Básicas de Saúde (UBS) seriam locais privilegiados para a promoção da saúde, mediante o oferecimento da prática regular de atividade física, tendo em vista que atenderiam parte da população que não possui acesso a esses programas de qualidade ou que pertence a minorias altamente suscetíveis a um estilo de vida inativo (KOKUBUN et al., 2007).

### **4. PÚBLICO ALVO**

O projeto em andamento tem como foco atender toda a população do município, no entanto dando prioridade aos idosos, e pessoas com necessidades de realizar reabilitação por meio de atividades físicas, alongamento, ginásticas e recreação, auxiliando na manutenção da qualidade de vida do indivíduo.

### **5. META**

A partir dos espaços já instalados: Academia ao livre, Poliesportivo e Piscina Municipal, o Projeto “MOVA-SE PRAIA” proporcionará atividades físicas, lazer, recreação e educação social a toda a população do município. Preconizando os seguintes eixos:

Mobilização da comunidade;

- I. Educação em saúde;
- II. Prática regular de atividades e exercícios físicos;
- III. Lazer e recreação;
- IV. Palestras de incentivo de hábitos saudáveis;



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO**  
**ESTADO DE MINAS GERAIS**  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

- V. Promoção e orientação de vida mais saudáveis;
- VI. Práticas artísticas e da cultura corporal através do esporte e cultura corporal.

A prática do esporte e de lazer, além de despertar o gosto pelas atividades esportivas promoverá os valores humanos, como solidariedade e respeito e tornará um instrumento eficaz na prevenção contra drogas e criminalidade e ferramenta eficaz para a superação de vícios.

## **6. ATIVIDADES PREVISTAS**

O profissional responsável pelo Projeto “Mova-se Praia” atuará sobre a coordenação da Atenção Primária (Centro de Saúde do Município), em articulação com os demais serviços de saúde, bem como com outros equipamentos sociais, considerando princípios, diretrizes e objetivos das Políticas Nacionais de Promoção da Saúde e de atenção Básica à Saúde. As atividades do projeto serão desenvolvidas por um profissional de Educação Física, podendo incluir outros profissionais no desenvolvimento das ações (observando as necessidades e os objetivos do Programa). Estas atividades deverão somar o mínimo de 20 (vinte) horas semanais, garantindo o funcionamento das atividades em dois turnos, em horários definidos a partir da necessidade do projeto. Serão desenvolvidas as seguintes atividades:

- I - Promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, dança, jogos esportivos e populares, recreação, dentre outros);
- II - Promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar;
- III - Práticas de ações sociais;
- IV - Organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe da saúde e usuários;
- V - Identificação de oportunidades de prevenção de riscos, doenças e agravos à saúde, bem como a atenção das pessoas participantes do projeto;

## **7. INFRAESTRUTURA E LOCAL DE REALIZAÇÃO DO PROJETO**

A partir da concepção da Academia ao ar livre, desenvolvido e incentivado por órgãos públicos (Federal, Estadual e Municipal) a população utilizará os equipamentos de funções motoras múltiplas, instalados na área externa do Centro de Saúde (apresentado na figura 1) e na figura 2 ilustra o espaço da piscina e do Poliesportivo que oportunizarão aulas de hidroginástica, recreação e esportes variados.



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO  
ESTADO DE MINAS GERAIS  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

Figura 1 – Academia da Saúde.



Figura 2 – Espaço público do município (piscina e poliesportivo).



## 8. PROFISSIONAL

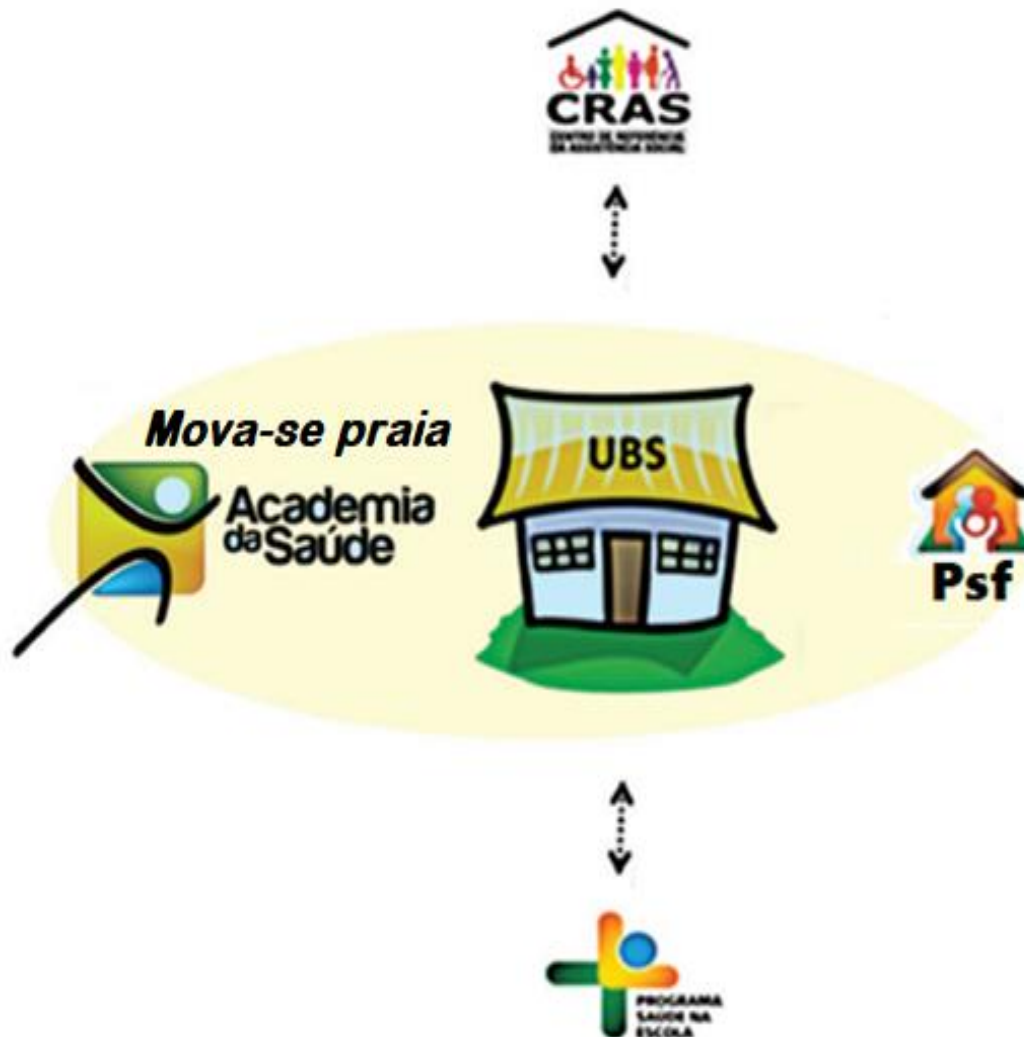
- I. Profissional de Educação Física;
- II. Multidisciplinar;

