

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ETEC TRAJANO CAMARGO

Ensino Técnico Integrado a Nível Médio em Eventos

Ana Caroline Ambrosio

Isabela Fiorin Malvazzo

João Victor Barbosa Pereira

Maria Clara Fraga Teixeira

**LIMEIRA ATIVA: Um Evento de Inclusão e Promoção da Saúde
por Meio da Atividade Física**

Limeira-SP

2025

Ana Caroline Ambrosio
Isabela Fiorin Malvazzo
João Victor Barbosa Pereira
Maria Clara Fraga Teixeira

**LIMEIRA ATIVA: Um Evento de Inclusão e Promoção da Saúde
por Meio da Atividade Física.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico Integrado ao nível médio em Eventos da ETEC Trajano Camargo, sob a orientação da professora Franciane Boriollo, como requisito para obtenção do título de Técnico em Eventos.

Limeira
2025

RESUMO

O Sedentarismo está se expandindo no Brasil e no Mundo, carregando estatísticas alarmantes. Este trabalho foi realizado com a finalidade de conscientizar a comunidade a respeito da importância da prática regular de atividades físicas e da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano. O evento que emergiu deste projeto foi estruturado e planejado para que, por meio de palestras educativas, dinâmicas e ações práticas, estimule a reflexão sobre os riscos do sedentarismo e os benéficos da movimentação corporal, além de influenciar positivamente na mudança de comportamento e na ampliação do conhecimento sobre o tema. Dessa forma, é possível concluir que o projeto possui uma carga de relevância educativa e social, promovendo a informação básica e gratuita, através de um evento esportivo e enérgico, sobre os males do sedentarismo e como ele afeta à população como um todo, visando que o conteúdo transmitido será aplicado no cotidiano por seus participantes.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Eventos Esportivos. Sedentarismo.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA.....	4
2. DESENVOLVIMENTO	6
2.1 Referencial Teórico.....	6
2.1.1 O Que é um Evento?	6
2.1.2 O Que é Saúde?	11
2.1.3 O Que São Exercícios Físicos	13
2.1.4 O Que é o Sedentarismo	15
2.2 Projeto: Da Ideia Ao Planejamento.....	18
2.2.1 Planejamento – Limeira Ativa	21
2.3 Organização e Planejamento do Evento Limeira Ativa	43
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	77
REFERÊNCIAS	78
ANEXOS.....	87

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos, tornou-se cada vez mais evidente que o sedentarismo vem tomando espaço na rotina de muitas pessoas, mesmo entre aquelas que têm acesso a locais adequados para se exercitar. Em Limeira, isso aparece de maneira clara: a cidade oferece parques, praças e áreas amplas para atividades físicas, mas, na prática, grande parte da população não utiliza esses espaços com frequência. Essa constatação surgiu aos poucos, observando o dia a dia das pessoas e ouvindo comentários de conhecidos que desejavam “começar a se mexer”, mas sempre adiavam. A partir dessas percepções, surgiu a vontade de desenvolver o projeto “Limeira Ativa”.

A questão que motivou este trabalho parte de uma inquietação simples: por que o sedentarismo continua tão presente, mesmo quando as pessoas sabem que faz mal? A hipótese que orienta o projeto é que falta, muitas vezes, um incentivo mais direto, uma experiência que aproxime informação, prática e convivência. Por isso, acredita-se que um evento aberto ao público, gratuito e voltado à saúde pode funcionar como um impulso inicial para quem deseja mudar de hábitos, mas não sabe bem por onde começar.

O objetivo geral do trabalho é incentivar a conscientização sobre a importância das atividades físicas e mostrar, por meio do evento, que cuidar do corpo não precisa ser complicado. Entre os objetivos específicos estão: promover palestras informativas de maneira simples e acessível; oferecer práticas físicas variadas para diferentes idades e condições; criar um ambiente que favoreça a interação e o sentimento de pertencimento; e estimular os participantes a refletirem sobre sua própria rotina e sobre pequenas mudanças possíveis.

A metodologia do projeto combinou pesquisa teórica e uma pesquisa de campo realizada com moradores. A etapa teórica reuniu autores e materiais que discutem temas como eventos, saúde, inclusão, interação social, atividade física e sedentarismo. Já a pesquisa de campo trouxe respostas importantes sobre como as pessoas lidam com o próprio corpo e como percebem os riscos de um estilo de vida parado. Esses dados foram essenciais para compreender melhor as necessidades da comunidade e para planejar um evento que realmente atendesse a essas demandas.

A justificativa para o “Limeira Ativa” nasce justamente dessa necessidade crescente de promover ações que façam sentido para a população. O evento foi pensado para ser leve, acessível e acolhedor, para que qualquer pessoa — ativa ou não — possa participar sem sentir que não pertence ao espaço. Mais do que oferecer práticas físicas, o objetivo é gerar uma experiência capaz de aproximar as pessoas de um estilo de vida mais saudável, mostrando que o movimento pode fazer parte da rotina de forma prática, agradável e possível. A expectativa é que essa iniciativa contribua, mesmo que de maneira gradual, para a redução do sedentarismo e para a construção de uma comunidade mais ativa e conectada ao próprio bem-estar.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Referencial Teórico

2.1.1 O Que é um Evento?

Segundo Hellmann (2025) “um evento é qualquer acontecimento com propósitos específicos e organizado por pessoas especializadas”.

Ainda de acordo com Hellmann (2025), existem alguns termos principais que são definidores para eventos, como:

- Um evento envolve a **reunião de pessoas** com interesses em comum, que se reúnem com um objetivo compartilhado;
- Sempre há um **motivo específico** que justifica sua realização, como festas, apresentações, campanhas ou competições;
- Os participantes se concentram em um **mesmo ambiente, seja ele físico ou virtual**, e comparecem por livre vontade;
- Todo evento possui **duração limitada**, ocorrendo em data e horário determinados, sem caráter permanente.

Ainda, para Marcondes (2020) um evento pode ser compreendido como um acontecimento significativo que tem como finalidade reunir pessoas em torno de um objetivo específico. Está associado a comemorações, festividades, ações de divulgação, troca de informações e à promoção da integração entre indivíduos com interesses e metas semelhantes. Além disso, envolve a participação tanto de quem o organiza quanto de quem comparece, funcionando como uma ferramenta eficaz para a troca de conhecimentos, conceitos e ideias, assim como para a promoção e divulgação de produtos e serviços.

O termo evento provém do latim *eventus* e admite diferentes acepções. Pode tratar-se de um acontecimento de relevo que está programado. Esse acontecimento pode ser social, artístico ou desportivo (CONCEITO.DE, 2021)

- **Eventos Inclusivos e Inclusão**

Conforme Porfírio (2025), a inclusão social, sob a perspectiva sociológica, é compreendida como uma forma de controle social, promovendo a integração entre Estado e sociedade para enfrentar os conflitos e desigualdades provocadas pelo sistema capitalista. Desde o século XX, políticas públicas têm buscado incorporar grupos historicamente marginalizados, garantindo acesso a direitos fundamentais como saúde, educação, trabalho e moradia.

Ainda, para Porfírio (2025), “a inclusão social é uma medida de controle social, ou seja, ela atua como meio de integração entre administração pública e sociedade”.

Para definir mais precisamente o conceito de inclusão social, pode-se recorrer às palavras de Romeu Kazumi Sassaki, citado por Porfírio (2025): “É um processo bilateral no qual as pessoas ainda excluídas e a sociedade buscam, em parceria, equacionar problemas, decidir sobre soluções e efetivar a equiparação de oportunidades para todos”

Segundo Caminho Atípico (2024), “eventos inclusivos são aqueles planejados desde o início para acolher diferentes formas de estar, interagir e participar”.

Entende-se então que a inclusão em eventos vai além da acessibilidade física, abrangendo também a criação de experiências que respeitem as diferenças humanas, como deficiências visíveis e invisíveis, neurodivergências e necessidades específicas de grupos diversos. Em festas infantis, por exemplo, é fundamental que todas as crianças se sintam integradas e respeitadas, participando com conforto e autonomia (CAMINHO ATÍPICO, 2024; MOLECADA KIDS, 2024).

Eventos inclusivos são aqueles planejados desde o início para acolher diferentes formas de estar, interagir e participar. Mais do que garantir acessibilidade física, esses eventos valorizam a diversidade humana — incluindo pessoas com deficiências visíveis e invisíveis, neurodivergentes, idosos, mães com crianças pequenas, entre outros (CAMINHO ATÍPICO, 2024).

De acordo com Helpvox Connect (2014), a promoção da inclusão em festivais e eventos gera benefícios tanto para os participantes quanto para os organizadores. Enquanto o público se beneficia da acessibilidade e do sentimento de pertencimento, os organizadores ganham em visibilidade e reconhecimento, além de conseguirem atrair um público mais amplo e diverso.

Além disso, segundo Helpvox Connect (2014) “a inclusão pode gerar oportunidades de patrocínio e parcerias com empresas que valorizam a responsabilidade social, contribuindo para o sucesso financeiro do evento”

Nesse sentido, de acordo com o artigo sobre Eventos Inclusivos, da página Caminho Atípico (2024), alguns dos benefícios de eventos inclusivos são:

- Contribui para o aumento da participação e do engajamento do público, à medida que os indivíduos se sentem mais acolhidos, respeitados e reconhecidos.
- Promove a melhoria da reputação e demonstra compromisso com a responsabilidade social, pois eventos inclusivos tendem a gerar maior empatia e conexão com a audiência.
- Amplia o alcance, considerando que cerca de 24% da população brasileira possui algum tipo de deficiência (IBGE, 2022), além de milhões de pessoas neurodivergentes que também buscam espaços acessíveis.
- Ademais, a inclusão está alinhada aos princípios ESG (Ambiental, Social e Governança), integrando o componente “Social” e reforçando a adoção de práticas mais éticas e sustentáveis.

A página Caminho Atípico (2024) também declara que “segundo a OMS, cerca de 1 em cada 6 pessoas vive com alguma forma de deficiência. A inclusão presencial é, portanto, uma necessidade crescente em qualquer tipo de evento físico”.

- **Eventos Interativos e Interação**

De acordo com Marques (2020), a interação social está presente na vida dos indivíduos, sendo um processo voltado para as relações sociais que se desenvolvem com aqueles que nos cercam. Para a sociologia, essa interação é uma condição necessária para a formação da sociedade, pois é por meio desse meio que as pessoas se transformam em sujeitos sociais.

Ainda conforme Marques (2020), o contato social e a criação de redes de relacionamentos são fundamentais para o desenvolvimento da comunicação e para a formação de certos comportamentos. Nesse sentido, a interação social passou a ser um tema de grande relevância não apenas na sociologia, mas também em outras áreas do conhecimento, como a filosofia e a antropologia.

Segundo Diana (2025) “na Sociologia, a interação social é um conceito que determina as relações sociais desenvolvidas pelos indivíduos e grupos sociais”

Trata-se de uma condição indispensável para o desenvolvimento e constituição das sociedades. Por meio dos processos interativos, o ser humano se transforma num sujeito social. É a partir dela que os seres humanos desenvolvem a comunicação, estabelecendo o contato social e criando redes de relações, as quais resultam em determinados comportamentos sociais (DIANA, 2025).

De acordo com Mosko (2025), a interação social é um processo essencial para o ser humano, envolvendo a comunicação e o compartilhamento de informações, ideias, emoções e comportamentos com outras pessoas. É por meio desse processo que os indivíduos se relacionam, se conectam e se desenvolvem tanto pessoalmente quanto coletivamente, contribuindo para a construção da sociedade. Além disso, a interação social exerce um papel fundamental em diferentes aspectos da vida, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. Ela auxilia na construção da identidade, no fortalecimento do senso de pertencimento e no desenvolvimento da autoestima. Além disso, favorece o aprendizado, a troca de conhecimentos e o aprimoramento de novas habilidades.

Ainda consoante a Mosko (2025), a interação social é indispensável para o desenvolvimento humano e para a formação de uma sociedade equilibrada e harmoniosa. É por meio dela que se estabelecem conexões significativas, que se aprende com o outro e que se promove o bem-estar emocional. Por isso, é essencial valorizar e investir em momentos de interação social em todos os contextos da vida.

De acordo com IOXTREAM (2025), um evento interativo é uma experiência envolvente que oferece aos convidados a oportunidade de participar ativamente, ao invés de apenas observar. Nesse tipo de evento, os participantes deixam de ser meros espectadores e se tornam parte do que acontece, o que gera dinâmicas que estreitam a conexão entre a marca e os usuários.

A partir de diferentes tecnologias, é possível criar jogos, enquetes e outros tipos de interações que criem uma conexão muito maior entre as duas partes. A ideia é proporcionar maior engajamento para que os participantes do evento tenham uma experiência única e não apenas “mais um evento” (IOXTREAM, 2025).

Segundo Ribeiro (2023) “quando se fala em eventos, a interatividade funciona como mais uma forma de engajar as pessoas em sua participação ativa. Além disso, ela é uma estratégia importante para dar visibilidade e credibilidade aos eventos”.

Em relação à importância e benefícios, conforme destacado por John Hunter (2024), os eventos interativos têm o poder de manter as pessoas engajadas ao longo de toda a experiência. Ao oferecer experiências práticas, esses eventos permitem que os participantes absorvam informações e adquiram insights valiosos. Além disso, proporcionam um ambiente onde as pessoas podem se conectar, estabelecer contatos, colaborar e quebrar o gelo por meio de conversas simples.

Como ressalta Delavy (2025) “possibilitar que seu público interaja com o evento, com o palestrante ou até mesmo entre eles pode ser o diferencial. [...] uma participação ativa gera resultados e aprendizados mais significativos”.

Ainda de acordo com Delavy (2025), a possibilidade de fornecer feedback, participar, interagir, expressar opiniões e compartilhar aprendizados contribui para o engajamento dos participantes com o evento. Além disso, durante o evento, atividades

como networking, exercícios em grupo e outras dinâmicas são realizadas. A criação de espaços para conversas, como mensagens, chats e grupos de interesse, facilita a troca de estratégias e permite que os participantes se conectem, gerando uma sinergia de objetivos entre eles.

- **Eventos Esportivos**

Eventos esportivos são competições ou atividades que envolvem a prática de esportes, reunindo atletas, equipes e torcedores. Eles podem variar desde pequenas competições locais até grandes eventos internacionais, como Olimpíadas e Copas do Mundo. Esses eventos não apenas promovem o esporte, mas também geram uma atmosfera de celebração e união entre os participantes e espectadores (DECOR PROVENCE, 2024).

Conforme mencionado por Decor Provence (2024), os eventos esportivos podem ser classificados em diversas categorias, como amadores, profissionais, regionais, nacionais e internacionais. Além disso, existem eventos específicos para diferentes modalidades esportivas, como futebol, basquete, vôlei, corridas, entre outros. Cada tipo de evento possui características próprias que atraem públicos e patrocinadores distintos.

Ainda, alguns artigos e autores discorrem a respeito da educação para a saúde através de eventos comunitários e esportivos.

2.1.2 O Que é Saúde?

De acordo com Gov BR (2020) “a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”.

Pode-se ainda encontrar outras definições para o sedentarismo, como:

Sedentarismo é o estilo de vida que não contempla nenhum tipo de atividade física regular. Basicamente, pessoas sedentárias passam a maioria do tempo

deitadas ou sentadas, com pouca ou nenhuma movimentação diária (ELIAS, 2025)

- **Saúde Através de Eventos**

Alguns artigos e autores discorrem a respeito da educação para a saúde através de eventos comunitários e esportivos, como:

Os eventos esportivos desempenham um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar da população, incentivando a prática de atividades físicas. Além disso, eles geram impacto econômico significativo, atraindo turistas e movimentando o comércio local. A visibilidade proporcionada por esses eventos também é uma excelente oportunidade para marcas e empresas se conectarem com seus consumidores (DECOR PROVENCE, 2024)

Segundo Sabino (2024), os resultados demonstram que a participação comunitária contribui de forma significativa para a efetividade da Estratégia Saúde da Família (ESF), favorecendo uma maior adesão aos cuidados de saúde, uma melhor compreensão das necessidades locais e um alcance mais amplo das populações vulneráveis.

Como destaca 2DT Digital (2022) “realizar eventos presenciais ou virtuais, permite que os profissionais interajam diretamente com a comunidade, promovendo a educação em saúde de forma personalizada”.

A educação em saúde, ainda conforme apontado por 2DT Digital (2022), exerce um papel fundamental na capacitação dos pacientes e na formação de comunidades mais saudáveis. Hospitais e clínicas têm a oportunidade de se destacar como fontes confiáveis de informações relevantes ao oferecerem conteúdos educativos de qualidade, o que possibilita o fortalecimento dos laços com o público e uma contribuição positiva para a saúde e o bem-estar de todos.

De acordo com Rosmann (2023), algumas das ações que podem contribuir na promoção de um estilo de vida saudável através de eventos são:

Atividades físicas coletivas: caminhadas, aulas de dança, yoga, esportes.

Feiras de alimentos saudáveis: com hortaliças locais, degustações e receitas nutritivas.

Oficinas práticas: como preparar refeições saudáveis de forma simples e acessível.

Além disso, de acordo com SOUZA e GRUNDY (2007), algumas ações que fortalecem vínculos comunitários e se relacionam com o processo de promoção de saúde, o que pode ser facilitado por eventos, são:

Integração social: reduz o isolamento e melhora a saúde mental e emocional.

Suporte mútuo: cria redes de apoio entre vizinhos, voluntários e profissionais.

Outras formas de conscientizar e mobilizar a população durante um evento, de acordo com o Ministério da Saúde, (2021):

Campanhas temáticas: Outubro Rosa, Novembro Azul, Dia Mundial da Saúde etc.

Ações de incentivo: sorteios, brindes e desafios para estimular a participação ativa.

2.1.3 O Que São Exercícios Físicos

Para garantir a saúde, através de eventos ou no dia a dia, a prática de exercícios físicos é uma medida essencial.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), citada por Isabela (2023), atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exige gasto de energia. Esse conceito abrange todos os movimentos do cotidiano, incluindo momentos de lazer, deslocamento para ir e voltar de lugares, bem como atividades relacionadas ao trabalho. Além disso, a inclusão de intensidade moderada e vigorosa na atividade física contribui tanto para o tratamento de problemas de saúde quanto para a prevenção de doenças.

Ainda, segundo Significados (2025) “atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso”.

Para adultos, a OMS recomenda a prática de atividade física intensa de 75 a 150 minutos por semana ou moderada. E de 150 a 300 minutos, quando não houver nenhuma contraindicação. A ciência comprova que a atividade física regular melhora a saúde. Ela causa uma sensação de bem-estar, prevenindo e controlando doenças cardíacas, derrame, diabetes e vários tipos de câncer (ISABELA, 2023).

Conforme explicado por Forato (2023), os exercícios físicos fazem parte das atividades físicas, porém, diferenciam-se por serem planejados, estruturados, repetitivos e, principalmente, intencionais. Geralmente, os indivíduos realizam os exercícios físicos buscando melhorar sua aptidão física e desempenho. De acordo com a classificação da OMS, os exercícios são caracterizados por serem realizados com maior intensidade.

• **Importância da Prática Regular de Exercícios Físicos**

A prática de exercícios físicos apresenta muitos benefícios para a saúde, tanto física quanto mental. Segundo SANTOS (2025), alguns dos principais benefícios proporcionados por essa prática regular de atividades físicas são:

- Elas previnem doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- Contribuem para o controle dos níveis de colesterol e do peso corporal.
- Atuam como aliadas no tratamento da depressão e da ansiedade, reduzindo o estresse e promovendo a sensação de bem-estar.
- Melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório.
- Estimulam o ganho de massa muscular, o que contribui para o aumento da autoestima.
- Reduzem dores corporais e diminui a incapacidade funcional.
- Aumentam a disposição para realizar as tarefas do dia a dia.
- Melhoram a qualidade do sono.

- Favorecem o desempenho cognitivo.
- Facilitam o convívio social e o fortalecimento de laços interpessoais.
- Durante o envelhecimento, promovem mais autonomia e reduz o risco de quedas em idosos.

A atividade física regular e adequada, incluindo quaisquer movimentos corporais que exijam energia, pode reduzir o risco de muitas doenças e distúrbios não transmissíveis, incluindo hipertensão, doença coronariana, cerebrovascular, diabetes, câncer de mama e cólon e depressão. Outros benefícios associados à atividade física incluem a melhora da saúde óssea e funcional. A energia gasta ao ser fisicamente ativo também é uma parte crítica do equilíbrio energético e do controle de peso. Além dos benefícios para a saúde, sociedades mais ativas podem gerar retornos adicionais de investimento, incluindo redução do uso de combustíveis fósseis, ar mais limpo, ruas e estradas menos congestionadas e seguras (OPAS, 2025).

Segundo a OPAS (2025), a promoção da atividade física passou a ser uma prioridade tanto regional quanto mundial, com o objetivo de reduzir os riscos à saúde e os encargos econômicos para indivíduos e populações. No contexto da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, foram elaborados documentos como o Plano de Ação para a Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes e o Plano de Ação Global sobre Atividade Física, com a finalidade de orientar os esforços das populações em todos os níveis.

Ainda, para Gov BR (2020) “a prática de atividade física deve ser incentivada em todos os momentos da vida, pois traz muitos benefícios para a saúde”.

2.1.4 O Que é o Sedentarismo

De acordo com Santos (2025), o sedentarismo pode ser entendido como um comportamento diário no qual a pessoa dedica grande parte do seu tempo a atividades que não promovem um gasto energético significativo, sendo esse gasto comparável ao realizado em níveis de repouso ou em atividades de baixa intensidade.

Conforme Feldman (2024), o sedentarismo é caracterizado como um estilo de vida com pouca ou nenhuma prática de atividade física, o que resulta em um gasto

calórico insuficiente e pode levar a sintomas como cansaço constante, falta de disposição e acúmulo de gordura abdominal. Além disso, pessoas sedentárias apresentam maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade devido à falta de exercício e ao estilo de vida pouco ativo.

Segundo Brasil (2021) e Who (2020) o sedentarismo é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.

Pode-se ainda encontrar outras definições para o sedentarismo, como:

Sedentarismo é o estilo de vida que não contempla nenhum tipo de atividade física regular. Basicamente, pessoas sedentárias passam a maioria do tempo deitadas ou sentadas, com pouca ou nenhuma movimentação diária (ELIAS, 2025)

Além disso, segundo Marcio Elias (2025), existem alguns níveis de sedentarismo:

- No nível 1, a pessoa se movimenta normalmente no dia a dia, mas não realiza exercícios de média intensidade. Esse estágio é considerado o menos grave.
- No nível 2, a prática de atividade física acontece de forma esporádica, sem frequência definida. Esse é o estágio mais comum entre as pessoas.
- Já no nível 3, evita-se qualquer esforço físico. Atividades simples, como ir à padaria a pé, são substituídas pelo uso do carro, por exemplo.
- O nível 4 é o mais preocupante. Nele, a pessoa praticamente não se movimenta, permanecendo a maior parte do tempo sentada ou deitada, sem realizar nenhuma atividade física.

O autor ainda defende que apesar de, em alguns momentos, parecer tentador passar o dia deitado, essa prática está longe de ser saudável.

- **Intervenções para Redução do Sedentarismo**

Segundo Falconi (2010), para combater problema do sedentarismo “é fundamental adotar estratégias que estimulem a prática regular de atividades físicas e reduzam o tempo gasto em atividades sedentárias”.

De acordo com Martins (2024), uma das formas mais eficazes de combater o sedentarismo é incorporar mais movimento na rotina diária. Ações simples, como escolher caminhar em vez de usar o carro para percursos curtos, subir escadas em vez de utilizar o elevador e fazer pausas para alongamentos durante longos períodos sentado, podem gerar impactos significativos na saúde.

Consonante a Significados (2025), as atividades físicas desempenham um papel importante na prevenção do sedentarismo, influenciando diretamente na conquista de uma boa qualidade de vida e saúde. Manter um nível adequado de movimentação corporal é essencial, principalmente para evitar problemas cardíacos e o risco de derrame cerebral.

No ambiente de trabalho, conforme Haskell et al. (2007), é fundamental criar oportunidades que incentivem o movimento, como a realização de pausas ativas, o uso de mesas ajustáveis que permitam trabalhar em pé e até mesmo a realização de reuniões durante caminhadas. Essas práticas contribuem não apenas para o aumento do gasto calórico, mas também para a melhora da concentração e do bem-estar geral.

Conforme Brasil (2021), outro aspecto importante para a promoção da saúde e combate ao sedentarismo, é a redução do tempo dedicado a atividades sedentárias, especialmente aquelas que envolvem o uso excessivo de telas, como televisão, computador e celular. Estabelecer limites para esse tipo de comportamento e substituí-lo por atividades mais ativas, como brincar com crianças, praticar jardinagem ou fazer passeios ao ar livre, contribui significativamente para uma vida mais saudável.

Além disso, de acordo com Who (2020), é fundamental optar por atividades físicas que sejam prazerosas e motivadoras, pois isso contribui para a continuidade da prática ao longo do tempo. Modalidades como caminhadas, dança, esportes, ciclismo, entre outras, podem ser incorporadas à rotina semanal, respeitando a recomendação mínima de 150 minutos de atividade física moderada por semana.

Segundo Brasil (2021) e a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), a redução do sedentarismo depende de escolhas cotidianas e de um estímulo constante à adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Essa mudança contribui significativamente para a prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida.

Ainda, como destaca Significados (2025) “para evitar o sedentarismo, o ideal é que a pessoa tenha em média 150 minutos de atividades físicas por semana. Ou seja, aproximadamente 30 minutos de movimentação física por dia, 5 dias por semana”.

Por fim, ações comunitárias e educativas são essenciais para conscientizar a população sobre os riscos do sedentarismo e criar ambientes que incentivem a prática regular de exercícios físicos. Espaços públicos adequados, campanhas de sensibilização e programas em escolas e empresas são exemplos de iniciativas que ajudam a transformar a realidade sedentária em uma cultura de movimento (FALCONI, 2010; MARTINS, 2024).

2.2 Projeto: Da Ideia Ao Planejamento

A ideia de realizar um evento de combate ao sedentarismo na cidade de Limeira, São Paulo, surgiu a partir da observação do estilo de vida da população local. Percebeu-se que, apesar de a cidade possuir espaços públicos amplos e bem estruturados — como parques, praças e áreas esportivas —, muitas pessoas não utilizavam esses locais com frequência para a prática de atividades físicas.

Outro fator que inspirou a iniciativa e contribuiu para a idealização do projeto e do evento foi o crescimento de problemas de saúde relacionados ao sedentarismo, principalmente nos anos seguintes a pandemia, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, que vêm se tornando cada vez mais comuns em diversas faixas etárias. A partir disso, surgiu a ideia de criar, planejar e pré-produzir um evento acessível, gratuito e aberto a toda a comunidade, sem fins lucrativos e com o objetivo de incentivar hábitos mais saudáveis e promover o bem-estar coletivo.

Além disso, a proposta também despontou do desejo de unir diferentes públicos em um mesmo espaço, estimulando a convivência social e mostrando que a atividade física pode ser divertida, inclusiva e adaptada para todas as idades. Assim, o projeto foi idealizado como uma ação preventiva e educativa, que vai além do exercício físico, abordando também temas como alimentação equilibrada, saúde mental e qualidade de vida.

De acordo com Copastur (2024), o planejamento estratégico de eventos é fundamental para o êxito de qualquer ação, pois oferece uma base estruturada para todas as fases da organização. Esse planejamento possibilita que os organizadores estabeleçam objetivos claros, reconheçam o público-alvo, selecionem fornecedores apropriados e elaborem um cronograma factível para cada etapa do projeto. Além disso, ao antecipar riscos e desenvolver planos de contingência, o planejamento estratégico minimiza imprevistos, assegurando uma experiência satisfatória para os participantes.

Ainda, segundo Plugá (2022), embora planejar um evento possa parecer uma tarefa complexa, dominar técnicas de organização e seguir etapas essenciais tornam o sucesso praticamente garantido. Para organizar um evento eficaz, é necessário priorizar algumas etapas fundamentais, estruturadas em um passo a passo.

- **Concepção do Evento Limeira Ativa**

Limeira Ativa” é um evento gratuito e aberto ao público, voltado para o combate ao sedentarismo e a promoção de hábitos saudáveis, reunindo pessoas de todas as idades em um dia repleto de atividades físicas interativas, vivências esportivas, orientações de saúde e uma feira com ‘stands’ de produtos fitness, alimentação saudável e bem-estar. O objetivo do evento é inspirar, motivar e mobilizar a população de Limeira para sair do sedentarismo por meio de experiências acessíveis, divertidas e educativas, em um ambiente acolhedor e energizante.

De acordo com o Centro Universitário São Camilo (2024), as etapas principais para a organização e planejamento de uma feira incluem:

- Definição do público-alvo;
- Orçamento;
- Cronograma;
- Fornecedores.