O Projeto “Mova-se Praia” não é um serviço isolado de promoção à saúde. Compõe a rede de atenção à saúde e esporte, como componente da atenção básica, fazendo parte das linhas de cuidado. Destaca-se a sua maior resolubilidade ao comprometer-se com a articulação Inter setorial, buscando a integralidade no cuidado dos usuários do SUS através de atividades que contribuem na manutenção da qualidade de vida.



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO  
ESTADO DE MINAS GERAIS  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

Figura demonstrativa.



## 9. PRAZO DE EXECUÇÃO DO PROJETO

A implementação do Projeto Mova-se Praia ocorrerá após a contratação de oficinairo capacitado, com experiência, conforme a necessidade de atendimentos a população

## 10. CUSTOS

O projeto será viabilizado e executado por meio de recurso de incentivo a promoção da saúde, do PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE e recursos próprios do MUNICÍPIO. Tendo em vista os custos de:

- I. \*Prestação de serviço do profissional que executará o projeto diante de contrato entre ambas as partes (contratante e prestador de serviço), e auxiliares se necessário;
- II. Benfeitorias e manutenção dos equipamentos;
- III. Aquisição de materiais necessários para execução do programa;
- IV. Custeio de ações: palestras, reuniões estratégias de saúde e lazer, campeonatos entre outros.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO DOURADO**  
**ESTADO DE MINAS GERAIS**  
CNPJ 18.675.900/0001-02  
Av. Antônio Paulino, 47 – Centro – CEP 37566-000  
Fone: (0xx35) 3454-1000 [E-mail: saude@espdourado.mg.gov.br](mailto:saude@espdourado.mg.gov.br)

## **11. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no exposto, considero que o Projeto “Mova-se Praia” apresenta uma proposta concreta de implementação de ações de Promoção a Saúde, com efetiva participação da Atenção Primária, prevenção de doenças e qualidade de vida, estando do ponto de vista técnico apto à realização, já que a prática de lazer pode desenvolver diversos aspectos na vida das pessoas, melhorando aspectos físicos, motores, sociais e emocionais. O lazer e a recreação também podem ajudar a melhorar a qualidade de vida, que envolve domínios físicos, psicológicos, de relações social e meio ambiente.

Espírito Santo do Dourado, 30 de janeiro de 2025.

**Lucilene Alvarenga Loiola**  
Secretária Municipal de Saúde



**SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE DE  
ESPÍRITO SANTO DO DOURADO**

Av. João Serapião Mateus, 157. Centro Tel: (35) 3454-1470  
C.G.C 18675900/0001-02 – CEP 37.566-000 Espírito Santo  
do Dourado - MG

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

### 1. OFICINA MOVA-SE PRAIA – ACADEMIA DA SAÚDE

Atividades	Dias da Semana					
	Segunda Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sabado
<p><b>1. Oficina Mova-se Praia.</b></p> <p>Local: Academia da Saúde – Av. João Serapião Mateus, 157, Centro e piscina pública Municipal, Av. Antônio Paulino, 147, Centro.</p> <p>Carga horária de 40 horas semanais.</p>	<p>07h30min às 11h30min</p> <hr/> <p>13h00min às 17h00min</p>	<p>07h30min às 11h30min</p> <hr/> <p>13h00min às 17h00min</p>	<p>07h30min às 11h30min</p> <hr/> <p>13h00min às 17h00min</p>	<p>07h30min às 11h30min</p> <hr/> <p>13h00min às 17h00min</p>	<p>07h30min às 11h30min</p> <hr/> <p>13h00min às 17h00min</p>	

Espírito Santo do Dourado/MG, 30 de janeiro de 2025.

**Lucilene Alvarenga Loiola**  
Secretária Municipal de Saúde