Planejar e executar a logística do evento, envolve o fornecimento de alimentação, coordenação da equipe de trabalho, gestão dos participantes e reserva de transporte e hospedagem. Em relação ao evento, por não ser o foco do evento, não será fornecida alimentação gratuita, porém haverá venda de alimentos e bebidas saudáveis dentro do evento, nos estandes das empresas e comércios parceiros. Os participantes que não desejarem adquirir esses produtos poderão levar seu próprio lanche ou, se preferirem, realizar a compra em estabelecimentos externos. Também não sendo necessária a reserva de hospedagem, devido à curta duração do evento. Além do transporte ficará sob responsabilidade dos participantes, que poderão se organizar individualmente para o deslocamento.

- Estrutura

Verificar se todos os elementos da estrutura do evento estão devidamente montados e em funcionamento, incluindo palcos, estandes, áreas de exposição, sistemas de iluminação e sonorização.

- Recursos Necessários

Certificar-se de que a equipe de colaboradores e voluntários está bem distribuída e executando suas responsabilidades corretamente, além de garantir uma comunicação eficaz entre os membros da equipe.

A equipe de produção busca assegurar uma comunicação eficiente e contínua, por meio de rádios portáteis, que serão alugados para o período do evento. Esses dispositivos também serão utilizados pela equipe de segurança, que contará com treinamento prévio e plano de ação para emergências.

- **Comunicação**

Verificar se os canais de comunicação com o público, como placas de sinalização, materiais informativos e sistema de anúncios, operarão corretamente. Também serão instaladas placas de sinalização e banners informativos indicando áreas principais, como entrada, saída, banheiros, estandes, auditório e pontos de apoio.

- **Funcionamento de Recursos Tecnológicos**

Certificar-se de que todos os recursos tecnológicos, como equipamentos audiovisuais, telas de projeção, sistemas de transmissão ao vivo e acesso à internet, estão funcionando corretamente.

2.2.1 Planejamento – Limeira Ativa

A organização de um evento é uma tarefa complexa que envolve uma série de etapas e aspectos a serem considerados para garantir o seu sucesso e impacto desejado. Neste contexto, é essencial abordar aspectos-chave que permeiam todo o processo organizacional, tais como: (POS EAD SÃO CAMILO, 2024).

- **Escolha do Tema e do Nome**

Inicialmente, foram levantados os temas mais relevantes, principalmente para a comunidade de Limeira, e os mais atrativos. O tema escolhido para aprofundamento nas pesquisas e para se tornar o tema do evento foi o Sedentarismo, pois, em conjunto, definiu-se como o tema que mais se encaixa com o perfil dos integrantes, além de se destacar como um dos principais problemas enfrentados pela sociedade atual e pelas comunidades mais específicas - como a população das cidades - que no caso desse projeto, é a população da cidade de Limeira.

A temática principal do evento é a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida por meio da integração entre atividade física, educação alimentar e

convivência comunitária. O evento busca conscientizar os participantes sobre a importância de adotar hábitos saudáveis de forma prática e acessível, aliando informação, movimento e momentos de interação social.

Essa temática foi escolhida porque está ligada às necessidades reais e urgentes da comunidade, especialmente na cidade de Limeira, onde é fundamental promover iniciativas que melhorem a saúde pública, incentivem o bem-estar e fortaleçam os laços comunitários.

Além disso, o tema foi escolhido porque, a partir desse evento, busca-se transformar a relação das pessoas com a própria saúde, de forma educativa, motivadora e acolhedora, valorizando não só o corpo, mas também a mente e o convívio social.

Definiu-se “Limeira Ativa” como nome do evento para comunicar, de forma clara e positiva, que se trata de um evento municipal que envolve toda a comunidade, valoriza a saúde e a qualidade de vida, e promove atividades físicas acessíveis a todos, de uma forma dinâmica e enérgica.

- **Data do Evento**

Durante o planejamento do evento, foi realizada uma análise detalhada para a definição da data mais adequada, levando em consideração fatores como clima, disponibilidade do público e relevância do tema. Inicialmente, foram selecionadas três datas potenciais, todas apropriadas para a realização de um evento ao ar livre voltado à conscientização e ao combate ao sedentarismo.

A primeira data considerada foi 15 de fevereiro, período de férias escolares, o que facilitaria a participação de famílias. Além disso, por se tratar do início do ano, muitas pessoas estão motivadas a adotar hábitos mais saudáveis, criando um cenário favorável para incentivar a prática de atividades físicas.

A segunda opção foi 23 de março, por ser um sábado com clima geralmente ameno, ideal para atividades ao ar livre. Essa data possibilitaria a reunião da comunidade em um momento descontraído, além de estar próxima ao início do outono, quando as temperaturas são mais agradáveis, favorecendo a realização de práticas físicas sem o desconforto do calor intenso.

Por fim, foi analisado o dia 6 de abril, escolhido por sua proximidade com o Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril. Essa ligação poderia reforçar a importância da prevenção e do cuidado com a saúde, aproximando ainda mais o evento de sua proposta central.

Entretanto, durante a pesquisa, foi identificado que 10 de março é reconhecido como o Dia Internacional do Combate ao Sedentarismo. Por estar diretamente relacionado ao objetivo do projeto: conscientizar a população sobre os riscos do sedentarismo e incentivar a prática regular de atividades físicas, optou-se por realizar o evento nessa data.

Como essa data foi criada para chamar a atenção da população sobre os riscos do sedentarismo e sobre a necessidade de adotar hábitos mais saudáveis, - principalmente por meio da prática regular de atividade física - ela se mostrou alinhada totalmente ao tema do evento.

Além disso, ao promover o evento nesse período, é possível aproveitar o engajamento nacional em torno do tema para reforçar a conscientização local. É uma oportunidade de mobilizar a comunidade com informações acessíveis, atividades físicas orientadas e incentivo à mudança de comportamento.

Assim, a iniciativa se soma a uma campanha maior, de alcance nacional, reforçando que a luta contra o sedentarismo é responsabilidade de todos — e começa com passos simples, como se exercitar e, principalmente, se cuidar.

- **Público-Alvo**

- ❖ **Faixa Etária:**

Adultos de 25 a 45 anos. Sendo o grupo com alto índice de sedentarismo devido à rotina de trabalho e responsabilidades familiares.

Idosos (acima de 60 anos), pela frequência da inatividade, mas se beneficiam muito da atividade física regular.

Adolescentes (13 a 18 anos), pois estão cada vez mais sedentários por causa do tempo de tela (celular, videogame etc.).

- ❖ **Perfil Socioeconômico:**

Classes B, C e D; já que pessoas dessas classes muitas vezes têm pouco acesso a academias ou orientação adequada para atividade física.

- ❖ **Localização Geográfica:**

Moradores da comunidade/localidade onde o evento será realizado; devido a aproximação comunitária, facilidade de acesso e engajamento local.

- ❖ **Público-Alvo Secundário (Influenciadores/Parceiros):**

Professores de Educação Física e profissionais da saúde; Líderes comunitários; Pais e responsáveis; ONGs ou coletivos que atuam com saúde e bem-estar, e Escolas e associações de bairro.

O foco principal está no público de adolescentes de 13 a 18 anos, adultos entre 25 e 45 anos e idosos acima de 60 anos, perfis frequentemente afetados por rotinas sedentárias, uso excessivo de telas ou os efeitos do envelhecimento. Prioriza-se a participação de moradores da comunidade local, especialmente das classes B, C e D, que muitas vezes enfrentam dificuldades de acesso a práticas orientadas de atividade física. Além disso, o evento busca atrair fornecedores e patrocinadores da área de saúde e atividades físicas, com uma estimativa mínima de público de 500 pessoas, promovendo um ambiente inclusivo, informativo e de integração comunitária.

- **Local do Evento**

Para a definição do local, foi realizada uma análise da estrutura necessária para atender ao objetivo do evento, considerando a previsão de público entre 500 e 15.000 pessoas. Dessa forma, estabeleceu-se uma série de requisitos que o espaço deveria atender:

- ❖ Área aberta ampla, adequada para atividades físicas como caminhada, alongamentos, zumba e circuitos funcionais;
- ❖ Espaço fechado ou semiaberto, com estrutura para sons e projetores, voltado para palestras e rodas de conversa, garantindo conforto acústico e proteção contra intempéries;
- ❖ Infraestrutura básica, incluindo banheiros, bebedouros, iluminação adequada e pontos de energia elétrica;
- ❖ Acessibilidade, com rampas, pisos adaptados e sinalização apropriada para pessoas com mobilidade reduzida;
- ❖ Saídas de emergência e plano de segurança, seguindo as normas exigidas para eventos públicos;
- ❖ Áreas destinadas à alimentação, para a montagem de estandes com frutas, água e lanches saudáveis;
- ❖ Estacionamento ou acesso facilitado por transporte público, garantindo praticidade aos participantes;
- ❖ Espaço para estandes e pontos de informação, direcionados a parceiros e patrocinadores;
- ❖ Localização estratégica, central ou de fácil acesso para a população de Limeira e região.

Após a análise dos critérios estabelecidos, foram selecionados três locais na região de Limeira que atendem, em diferentes níveis, às necessidades do evento:

- ❖ Centro de Convenções de Limeira – Possui estrutura moderna, auditórios climatizados para palestras e uma área externa que pode ser adaptada para algumas atividades físicas. Conta ainda com banheiros adequados e amplo estacionamento.

- ❖ Estádio Municipal Major Levy Sobrinho (Limeirão) – Apresenta amplo gramado e arquibancadas, sendo ideal para atividades físicas de grande porte. No entanto, não dispõe de um espaço adequado para palestras, apesar de ter capacidade para receber muitos participantes.
- ❖ Parque Cidade de Limeira – Oferece ampla área verde, trilhas, quiosques, bebedouros, banheiros e espaços já estruturados para práticas esportivas. É de fácil acesso, gratuito e bastante utilizado pela população local para lazer e atividades físicas.

Foi escolhido o espaço do Parque Cidade principalmente devido à sua estrutura, que além de possuir instalações adequadas para todas as atividades idealizadas, comporta muitas pessoas e permite sediar eventos com entradas gratuitas, por se tratar de um espaço público.

Além disso, por se encontrar em uma área movimentada da cidade, de fácil acesso e próxima ao centro, a localização do Parque se tornou favorável ao evento, permitindo que este atraia mais participantes e receba maior interesse de participação, por se tratar de um espaço amplamente conhecido na região.

• Cobertura de Custos

Para cobrir os custos do evento, foi proposta a venda de espaços, ou seja, 'stands' 3x3m, para lojas e empresas que trabalham no ramo esportivo, fazendo parcerias e realizando a venda de estandes para cada um dos parceiros. Além de obter patrocínios de comércios voltados ao ramo esportivo e de saúde, como alimentação saudável, bebidas, equipamentos e roupas esportivas, suplementação e academias. Essa foi a alternativa encontrada para viabilizar a feira e torná-la possível de ser realizada.

Para definir o valor de venda dos estandes para os colaboradores, realizou-se pesquisas a respeito dos valores atuais do mercado. Os valores encontrados estão entre R\$ 500,00 e R\$ 3.000,00, variando conforme a estrutura, localização dentro do evento e benefícios oferecidos ao expositor. A partir dessa média de mercado, estabeleceu-se o valor de R\$ 2.500,00 para os parceiros, garantindo a atratividade

para as empresas através da exposição e venda de seus produtos e, ao mesmo tempo, a arrecadação necessária para cobrir os custos do evento.

- ❖ A partir disso, foram sugeridos os seguintes possíveis parceiros, fornecedores e patrocinadores, sendo todos da cidade de Limeira ou região:

Alimentação: Mais Mu, Oba, Nutry, Pague Menos, Copo de Fruta, Deliciaria Fit, Semeando.

Bebidas: YoPro, Oba.

Equipamentos/Roupas: Centauro, Decathlon, Track & Field.

Suplementação: Central da Saúde, Growth.

Academias: Studio Life, Panobianco, Studio Funcional Michele Gigich.

- **Programação**

Para elaborar uma programação de um evento é necessário contemplar as atividades a serem realizadas e os horários de cada uma delas. Para isso, essas atividades devem ser dinâmicas, inclusivas e promover a conscientização de forma prática e engajadora, tendo potencial para motivar a adesão à atividade física; gerar engajamento social; oferecer experiências positivas e acessíveis; e promover conhecimento e mudança de hábitos.

Foram sugeridas as seguintes atividades para compor o evento:

- ❖ Aulas coletivas ao ar livre (com música e instrutor) que possuem alto poder de atração visual e auditiva, promove interação, diversão e gasto calórico, como zumba, dança, ritmos, fitdance, jump, funcional ou aeróbica;
- ❖ Caminhada ou corrida orientada em grupo que incentiva a participação de todas as idades, especialmente iniciantes no exercício físico. Com diferentes níveis de intensidade (iniciantes, intermediários);
- ❖ Palestras educativas e interativas com informações acessíveis e inspiradoras que pode gerar mudança de comportamento. Tendo temas como: benefícios da atividade física, mitos do sedentarismo, saúde mental

e movimento, alimentação saudável através do convite de médicos ou educadores físicos;

- ❖ Circuitos funcionais que estimulam movimentação com clima de “jogo”, fácil de adaptar para todas as idades, sendo pequenos circuitos com estações (agachamento, corda, abdominal, cones etc.);
- ❖ Atividades lúdicas e esportivas para famílias e crianças com envolvimento intergeracional, promove movimento em conjunto com diversão, como minis esportes (futebol, vôlei, basquete), brincadeiras antigas (corrida de saco, amarelinha);
- ❖ Sessão de alongamento guiada para abertura e encerramento pois abre e fecha o evento com sensação de cuidado e acolhimento, mostra o equilíbrio entre movimento e bem-estar mental e proporciona um relaxamento antes e após atividades físicas.

• Horário

Para definir um horário para o evento, foram consideradas as seguintes características de cada período:

Início da manhã (entre 7h e 10h) → Clima mais ameno, principalmente em regiões quentes; pessoas estão mais dispostas e descansadas, pode fazer parte da rotina matinal saudável, incentivando hábito, alta adesão de famílias e pessoas de todas as idades (antes dos compromissos do dia); mais viável para atividades ao ar livre

Final da tarde (entre 16h e 19h) → Temperatura começa a cair novamente, pessoas saindo do trabalho ou da escola, ótimo para atividades energizantes e sociais e luz natural ainda presente (até 18h ou 19h, dependendo da estação).

Após as análises, determinou-se como o horário do evento o período da manhã. Escolheu-se esse período devido a fatores como: durante a manhã, as pessoas estão mais dispostas e o clima é mais ameno, esse horário também evita o calor mais intenso do meio da tarde (importante em atividades físicas ao ar livre), além disso, como o evento conta com apenas um dia de realização (e meio período), é possível praticar diversas atividades sem sobrecarregar os participantes.

- **Recursos Necessários**

- ❖ **Humanos**

Em relação a contratação de recursos humanos é essencial selecionar e contratar colaboradores e voluntários para desempenhar funções específicas durante o evento. Sendo assim, esses são os apontamentos de possíveis profissionais: **Equipe de montagem e desmontagem** para a estrutura do evento; **Nutricionista** para a palestra de Educação Alimentar; **Educador Físico** para aulas de vôlei e palestras relacionadas a hábitos e mitos; **Fisioterapeuta/massagista** para relaxamento dos participantes; **Instrutor de Zumba** para a aula de Zumba; **Instrutor de Funcional** para corrida, caminhada, circuitos e etc.; **Equipe de Segurança, Equipe de Limpeza e Equipe de Montagem e Desmontagem** para o evento.

- ❖ **Equipe de Segurança:**

A *Ricon Security*, cujo valor estimado do serviço é de R\$ 1.700, atua com vigilância patrimonial, controle de acesso e rondas motorizadas, oferecendo cobertura 24 horas e supervisão constante. Sua equipe é composta por profissionais treinados e qualificados, com foco em idoneidade, experiência e atendimento personalizado conforme o tipo de cliente — seja condomínio, empresa, indústria ou comércio. A empresa busca combinar segurança física e consultoria, prezando por planejamento e prevenção de riscos.

Já a *Sou Security*, com valor aproximado de R\$ 1.800, é uma empresa de grande porte, com mais de 8 mil colaboradores e presença em diversos estados brasileiros. Possui mais de 40 anos de atuação no mercado e é reconhecida por suas soluções completas em vigilância patrimonial, eletrônica e gestão de facilities (termo em inglês para gestão de serviços de suporte). Investe fortemente em treinamentos, certificações e valorização profissional, sendo inclusive premiada como uma das melhores empresas para trabalhar no setor. Seu diferencial está na integração de tecnologia e gestão de pessoas, garantindo maior eficiência e qualidade no serviço prestado.

A *Prevseg*, por sua vez, tem um perfil voltado à segurança e saúde do trabalho, oferecendo consultorias, assessorias e treinamentos técnicos para diferentes

segmentos, como indústrias, comércios e fazendas. Sua equipe é composta por profissionais especializados, com formação certificada e foco em comunicação clara, comprometimento e inovação. Embora não tenha um valor especificado, destaca-se pela abordagem técnica e personalizada, que prioriza resultados concretos e prevenção de riscos ocupacionais.

Por fim, a *SPSP* é uma empresa consolidada, atuante desde 1994, com forte presença em condomínios, hospitais e indústrias. Seu trabalho abrange segurança patrimonial, portaria, limpeza, recepção e zeladoria, sempre com supervisão operacional, reciclagem contínua e uso de tecnologias modernas, como monitoramento por CFTV, sistemas de ronda com GPS e equipes caninas. A empresa segue normas e certificações específicas da Polícia Federal, garantindo qualidade e confiabilidade nos serviços, embora o valor do contrato não tenha sido divulgado.

❖ Equipe de Limpeza:

O *Grupo SS Facilities* oferece soluções completas em limpeza terceirizada e manutenção predial, atuando com equipes treinadas para diferentes tipos de ambientes. A empresa tem foco em organização, eficiência e cumprimento rigoroso de prazos, garantindo qualidade mesmo em eventos de grande porte.

A *Tec Clean Limpeza e Impermeabilização* possui uma abordagem técnica e detalhada, oferecendo serviços de limpeza especializados e impermeabilização de superfícies, o que é ideal para eventos realizados em áreas abertas, como parques, onde há necessidade de manutenção de pisos e estruturas expostas às intempéries.

A *Brill Serviços Profissionais* atua com limpeza, conservação e manutenção, tanto em ambientes corporativos quanto em residenciais. Sua estrutura possibilita atender eventos de médio porte, com profissionais uniformizados e supervisionados, garantindo organização e eficiência durante o trabalho.

A *RBW Brasil* tem presença expressiva em todo o interior paulista, oferecendo serviços terceirizados de limpeza e conservação. Suas equipes passam por treinamentos constantes, seguindo normas de segurança e qualidade, o que garante

um serviço padronizado e eficiente — especialmente importante em eventos de grande público.

A *DES Eventos* se diferencia por atuar exclusivamente no fornecimento de mão de obra para eventos, incluindo limpeza, recepção e apoio operacional. Essa especialização torna a empresa uma excelente opção para quem busca uma equipe pronta para atuar antes, durante e após o evento, garantindo que o espaço permaneça limpo e organizado durante todo o período.

❖ Recursos Materiais

- Estrutura (Estandes, Barracas, Palco etc.): Fornecimento de infraestrutura necessária para o evento.

A *FEH Tendas SP* é uma empresa especializada no aluguel e venda de tendas, palcos e estruturas temporárias para eventos de diferentes portes. Com experiência no mercado paulista, destaca-se pela agilidade no atendimento, estrutura de qualidade e materiais resistentes, garantindo segurança e praticidade para feiras, festas e eventos corporativos. Além disso, oferece suporte completo desde a montagem até a desmontagem, facilitando a organização do evento.

Já a *Inovar Eventos* atua no setor de montagem e estruturação de eventos, oferecendo soluções personalizadas para feiras, exposições, congressos e ações corporativas. A empresa se diferencia pela versatilidade e pelo atendimento integrado, cuidando desde o planejamento do espaço até a finalização da montagem. Seu foco está em criar estruturas bem planejadas e funcionais, proporcionando experiências completas e profissionais para os participantes e organizadores.

A *Versátil Montadora* é uma empresa especializada na montagem de estandes, cenografia e infraestrutura para eventos de diferentes portes. Atua em feiras, congressos, exposições e ações corporativas, oferecendo serviços completos que vão desde a montagem de estruturas até a ambientação dos espaços. Conta com

uma equipe técnica preparada e experiência no setor de eventos, atendendo diversos tipos de demandas com eficiência.

A *Nana Eventos* é uma empresa localizada em Votorantim (SP) que trabalha com a organização e estruturação de eventos, como feiras, exposições, festas e ações corporativas. Atua em todas as etapas da produção, garantindo que os espaços sejam montados com praticidade e atenção aos detalhes. Seu foco está em oferecer suporte logístico e estrutural para que o evento aconteça de forma organizada e funcional.

Após todas as pesquisas de fornecedores de estruturas, a empresa *FEH Tendas SP* foi escolhida para participar do evento por se destacar no mercado pela qualidade e segurança de suas estruturas, além de oferecer um atendimento ágil e eficiente, fatores essenciais para a realização de um evento de grande porte. Suas tendas são feitas com materiais resistentes e impermeáveis, garantindo conforto e proteção ao público em diferentes condições climáticas. Outro ponto que influenciou a escolha foi a experiência da empresa em eventos diversos, o que transmite confiança e credibilidade. A FEH Tendas também oferece montagem e desmontagem completas, facilitando a logística e reduzindo possíveis imprevistos no dia da ação. Esses diferenciais tornam a empresa uma parceira estratégica, capaz de contribuir diretamente para o bom funcionamento e a estrutura profissional do evento.

Definiu-se também o seguinte modelo de estande para a exposição e venda das empresas e lojas colaboradoras (FIGURA 1):

Figura 1: Modelo de Estande para a Exposição



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Escolheu-se esse modelo devido á facilidade de personalização, já que por oferecer uma estrutura padrão e modular, as empresas e expositores podem personalizar o espaço de acordo com sua identidade visual (como inserir banners e logos).

Ainda, além de apresentar maior disponibilidade nas empresas responsáveis por estrutura e ser de fácil montagem e desmontagem, escolheu-se esse modelo principalmente por ser simples, funcional e versátil, o que facilita a organização do evento, tendo também uma estrutura de simples montagem.

Por isso, ele foi considerado a melhor opção para receber as lojas colaboradoras no evento.

- Equipamentos Audiovisuais: Áudio e vídeo para palestras, shows ou apresentações.

Os equipamentos de som e áudio serão cedidos e montados pelo profissional de zumba, que possui os recursos necessários e adequados para sua atividade e para a sonoplastia básica do evento. Já os equipamentos visuais e de som para as

palestras, serão proporcionados pelo local dessa atividade (Teatro Nair Bello), que possui todos os materiais necessários para a ocasião.

Decoração e Ambientação: Criar um ambiente temático para o evento.

- ✓ A decoração e ambientação básica de todo o evento, que conta com flag banners, painéis de entrada e materiais com a logo do evento em geral, serão encomendados através das empresas e gráficas selecionadas e montadas pelos próprios produtores do evento.

Materiais para Atividades: Equipamentos e materiais para atividades como zumba, corridas, circuitos etc.

- ✓ Os materiais para todas as atividades físicas serão cedidos pelos profissionais responsáveis por essas atividades (Joacir Rogge Mugnaini e Michele Gigich), como consta em seus contratos. Os materiais proporcionados pelos professores incluem:
 - 10 bolas de vôlei (para a atividade de vôlei);
 - 1 microfone sem fio (para a aplicação da zumba);
 - 1 caixa de som adequadas ao espaço aberto (para a atividade de zumba);
 - De 10 a 15 cones, cordas, elásticos, halteres leves ou outros materiais de treinamento funcional.

Materiais para a realização do evento: para a realização do evento em geral, serão necessários os seguintes materiais:

- 2 microfones sem fio (para a realização das palestras, será utilizado o do Teatro Nair Bello);
- 2 caixas de som adequadas/ saídas de som (para a execução das palestras, será utilizado o do Teatro Nair Bello);
- 1 computador ou notebook para suporte às apresentações (também para as palestras, será utilizado o do Teatro Nair Bello);

- 504 itens de material de divulgação visual: banners, cartazes, placas de sinalização e folhetos (utilizados para divulgação, adquiridos através da encomenda e compra em papelarias e gráficas);
- 5 canetas (utilizadas para a atividade de Mural de Metas, adquiridas através da compra em papelarias);
- 10 marcadores permanentes (também utilizados para a atividade de Mural de Metas, adquiridos através da compra em papelarias);
- Mural (4 Cartolinas Brancas) (utilizadas para o Mural de Metas, adquiridas através da compra em papelarias);
- 4 rádios de Comunicação (para a comunicação entre os produtores e organizadores do evento, adquiridos através da compra em lojas especializadas);
- 50 crachás de identificação (para a identificação dos organizadores, funcionários e fornecedores, adquiridos através da encomenda e compra em gráficas);
- 500 folhetos (para a divulgação do evento, informações e itens educativos, adquiridos através da encomenda e compra em gráficas).

❖ Recursos Financeiros

Recursos Humanos (Contratação de profissionais): Os profissionais participarão de forma gratuita.

Recursos Materiais (Infraestrutura, equipamentos, decoração, estandes): $\cong$ R\$ 18.000,00

Segurança e Limpeza: $\cong$ R\$ 3.000,00

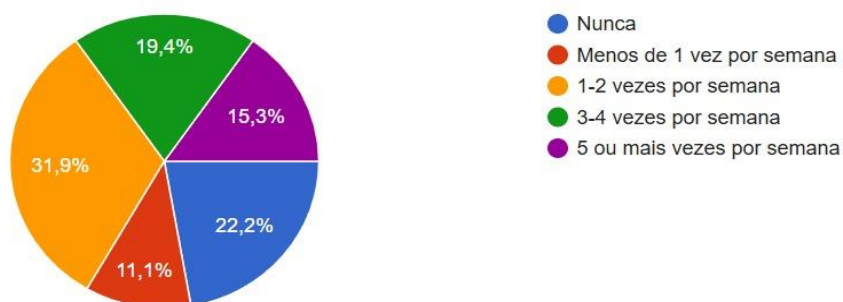
❖ Pesquisa de Campo

Foi realizada uma pesquisa de campo para analisar os dados quantitativos e qualitativos sobre o conhecimento que as pessoas têm sobre sedentarismo e com que frequência praticam atividades físicas. Ao observá-los, conclui-se que, de, em um total de 72 pessoas, 22,22% nunca praticam atividades físicas, e ainda, muitas pessoas mantêm práticas sedentárias. Das pessoas que praticam atividades físicas (FIGURA 2), 15,3% praticam as atividades frequentemente (5 ou mais vezes por semana), 19,4% praticam de 3 a 4 vezes por semana, 31,9% de 1 a 2 vezes e 11,1% pratica menos de 1 vez por semana. Também se percebe que a maioria dos participantes conhecem os malefícios do sedentarismo e associam a ele muitos problemas de saúde.

Figura 2: Pergunta sobre Frequência de Atividades Física

Com que frequência você pratica atividade física?

72 respostas



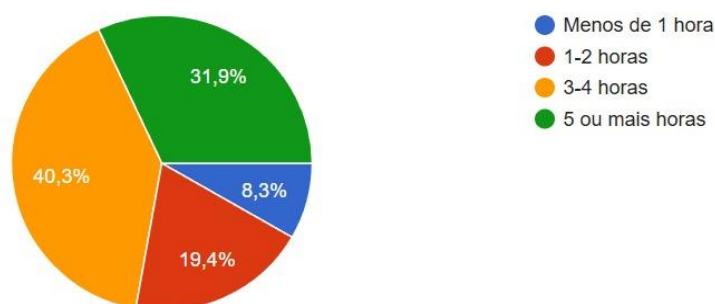
Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Do número total, 21,9% passam 5 horas ou mais por dia em atividades sedentárias - assistindo TV, no computador, no celular etc. - e 40,3% passam de 3 a 4 horas, o que já pode ser considerado alarmante (FIGURA 3). Apenas com esse dado é possível observar sinais de sedentarismo na população.

Figura 3: Pergunta sobre Tempo de Práticas de Exercícios

Quantas horas você passa, em média, por dia em atividades sedentárias (assistindo TV, no computador, no celular, etc.)?

72 respostas



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

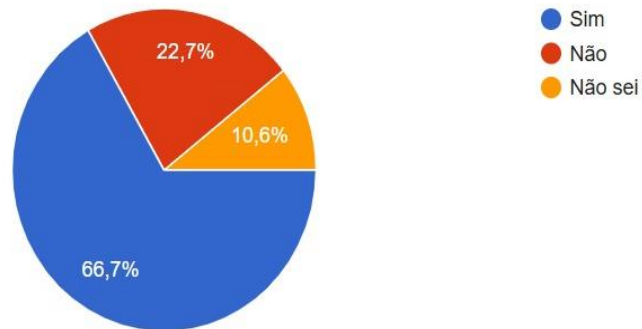
A partir das respostas do formulário, que contabilizam 72 no total, foi possível ter uma visão mais clara do perfil do público que participaria do evento, tanto em relação à idade quanto ao gênero. Essas informações são importantes para planejar as atividades e definir como comunicar-se com os participantes de forma mais eficiente.

Além disso, 66,7% das pessoas que responderam o formulário (FIGURA 4), dizem já terem percebido algum impacto negativo em sua saúde devido ao seu estilo de vida sedentário.

Figura 4: Pergunta sobre Impacto Negativo do Sedentarismo

Você já percebeu algum impacto negativo em sua saúde devido ao seu estilo de vida sedentário?

66 respostas



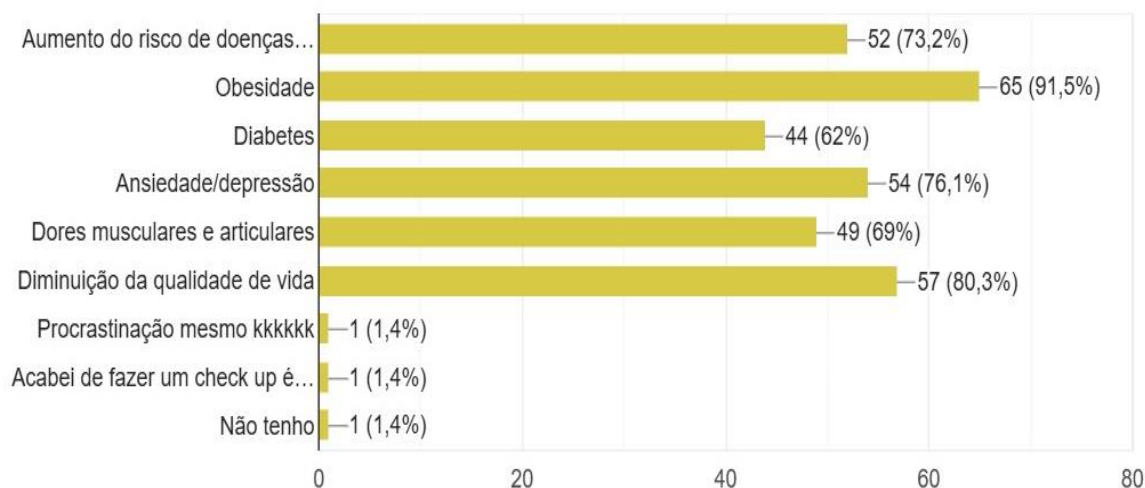
Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

A maioria dos participantes associa o sedentarismo a problemas graves de saúde (FIGURA 5), como: Obesidade (91,5%), Diminuição da qualidade de vida (80,3%), Ansiedade e depressão (76,1%), Aumento do risco de doenças (73,2%), Dores musculares e articulares (69%), Diabetes (62%) – o que evidencia uma boa compreensão da população sobre os impactos negativos do sedentarismo, tanto no aspecto físico quanto no mental.

Figura 5: Pergunta sobre Problemas de Saúde

Quais problemas de saúde você associa ao sedentarismo? (Marque todas as que se aplicam)

71 respostas



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Quando questionados sobre a promoção da atividade física na comunidade (FIGURA 6): 47,2% consideram ruim (não há opções acessíveis ou motivadoras), 20,8% avaliam como regular (existem opções, mas poderiam melhorar), 15,3% acham boa (há bons recursos e eventos) e 16,7% não souberam responder. A soma dos que avaliaram como “ruim” ou “regular” (68%) demonstra insatisfação geral com as oportunidades oferecidas, reforçando a necessidade de mais investimentos e incentivo a práticas esportivas locais.

Figura 6: Pergunta sobre Promoção de Atividades na Comunidade

Como você avalia a promoção da atividade física na sua comunidade?

72 respostas



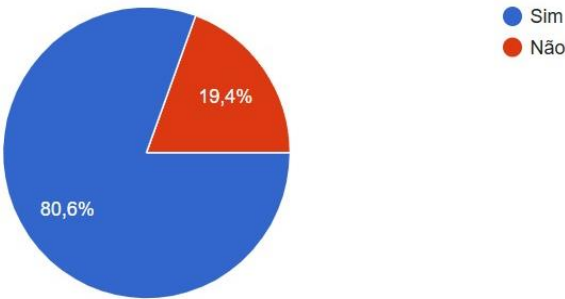
Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

80,6% já foram aconselhados por um profissional de saúde a praticar mais atividades físicas, contra 19,4% que nunca receberam essa orientação (FIGURA 7). Demonstrando que o tema é reconhecido pelos profissionais de saúde, porém, o impacto prático ainda é limitado, já que os índices de sedentarismo permanecem altos mesmo entre pessoas que receberam orientação.

Figura 7: Pergunta sobre Profissional da Saúde

Você já foi aconselhado por um profissional de saúde a praticar mais atividade física?

72 respostas



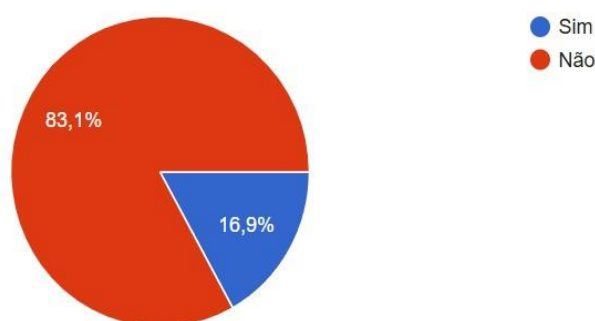
Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

83,1% dos entrevistados não conhecem programas ou eventos comunitários voltados ao combate do sedentarismo, enquanto apenas 16,9% afirmaram conhecer. Isso indica falta de divulgação ou escassez de iniciativas locais que incentivem a prática de atividades físicas, o que pode contribuir para a inatividade da população.

Figura 8: Pergunta sobre Conhecimento de Programas Comunitários

Você conhece algum programa ou evento comunitário focado no combate ao sedentarismo na sua região?

71 respostas



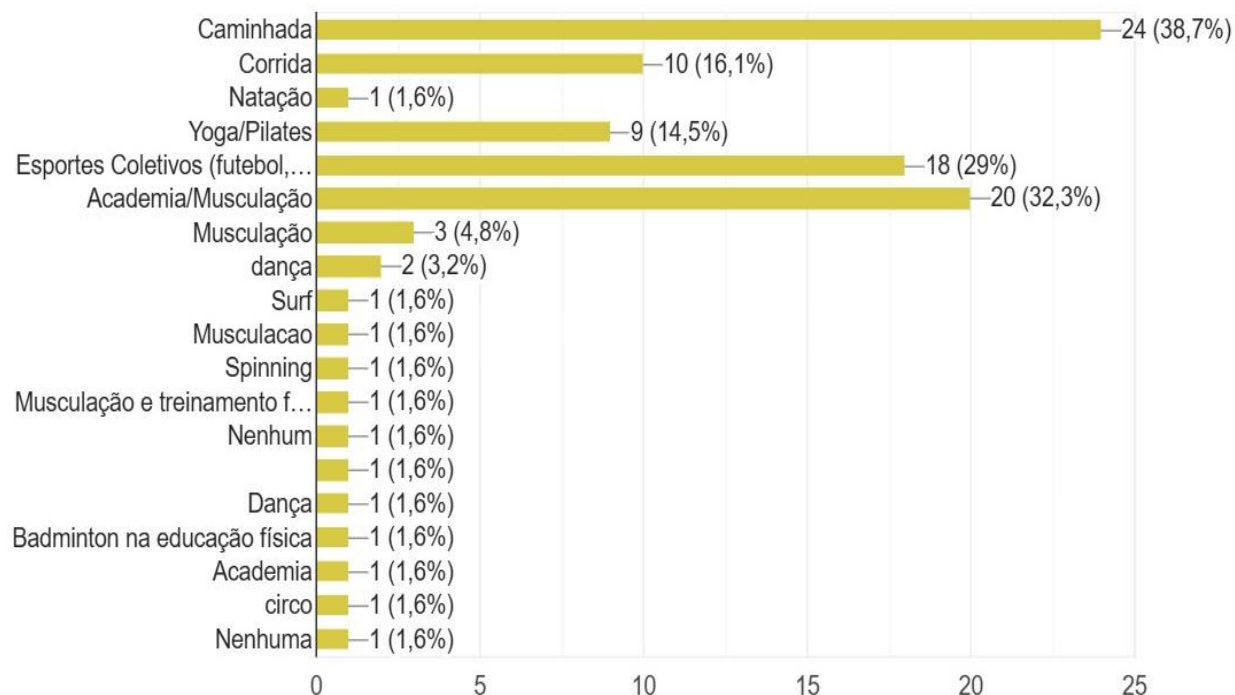
Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Entre as 72 respostas válidas, as atividades mais praticadas foram (FIGURA 9): Caminhada (38,7%), Academia/Musculação (32,3%), esportes coletivos (29%), Corrida (16,1%). Atividades como Yoga/Pilates, dança e natação aparecem com percentuais menores, e uma pequena parcela afirmou não praticar nenhuma.

Figura 9: Pergunta sobre Atividades Físicas Praticadas Regularmente

Quais atividades físicas você pratica regularmente? (Marque todas as que se aplicam)

62 respostas



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

De acordo com os entrevistados, a principal razão para não praticar atividades físicas é a falta de tempo (47,2%), seguida da falta de motivação (30,6%). Já 16,7% afirmam que não gostam de praticar exercícios. Outros motivos, como preguiça, problemas de saúde e desconhecimento dos benefícios, aparecem com baixa porcentagem. Isso indica que o principal desafio está na organização do tempo e na motivação para a prática regular de atividades físicas.

Figura 10: Pergunta sobre as Razões pelas Quais as Pessoas não Praticam Exercícios

Se você não pratica atividades físicas, qual a principal razão? (Marque a alternativa mais relevante)

36 respostas



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de promover eventos que incentivem a prática de atividades físicas e ampliem a conscientização sobre os riscos do sedentarismo, fortalecendo a conexão entre esporte, educação e saúde na comunidade. Como resposta a essa demanda, o evento Limeira Ativa surge com o propósito de destacar esses desafios e ampliar a oferta de ações voltadas ao bem-estar da população no município de Limeira.

2.3 Organização e Planejamento do Evento Limeira Ativa

- **Nome do Evento**

O Evento se chama: “Limeira Ativa: Um Evento de Inclusão e Promoção da Saúde por Meio da Atividade Física”.

- **Promotores e Organizadores**

Os promotores e organizadores do Limeira Ativa são: Ana Caroline Ambrosio, Isabela Fiorin Malvazzo, João Victor Barbosa Pereira e Maria Clara Fraga Teixeira, que planejaram e pré-produziram todo o evento, juntamente com a produtora de

eventos Franciane Boriollo, que auxiliou durante os momentos de planejamento, preparação, pré-produção e formação do evento.

- **Local do Evento**

O evento foi planejado para ocorrer no Parque Cidade Limeira, que está situado na Rua João Kuhl Filho, 461 - Vila São João, 13480-731.

- **Tema do Evento**

A temática do evento é a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida por meio da integração entre atividade física, educação alimentar e convivência comunitária. O evento busca conscientizar os participantes sobre a importância de adotar hábitos saudáveis de forma prática e acessível, aliando informação, movimento e momentos de interação social.

- **Objetivos**

- ✓ **Geral**

Promover a conscientização e fornecer orientações sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos na prevenção e combate ao sedentarismo.

- ✓ **Específicos**

- Preparar o ambiente;
- Fazer a abertura do evento;
- Introduzir o evento e explicar como ele ocorrerá (as atividades propostas e a programação completa);
- Realizar as palestras planejadas com os profissionais: Educador Físico e Nutricionista;
- Apresentar todas as dinâmicas que serão realizadas;
- Realizar as atividades físicas idealizadas e planejadas (Vôlei, Circuito Funcional, Caminhada, Alongamento e Zumba);
- Premiar o grupo vencedor;

- Conscientizar efetivamente todos os participantes do evento a respeito da importância de manter uma vida ativa da prática regular de exercícios físicos;
- Concluir e finalizar o evento.

- **Justificativa**

A realização do evento esportivo e educativo “Limeira Ativa”, na Hípica de Limeira, surge como uma iniciativa que visa promover a prática de atividades físicas, o bem-estar e a integração social da população limeirense, em um ambiente acessível, acolhedor e voltado ao lazer saudável. Diante do crescente sedentarismo e da necessidade de incentivar hábitos mais ativos na comunidade, o evento se propõe a oferecer uma programação esportiva diversificada, capaz de atender diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento físico.

Além disso, a ideia se deu a partir da necessidade de ações de conscientização e combate ao sedentarismo, que é um fator de risco para muitas doenças, e por isso é considerado um problema de saúde pública que merece atenção, mas que muitas vezes não recebe a devida importância. Portanto, tem-se como objetivo principal tornar essa conscientização prática, dinâmica e estimulante, diante disso, elaborou-se o evento Limeira Ativa.

O evento foi planejado para incluir atividades variadas, que atendam diferentes perfis e faixas etárias, desde pessoas sedentárias até as que possuem vida ativa e se interessem em participar, promovendo desde caminhadas, aulas de zumba e alongamento, até palestras educativas sobre os benefícios da atividade física, de uma boa alimentação e dos riscos de uma vida sedentária. A escolha dessas atividades foi realizada a partir de pesquisas que indicam que diversificar as práticas ajuda a aumentar a adesão do público e a criar hábitos saudáveis de forma mais efetiva.

- **Público-Alvo**

Pessoas de todas as idades, sedentárias ou ativas na prática de exercícios; pessoas que querem melhorar a qualidade de vida; pessoas que buscam conhecimento sobre saúde ativa; fornecedores e patrocinadores da área de atividades físicas e saúde.

- **Período de Realização e Horário**

O evento terá início no dia 14 de março de 2026, às 8h00, se estendendo até 13h30, quando será encerrado.

- **Data do Evento**

A data escolhida para o evento Limeira Ativa foi 14 de Março de 2026, pois é próxima à data do Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo, celebrado em 10 de Março. Definiu-se esse dia específico devido à importância de alinhar ações práticas com datas que possuem forte valor simbólico e educativo.

- **Público-Alvo**

O público-alvo do evento esportivo e comunitário de combate ao sedentarismo abrange pessoas de todas as idades — sejam sedentárias ou já ativas — que desejam melhorar sua qualidade de vida e adquirir mais conhecimento sobre saúde e bem-estar.

- **Local do Evento**

Posteriormente à avaliação detalhada, foi definido que o Parque Cidade de Limeira seria o local oficial do evento. A escolha foi baseada em diversos fatores, como:

- ❖ Ampla área ao ar livre, ideal para a realização de atividades físicas em grupos grandes;
- ❖ Ambiente natural que promove bem-estar e está alinhado com a proposta de incentivo à saúde;
- ❖ Estrutura existente, incluindo banheiros, bebedouros e locais cobertos para rodas de conversa e palestras;
- ❖ Gratuidade do espaço, permitindo que os recursos financeiros sejam direcionados para atividades, materiais e brindes;
- ❖ Localização privilegiada, próxima ao centro e acessível por transporte público;

- ❖ Capacidade para receber desde 500 até mais de 15.000 pessoas com segurança e conforto.

Dessa forma, o Parque Cidade de Limeira atende plenamente às necessidades do evento, oferecendo as condições ideais para a realização de uma ação inclusiva, acessível e de grande impacto social, fortalecendo a causa contra o sedentarismo e proporcionando uma experiência positiva para todos os participantes. O parque também conta com Teatro Nair Bello que é uma ótima opção para palestras educativas sobre combate ao sedentarismo, oferecendo auditório confortável, palco amplo e equipamentos de áudio e vídeo de qualidade. O espaço permite que os palestrantes se comuniquem de forma clara e envolvente, promovendo interatividade com o público por meio de perguntas, debates e demonstrações práticas. Além disso, o teatro conta com acessibilidade e estrutura de apoio, garantindo conforto e segurança aos participantes. Dessa forma, utilizar o Teatro Nair Bello contribui para que o evento seja eficiente, dinâmico e educativo, incentivando hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas.

Observação: Após o grupo ter ultrapassado a metade do planejamento do evento, o Prefeito de Limeira realizou um pronunciamento em relação a realização de eventos no Parque Cidade, e decretou que a realização de alguns deles seria proibida e de outros, mantida. Segue atualização do pronunciamento, classificações e tipos de eventos que serão permitidos:

“A Prefeitura de Limeira publicou nesta sexta-feira (22) um decreto atualizado que regulamenta a realização de eventos no Parque Cidade. O objetivo é deixar mais claro quais atividades seguem permitidas no espaço e quais serão direcionadas para o futuro Centro de Eventos do município.

Nos últimos dias, parte da população entendeu que o Parque Cidade não poderia mais receber nenhum tipo de evento.

Para evitar dúvidas, o texto do decreto foi ajustado, reforçando que a grande maioria das atividades continua autorizada no local.

O que continua no Parque Cidade

De acordo com o decreto, permanecem no Parque Cidade:

- *Práticas esportivas como caminhada, corrida, ciclismo, skate, patinação, basquete, futebol, alongamento e similares;*
- *Atividades culturais e artísticas, como apresentações de música, dança, exposições, manifestações folclóricas e literatura;*
- *Eventos religiosos compatíveis com a capacidade do espaço;*
- *A feira noturna e a feira dos produtores;*
- *Ações educativas, ambientais e de promoção à saúde previamente autorizadas;*
- *Atividades de lazer em ambiente familiar e natural;*
- *Eventos festivos de baixo impacto, desde que avaliados e autorizados pelas secretarias competentes.” – Site Oficial Da Prefeitura De Limeira No Facebook.*

Acredita-se que, como o evento pode ser classificado como ação educativa e de promoção à saúde, através de uma proposta enviada à Prefeitura se tornaria possível obter a autorização para a realização do evento. Caso a autorização seja negada, foi definida como opção alternativa para o espaço, o Shopping Nações, que apresenta estrutura para todas as atividades.

- **Cobertura de Custos**

Para cobrir os custos e viabilizar a realização do evento, optou-se por buscar parcerias comerciais e patrocínios. A proposta inclui a venda de espaços para expositores, além do apoio de empresas relacionadas às áreas de esporte, saúde e bem-estar. Dessa forma, a iniciativa garante os recursos necessários para a organização e execução da feira. A partir disso, foram definidos os seguintes possíveis

parceiros, fornecedores e patrocinadores, sendo a maioria da cidade de Limeira ou Região:

Alimentação: Mais Mu, Oba, Nutry, Copo de Fruta, Deliciaria Fit, Semeando;

Bebidas: YoPro, Oba;

Equipamentos/Roupas: Centauro, Decathlon, Track & Field;

Suplementação: Central da Saúde, Growth;

Academias: Studio Life, Panobianco, Studio Funcional Michele Gigich;

- **Programação Preliminar do Evento**

Foram definidas as seguintes atividades para compor o evento: Aula de Zumba; Alongamento; Palestras sobre Educação Alimentar - com nutricionista e sobre Práticas Saudáveis, e com um educador físico; - Aula de Vôlei/ Funcional. Essas práticas foram determinadas por se tratarem de atividades conhecidas pela maioria das pessoas, além de possuírem alta importância, devido ao conhecimento adquirido a partir delas e ao grau de movimentação que proporcionam.

Para que o evento ocorra de maneira organizada e dentro do planejado, foi realizado um cronograma simplificado, contendo a programação do evento Limeira Ativa. Este sofreu alterações conforme as necessidades de adaptação para a aplicação do evento. (FIGURA 11)

Figura1: Programação do Evento Limeira ativa

Programação		
ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	HORÁRIO
Chegada das equipes e fornecedores	Os fornecedores e a equipe técnica chegarão conforme o cronograma, realizando montagem, testes dos materiais, garantindo que tudo siga o planejamento do evento.	6:00
Montagem das estruturas + testes de som e equipamentos	A equipe de som realiza a montagem dos equipamentos, testes de áudios e ajustes técnicos.	6:30
Abertura e recepção	O evento se iniciara com uma breve abertura dando foco no café da manhã, pensado para acolher os participantes e reforçar a importância de um começo de dia equilibrado.	8:00
Abertura oficial e alongamento	O evento será iniciado com uma breve cerimônia de abertura, que tem como objetivo dar as boas-vindas aos participantes e apresentar o propósito das atividades.	8:30
Zumba e caminhada	Atividade dinâmica ministrada pelo professor Raul, utilizando dança e música para promover condicionamento físico, gasto energético e diversão coletiva. Enquanto isso, a profissional Michele estaria administrando	9:30

	uma caminhada coletiva no espaço do parque.	
Palestra com a Nutricionista	Conduzida por uma profissional da área de Nutrição, será realizada uma palestra que aborda conceitos fundamentais da educação alimentar, com foco na alimentação funcional.	10:30
Aula de Vôlei e Funcional	Os participantes serão convidados a se movimentar por meio de uma atividade prática e descontraída: vôlei ou funcional que será adaptado a diferentes níveis de preparo físico, para promover integração, coordenação motora, agilidade e trabalho em equipe, tudo isso de forma leve e divertida.	11:30
Palestra com Educador Físico	Para complementar as atividades práticas, um educador físico dará uma palestra orientadora sobre a importância da atividade física regular, abordando temas como sedentarismo, saúde cardiovascular, alongamento, fortalecimento muscular e dicas de como inserir o movimento no dia a dia, mesmo com rotinas corridas.	12:30
Alongamento ao Ar Livre	Conduzido pela profissional Bia, com práticas que unem fortalecimento muscular, flexibilidade e consciência	13:30

	corporal em um ambiente natural, favorecendo relaxamento e equilíbrio mente-corpo.	
Finalização com Mural de Metas	Na finalização ocorrerá uma atividade reflexiva e motivacional: a construção coletiva de um mural de metas onde os participantes serão convidados a escrever, desenhar ou colar imagens que representem seus objetivos de saúde e bem-estar.	13:30
Desmontagem e limpeza	A equipe de desmontagem inicia os trabalhos conforme o cronograma, realizando a retirada dos equipamentos, desmontagem das estruturas e organização dos materiais, garantindo que o encerramento do evento ocorresse de forma segura e eficiente.	14:00

Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

• Horário

Início da manhã (entre 8h e 13h30): Praticar exercícios físicos pela manhã pode ser melhor por vários motivos. Quando você se movimenta logo ao acordar, o corpo desperta mais rápido e a energia tende a aumentar, o que te ajuda a encarar o dia com mais disposição. Além disso, o exercício matinal libera endorfinas e outros neurotransmissores que melhoram o humor e aumentam o foco, ajudando bastante no trabalho ou nos estudos logo em seguida.

Do ponto de vista do corpo, exercitar-se com luz natural pela manhã pode ajudar a regular o seu relógio biológico, melhorando o sono à noite. E há também quem note melhor controle do apetite e da queima de gordura quando treina cedo, especialmente se faz isso antes do café da manhã (embora isso dependa de cada pessoa).

- **Plano de Marketing e Divulgação**

- ❖ **Objetivo da Divulgação**

Promover ampla visibilidade do evento Limeira Ativa, engajando a comunidade local e parceiros estratégicos, para garantir alta participação no dia do evento. O foco será conscientizar a população sobre a importância da atividade física e do combate ao sedentarismo, criando expectativa positiva e motivação para comparecer.

- ❖ **Público-Alvo**

Participantes em geral, pessoas de todas as idades, sedentárias ou ativas. Para incentivo à prática coletiva e convivência comunitária.

- ❖ **Estratégia Geral**

A divulgação será dividida em três fases principais, utilizando uma combinação de mídias digitais, materiais físicos e divulgação na rádio local.

- **Fase 1 – Pré-evento**

- ✓ Criar expectativa e informar sobre o evento.
- ✓ Início do marketing digital e parceria com mídias locais.

- **Fase 2 – Intensificação**

- ✓ Aumentar frequência de postagens.
- ✓ Entrega de materiais impressos na comunidade.
- ✓ Ações em escolas, academias e unidades de saúde.

- **Fase 3 – Durante o evento**

- ✓ Divulgação em tempo real nas redes sociais.
- ✓ Cobertura fotográfica e de vídeo para registros futuros.

- **Fase 4 – Pós-evento**

- ✓ Publicar resultados e fotos.
- ✓ Agradecimentos aos participantes e patrocinadores.
- ✓ Convite para próximos eventos.

- ❖ **Conteúdos Sugeridos para Redes Sociais**

- **Cards informativos:**

- ✓ Importância da atividade física para a saúde.
- ✓ Dicas de alimentação saudável.
- ✓ Benefícios de modalidades, como zumba e funcional.

- **Vídeos curtos (Reels e Stories):**

- ✓ Professores mostrando exercícios que serão feitos no evento.
- ✓ Mensagens de convite gravadas pelos organizadores.

- **Publicações especiais:**

- ✓ Contagem regressiva: “Faltam X dias para o Limeira Ativa!”
- ✓ Post com programação detalhada.
- ✓ Agradecimento aos patrocinadores.

- ❖ **Recursos Necessários para Divulgação**

- Equipe de marketing e comunicação (4 pessoas).
- Designer para criação de artes digitais e impressas.
- Impressão de cartazes, panfletos e banners.
- Câmera fotográfica ou celular para registros.

- ❖ **Metas de Divulgação**

- Alcance mínimo nas redes sociais: 500 pessoas alcançadas.
- Distribuição física: 50 cartazes fixados em locais estratégicos.
- Participantes no evento: meta de 500 pessoas.

- ❖ **Canais Prioritários**

Figura 12: Tabela de Divulgação

Canal	Objetivo	Tipo de Conteúdo
Instagram	Engajamento e informação oficial sobre o evento	Feed, Stories, Reels
TikTok	Viralização e alcance rápido	Vídeos curtos e divertidos
Rádio local (Jornal de Limeira e outras)	Alcance da população off-line	Spots de 30 segundos
Materiais impressos	Alcance da comunidade e pontos estratégicos	Cartazes, faixas e folhetos

Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

❖ Macro etapas da Divulgação

Fase 1 – Pré-evento (60 a 30 dias antes – Fevereiro)

Objetivo: Criar expectativa e apresentar o evento à comunidade.

Ações:

- Lançamento do perfil do evento no Instagram e TikTok.
- Primeiro Reels com vídeo de apresentação do projeto
- Início da divulgação em rádios e grupos de WhatsApp.

Fase 2 – Intensificação (30 a 7 dias antes – Início de Março)

Objetivo: Engajamento e incentivo à inscrição e presença.

Ações:

- Postagens diárias nas redes sociais (Reels, Feed e Stories).
- Divulgação de trechos das atividades (exemplo: zumba e funcional).
- Entrevistas rápidas na rádio.
- Panfletagem em feiras, UBSs (Unidades Básicas de Saúde) e academias.

Fase 3 – Última semana (7 dias antes até o dia do evento)

Objetivo: Gerar senso de urgência e confirmação da participação.

Ações:

- Contagem regressiva nos stories e feed.
- Reels motivacionais curtos com depoimentos.
- Lives rápidas no Instagram mostrando os preparativos.
- Intensificação na rádio com spots em horários de pico.

Fase 4 – Durante o evento (13/03)

Objetivo: Mostrar o evento em tempo real e gerar prova social.

Ações:

- Stories ao vivo mostrando as atividades.
- Reels rápidos de momentos marcantes (zumba e mural de metas).
- Fotos para feed pós-evento.

Fase 5 – Pós-evento (14/03 a 20/03)

Objetivo: Mostrar impacto e fortalecer a marca para próximos eventos.

Ações:

- Post com foto oficial em grupo.
- Vídeo com melhores momentos do evento.
- Agradecimento aos participantes e patrocinadores.
- Depoimentos dos participantes

❖ Ideias de conteúdo

Nas plataformas Instagram (reels) e Tik Tok (vídeos):

- ✓ Anúncio do evento: Texto na tela: "Limeira, você está pronto para se mover?" → imagens rápidas de pessoas se alongando e dançando → final com data, horário e local.
- ✓ Benefícios da atividade física: Abertura com alguém parado e texto: "Sedentarismo causa doenças e cansaço..." → transição para pessoas se exercitando → texto: "No Limeira Ativa, você vai se mover e cuidar da sua saúde!"
- ✓ Zumba: Professor Raul em um passo de zumba → texto: "Quer dançar, se divertir e suar? Vem para zumba no Limeira Ativa!"
- ✓ Contagem regressiva: Sequência de números 5,4,3,2,1 → "Faltam X dias!" Com música animada.
- ✓ Convite coletivo: Várias pessoas dizendo: "Eu vou para Limeira Ativa, e você?"

Feed do Instagram:

Quem somos?

- ✓ Post com a foto da equipe, explicando um pouco mais sobre os valores e a missão do evento e da equipe. Esse post seria importante pois apresenta a equipe, a missão e os valores do projeto, criando conexão e credibilidade com o público. Quando as pessoas conhecem quem está por trás, confiam mais e se sentem parte da iniciativa.

Divulgação completa

- ✓ Reúne todas as informações essenciais em um único post: data, horário, local e principais atrações. Isso facilita o entendimento e garante que ninguém perca o evento por falta de informação. É um post de impacto e alcance, ideal para compartilhar e atrair mais público.

Programação completa

- ✓ A ideia desse post é mostrar a agenda do evento de forma organizada e visual, despertando interesse e expectativa. As pessoas conseguem se planejar melhor e escolher o que mais querem acompanhar, aumentando o engajamento no dia.

Figura 13: Programação do Evento para Divulgação



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Post de prévias das atividades que acontecerão no dia do evento.

- ✓ Os posts de prévias funcionam como um ‘spoiler’ do que acontecerá durante o evento. Eles mostram momentos das atividades que serão realizadas, a participação do público e os profissionais que aplicaram cada ação. Esses posts têm como principal objetivo gerar curiosidade e engajamento nas redes, mantendo o público atento e empolgado com tudo o que está acontecendo. Além de aumentar o alcance e o interesse do público, valorizar os profissionais envolvidos, mostrando suas práticas e resultados e criar uma sensação de “acompanhar de perto”, mesmo não estando presente.

Figura 14: Post sobre Funcional



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Figura 15: Post Sobre Zumba



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Benefícios da Atividade física

- ✓ Posts com informações sobre atividades físicas e seus benefícios têm um papel educativo e inspirador. Ao mostrar as vantagens de se exercitar como mais disposição, saúde e bem-estar, esses posts reforçam o propósito do projeto e motivam o público a adotar hábitos saudáveis. São ótimos para gerar engajamento e credibilidade para o evento.

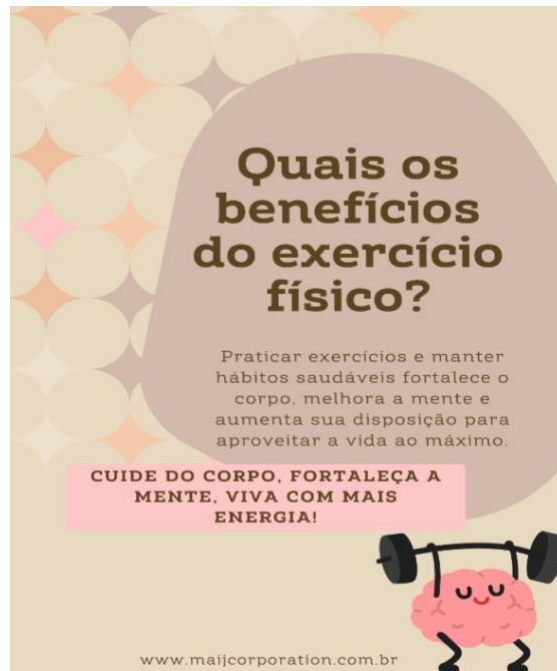
✓

Figura 16: Posts sobre Benefícios da Corrida



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Figura 17: Posts sobre Benefícios dos Exercícios Físicos



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Figura 18: Posts sobre Curiosidades

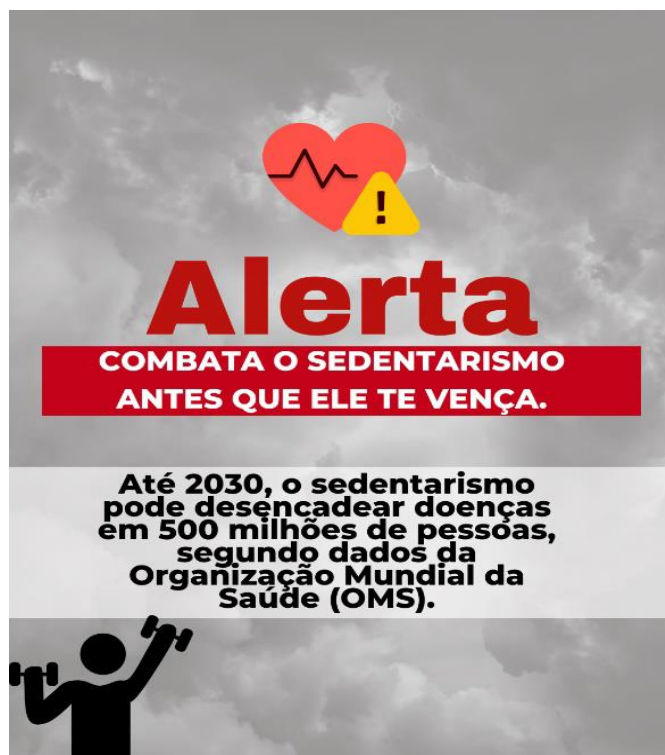


Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Texto com curiosidades a respeito do Sedentarismo

- ✓ Postagens de alertas e curiosidades sobre o assunto sedentarismo, deixam o conteúdo mais leve, informativo e atrativo. Postar curiosidades sobre o tema faz o público aprender de forma divertida, desperta o interesse, a preocupação e aumenta o tempo de interação com a página. É uma maneira de manter o público ativo e entretido com a ideia do evento.

Figura 19: Post sobre Curiosidades



Fonte; Acervo do Projeto, 2025.

Postagem de Finalização

- ✓ Essa postagem foi pensada em ser publicada ao final do evento, marcando o encerramento dele. A frase "Eu me desafiei, persisti, fui além e venci" transmite uma mensagem emocionalmente forte e inspiradora, o que atrai e engaja o público. Além de estimular o sentimento de superação pessoal, muito valorizado em eventos esportivos. Ao mostrar os "melhores momentos", o post valoriza quem já participou e incentiva novos participantes a se inscreverem em futuras edições.

✓

Figura 20: Post de Finalização



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Stories do Instagram

- ✓ Enquetes: *"De qual atividade você mais quer participar? "Zumba / Funcional / Vôlei"*
- ✓ Contagem regressiva.
- ✓ Bastidores da organização.
- ✓ Dicas rápidas de saúde e nutrição

Materiais Impressos

Cartazes:

- ✓ Locais estratégicos: escolas, UBSs, academias, supermercados e praças públicas.
- ✓ Informações principais: nome do evento, data, horário, local, atividades, entrada gratuita.

Faixas e banners:

- ✓ Exposição em pontos de grande movimento da cidade, como entrada do bairro Jardim Santa Cecília e Parque Cidade.

Figura 21: FlagBanner



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Logo: Um logotipo foi criado em uma versão, para diferentes usos, como exposição em folhetos e materiais de divulgação, além de ser utilizado para caracterizar o evento

Abaixo consta a versão feita (FIGURA 22):

Figura 22: Logotipo do Evento Limeira Ativa



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Folheto:

Um folheto foi confeccionado para o evento a fim de divulgar informações sobre o Limeira Ativa, conforme a (FIGURA 23):

Figura 23: Folheto de Divulgação



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Divulgação na Rádio de Limeira

- ✓ Início: 15/02/2026
- ✓ Frequência: 3 inserções por dia em horários estratégicos (7h30, 12h, 18h).

Frases curtas para impacto:

- ✓ "Dia 13 de março, no Parque Cidade, venha se movimentar com a gente no Limeira Ativa!"
- ✓ "A saúde da sua família começa com movimento! Participe do Limeira Ativa, evento gratuito!"

❖ Calendário de Postagens – Fevereiro a Março

Figura 24: Tabela sobre Calendário de Postagens

Data	Canal	Conteúdo	Tipo de 'post'	Observações
10/fev	Instagram + TikTok	Lançamento oficial do evento	'Reels'	Mostrar parque e atividades
15/fev	Instagram	Apresentação dos organizadores	Carrossel	Nome + foto da equipe
18/fev	TikTok	Benefícios de se exercitar	Vídeo curto	Texto dinâmico na tela
20/fev	Instagram	Programação oficial	Carrossel	Detalhar horários
25/fev	Rádio	Primeiro spot de divulgação	Áudio 30s	Rádio Limeira
01/mar	Instagram	Atividade destaque: Zumba	Reels	Professor Raul, convidando
03/mar	TikTok + Insta	Treino funcional rápido	Reels	Vídeo da Michele Gigich
05/mar	Instagram Stories	Enquete interativa	Stories	Escolha da atividade favorita
07/mar	Rádio	Spot atualizado + convite	Áudio 30s	Intensificar
08/mar	Instagram	Contagem regressiva - 5 dias	Stories + Feed	GIF animado
10/mar	Instagram + TikTok	Preparativos do evento	Reels	Mostrando bastidores
12/mar	Instagram + Rádio	Último convite	Reels + Áudio	Reforçar local e horário

13/03 (dia do evento)	Instagram Stories	Cobertura ao vivo	Stories	Mostrar cada atividade
14/mar	Instagram	Foto oficial do evento	Feed	Com agradecimento
18/mar	Instagram + TikTok	Melhores momentos	Reels	Vídeo compilado

Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

- **Recursos Necessários**

- ❖ Humanos

Ao planejar o evento Limeira Ativa, entende-se que a escolha dos profissionais que conduziram as atividades seria um ponto crucial para garantir a qualidade, a segurança e o engajamento do público de forma gratuita, sendo uma parceria com benefícios para os dois lados – participação gratuita para o contratante e divulgação do trabalho do contratado. Queria-se contar com pessoas capacitadas, experientes e que transmitissem confiança aos participantes, além de possuírem um perfil acolhedor e motivador, capaz de incentivar a prática de atividades físicas.

O primeiro passo foi definir quais atividades seriam realizadas durante o evento, como zumba, alongamentos, caminhada, circuito funcional, aulas de vôlei etc. A partir disso, listou-se os profissionais necessários para orientar e conduzir cada uma dessas etapas. Tendo como objetivo selecionar pessoas que, além de domínio técnico, tivessem experiência prática e boa comunicação, proporcionando uma experiência positiva aos participantes.

Para Instrutor de Zumba, buscou-se um profissional dinâmico, carismático e com experiência em trabalhar com grupos grandes, já que a atividade exige energia e interação. Dessa forma, escolheu-se o Raul Dance, o único professor de zumba a lançar um CD no estado de São Paulo, conhecido na cidade por suas aulas animadas e por sua capacidade de engajar pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico. A escolha dele se deu por sua trajetória na área, sua

habilidade em conduzir atividades coletivas e pelo impacto positivo que ele gera em eventos comunitários.

Em seguida, para a função de Educador Físico, optamos pelo Joacir Rogge Mugnaini, professor de Educação Física. Foi considerado que ele seria a pessoa ideal pelos seus métodos de trabalho, ampla formação acadêmica e experiência prática, além de ter um perfil de liderança e compromisso com a segurança durante a realização dos exercícios. A presença dele garante que todas as atividades sejam realizadas com orientação adequada, prevenindo lesões e proporcionando um ambiente seguro para os participantes.

Para conduzir os alongamentos, a caminhada e o funcional em grupo, a Michele Gigich, uma Personal Trainer especializada em funcional e corrida. Foi escolhida por sua competência, sensibilidade no atendimento e dedicação em orientar pessoas de diferentes perfis e idades. Além de ser uma excelente profissional, ela possui uma academia de funcional e coordena um grupo de assessoria de corrida que vem ganhando cada vez mais visibilidade. Sua experiência em eventos e treinamentos coletivos é essencial para guiar os participantes durante as atividades, garantindo um momento motivador e inclusivo.

Além dos educadores físicos, consideramos fundamental incluir no evento profissionais que atuassem em áreas complementares, capazes de enriquecer a experiência dos participantes com orientações sobre saúde, bem-estar e recuperação corporal através de palestras educativas.

Para a parte da palestra, encontrou-se a profissional Ana Carolina Zaia por meio uma indicação da própria Michele. Sua abordagem acessível, linguagem clara e preocupação em orientar pessoas que estão iniciando na prática de exercícios foram pontos decisivo para sua escolha, pois contribuiria oferecendo dicas práticas de alimentação e equilíbrio nutricional, ajudando os participantes a compreenderem como pequenos hábitos podem gerar grandes mudanças na saúde e no bem-estar.

Por fim, também se buscou uma profissional da área de massoterapia, pensando em oferecer aos participantes um momento de relaxamento e cuidado

corporal após as atividades físicas. A profissional Beatriz Buoro Nascimento possui amplo conhecimento em terapias corporais, experiência com atendimento a atletas e domina diferentes técnicas de massagem voltadas à recuperação e relaxamento. Com isso, sua participação trará um suporte essencial para os participantes, principalmente para quem está começando a se envolver em atividades físicas com mais frequência.

Equipe de Segurança:

A escolha pela Ricon Security se mostra a mais vantajosa por reunir qualidade, profissionalismo e custo-benefício equilibrado. Com um valor de R\$ 1.700, a empresa oferece um serviço completo de vigilância patrimonial, controle de acesso e rondas motorizadas, garantindo segurança constante e supervisão 24 horas.

Além do preço competitivo em relação às demais opções, a Ricon Security se destaca pela formação e qualificação de seus profissionais, que passam por treinamentos específicos e atuam com idoneidade e responsabilidade, fatores essenciais para a confiança no serviço prestado. A empresa também valoriza o planejamento e a prevenção de riscos, adaptando suas estratégias conforme as necessidades de cada cliente, o que demonstra comprometimento e flexibilidade operacional.

Outro ponto relevante é o atendimento personalizado, que permite uma comunicação direta e eficiente, facilitando ajustes e garantindo que o serviço esteja sempre alinhado às expectativas do contratante. Dessa forma, ao unir preço acessível, equipe preparada e atendimento de qualidade, a Ricon Security representa a opção mais equilibrada e segura para atender às demandas de vigilância e proteção patrimonial.

Equipe de Limpeza:

A escolha pela Tec Clean Limpeza e Impermeabilização se destaca por combinar profissionalismo, especialização técnica e flexibilidade na prestação de serviços de limpeza, tornando-a ideal para eventos de grande porte, como o realizado em parque com fluxo elevado de pessoas.

Um dos principais diferenciais da Tec Clean é sua abordagem técnica e detalhada, que vai além da limpeza comum. A empresa oferece serviços especializados de limpeza e impermeabilização de superfícies, garantindo que áreas abertas ou expostas às intempéries, como pisos e estruturas de parques, permaneçam seguras, higienizadas e bem conservadas durante todo o evento.

Além disso, a empresa dispõe de equipes treinadas e supervisionadas, capazes de atuar com agilidade e eficiência, mantendo a organização do espaço mesmo diante de grande circulação de público. A capacidade de fornecer serviço personalizado, ajustando o número de profissionais, materiais e equipamentos conforme a necessidade do evento, também reforça a praticidade e confiabilidade do serviço.

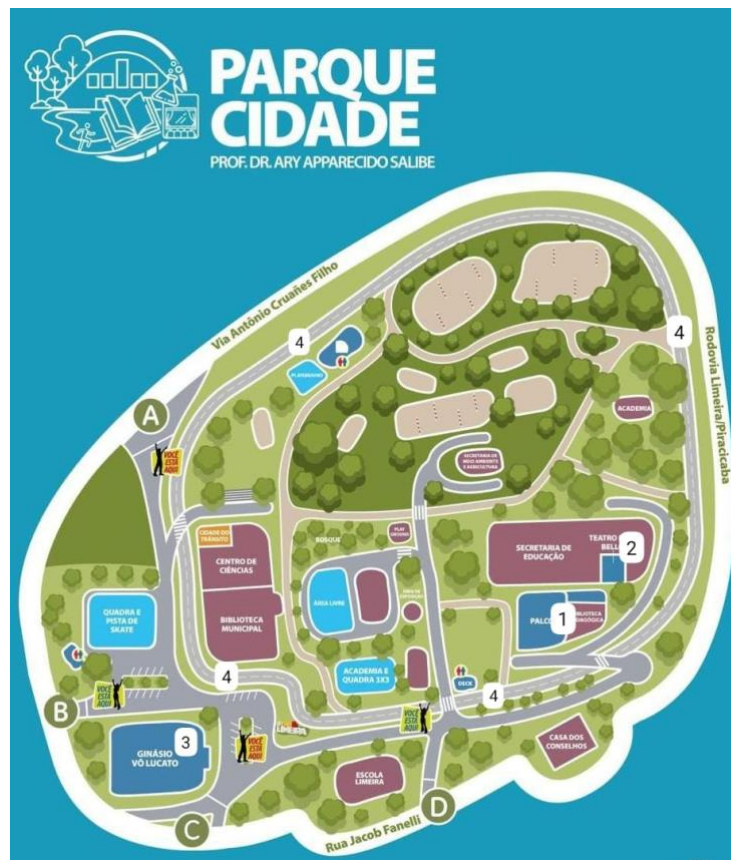
Outro ponto relevante é o compromisso da Tec Clean com qualidade, segurança e cumprimento rigoroso dos prazos, garantindo que o espaço esteja limpo antes, durante e após o evento, sem comprometer a experiência dos participantes.

Por esses motivos — especialização técnica, equipe treinada, flexibilidade operacional e compromisso com a excelência — a Tec Clean Limpeza e Impermeabilização representa a escolha mais segura e eficiente para garantir um ambiente limpo, organizado e confortável durante eventos em parques e áreas abertas.

❖ Instalações:

Para a realização do evento, será necessário o uso de alguns espaços do Parque Cidade (FIGURA 25), como o palco e a área livre a frente (NÚMERO 1, FIGURA 25), para a abertura do evento, o alongamento, a zumba, funcional e o posicionamento dos estandes; o Teatro Nair Bello (NÚMERO 2, FIGURA 25), para as palestras educativas e conscientizadoras; a Quadra Poliesportiva Vô Lucato (NÚMERO 3, FIGURA 25), para a atividade coletiva de voleibol e as pistas de caminhada em volta do Parque (NÚMERO 4, FIGURA 25), para a atividade de caminhada.

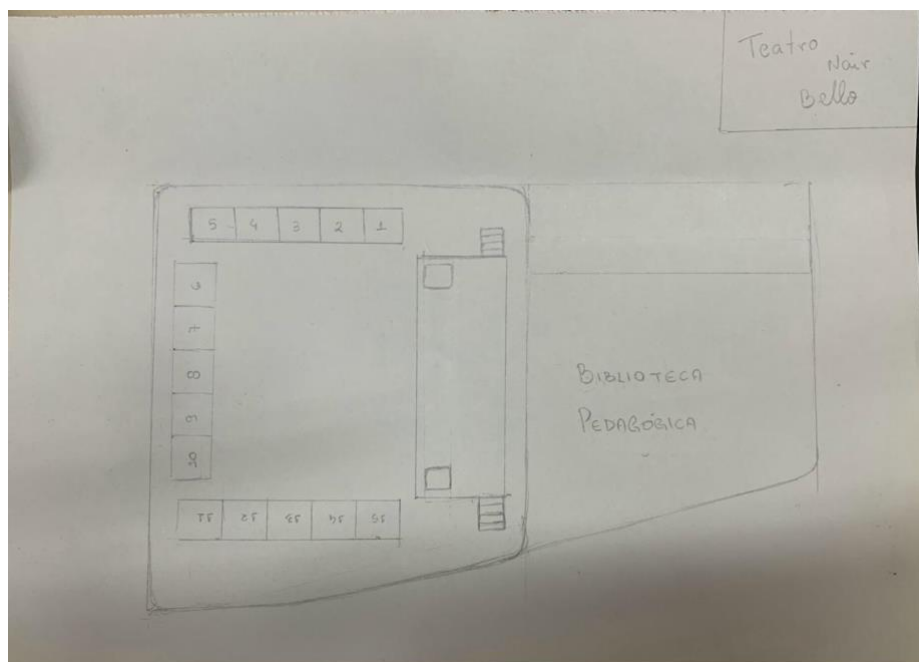
Figura 25: Mapa Ilustrativo do Parque Cidade e os Espaços Utilizados para o Evento



Fonte: Prefeitura de Limeira, 2025.

Para ilustrar a disposição dos estandes, esboçou-se uma planta baixa (FIGURA 26).

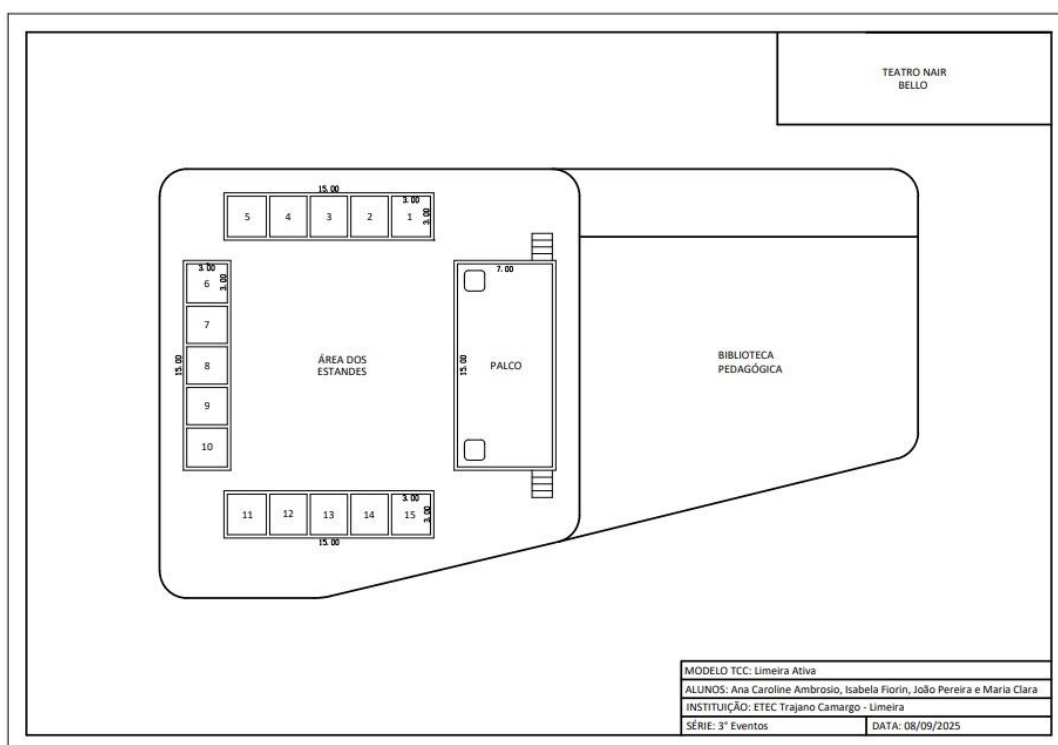
Figura 26: Planta Baixa da Disposição dos Estandes



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

Em seguida, formalizou-se a planta baixa (FIGURA 27).

Figura 27: Planta Baixa da Disposição dos Estandes Formalizada



Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

- ❖ Materiais e Financeiros

- **Previsão Orçamentária**

- ✓ Receitas

Como não serão vendidos ingressos para a entrada no evento, por se tratar de um espaço público, para viabilizar o evento, toda a receita será obtida por meio de parcerias comerciais e patrocínios. Isso inclui a venda de espaços (estandes 3x3m) para expositores e o apoio de empresas ligadas ao esporte, saúde e bem-estar, garantindo os recursos necessários para a realização da feira.

Com o valor de venda de R\$ 2.500,00 por estande, estima-se uma receita total de R\$37.500,00 a partir da venda dos 15 estandes, para os 15 colaboradores definidos.

✓ Despesas

Figura 28: Tabela de Despesas

PLANILHA DE CUSTO					
Categoria	Item	Quantidade	Fornecedor	Custo Unitário	Custo Total
Licenças					
	Alvará de Funcionamento Temporário	1	Prefeitura de Limeira	-	-
	Certificado de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB)	1	Corpo de Bombeiros de Limeira	R\$ 849,00	R\$ 849,00
	Autorização Para Uso do Espaço Público	1	Prefeitura de Limeira	-	-
Infraestrutura					
	Extintores e Sinalização de Emergência	—	—	R\$ -	R\$ -
	Tenda	15	Feh Tendas SP	R\$ 900,00	R\$ 13.500,00
	Banheiros Químicos	4	Akira	R\$ 200,00	R\$ 800,00
Profissionais					
	Monitores	2	Michele Gigich	R\$ 100,00	R\$ 200,00
	Professor de Zumba	1	Raul	R\$ -	R\$ -
	Instrutor de Corrida/Treinamento Funcional	1	Michele Gigich	R\$ -	R\$ -
	Massagista	1	Beatriz	R\$ -	R\$ -
	Filmmaker	1	Nicolas Joshua	R\$ -	R\$ -
	Educador Físico/Instrutor de Vôlei	1	Joacir	R\$ -	R\$ -
	Equipe de Limpeza	10	SPSP	R\$ 85,00	R\$ 850,00
	Equipe de Segurança	4	Prevseg (Valor/hora)	R\$ 50,00	R\$ 1.000,00
	Recepcionista	4	—	R\$ -	R\$ -
	Nutricionista	1	Ana Carolina Zaia	R\$ -	R\$ -
Materiais					
	Bolos de Vôlei	Parceria			
	Marcadores	10	Mercado livre	R\$ 9,99	R\$ 99,90
	Caixas de som adequadas ao espaço aberto	0	Teatro Nair Bello	R\$ -	R\$ -
	Microfone sem fio	0	Teatro Nair Bello	R\$ -	R\$ -
	Computador ou notebook para suporte às apresentações	0	Teatro Nair Bello	R\$ -	R\$ -
	Crachás de identificação	50	360 Imprimir	R\$ 0,58	R\$ 29,00
	Materiais do Funcional	0	Michele Gigich	R\$ -	R\$ -
	Papel Higiénico	8	Mercado Livre	R\$ 53,00	R\$ 53,00
	Álcool	2	Pague Menos	R\$ 9,00	R\$ 18,00
	Cartolina	4	Papelaria	R\$ 4,50	R\$ 18,00
	Rádios de Comunicação	4	Telecom	R\$ 1.000,00	R\$ 4.000,00
Extra					
	Folders/Folhetos	500	360 Imprimir	R\$ 0,33	R\$ 165,00
	FlagBanners	2	Porta Banner	R\$ 189,90	R\$ 379,80
	Banners	2	360 Imprimir	R\$ 74,57	R\$ 149,14
Custo Total		R\$ 21.916,84			

Fonte: Acervo do Projeto, 2025.

A despesa total do evento está em torno de R\$ 21.916,84, como a receita total calculada do evento é de R\$ 37.500,00, torna-se possível cobrir os custos totais do

evento e realizá-lo sem prejuízos, obtendo um lucro de aproximadamente R\$ 15.583,16.

- **Cronograma Final do Evento**

6h00: Chegada da equipe e fornecedores

6h30: Montagem da estrutura (estandes, som, mesas, sinalização) e teste de sons e equipamentos

8h00: Abertura do evento com a recepção dos participantes e apresentação sobre o tema, cronograma e equipe mais alongamento

08h30 – 9h30: Zumba e Caminhada

9h30 – 10h30: Palestra Nutricionista sobre Educação Alimentar

10h30 – 11h30: Aula de Vôlei/Funcional

11h30 – 12h30: Palestra Educador Físico sobre Práticas Saudáveis

12h30 – 13h30: Encerramento com Mural de Metas, foto coletiva e massagem. Além de distribuição de frutas e água.

13h30 – 14h30: Desmontagem e limpeza

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do Limeira Ativa tornou possível observar, de maneira clara, como o sedentarismo continua presente na rotina de grande parte da população e como ainda há necessidade de iniciativas que aproximem as pessoas de hábitos mais saudáveis. Ao longo do projeto, percebeu-se que pequenas ações, quando bem planejadas e acessíveis, podem gerar mudanças significativas no cotidiano das comunidades.

A elaboração do Limeira Ativa demonstrou que eventos voltados à promoção da saúde desempenham um papel importante na conscientização coletiva. Atividades simples, como caminhadas, alongamentos, vivências esportivas e orientações educativas, mostram-se capazes de estimular a participação, criar vínculos e fortalecer a percepção de que o cuidado com o corpo e a mente deve fazer parte da rotina de todos.

O processo de planejamento, pesquisa e pré-produção também evidenciou a relevância da organização de eventos como ferramenta educativa e social. A análise de dados coletados, o estudo do público e a estruturação do cronograma permitiram compreender com maior profundidade as necessidades da comunidade e como o evento poderia atendê-las de forma realista e acolhedora.

Com isso, conclui-se que iniciativas como o Limeira Ativa contribuem não apenas para informar, mas também para aproximar as pessoas de experiências positivas relacionadas ao movimento, criando oportunidades de participação e incentivando a construção de uma cultura de vida mais ativa. Assim, o projeto cumpre seu propósito ao unir conhecimento, prática e engajamento comunitário, deixando uma base sólida para futuras ações voltadas à saúde e ao bem-estar.

REFERÊNCIAS

2DT digital. **Educação em Saúde: estratégias para hospitais e clínicas oferecerem conteúdo credível e relevante.** 2022. Disponível em: <https://www.2dtdigital.com.br/educacao-em-saude-estrategias-para-hospitais-e-clinicas/#:~:text=5.2.%20Eventos%20Realizar%20eventos%20presenciais%20ou%20virtuais%2C,pacientes%20e%20na%20constru%C3%A7%C3%A3o%20de%20com%20unidades%20saud%C3%A1veis>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

AGÊNCIA SENADO. **Projeto institui Política de Promoção à Atividade Física para Idosos.** 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/10/24/projeto-institui-politica-de-promocao-a-atividade-fisica-para-idosos#:~:text=O%20poder%20p%C3%ABlico%20poder%C3%A1%20criar,senador%20ao%20justificar%20o%20projeto>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

ALMEIDA, Daniela. **Pesquisa revela que 52% dos brasileiros não fazem atividades físicas.** Agência Brasil, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-06/pesquisa-revela-que-52-dos-brasileiros-nao-fazem-atividades-fisicas#:~:text=Entre%20os%20que%20fazem%20atividades,com%20mais%20de%2016%20anos>. Acesso em: 07 ago. 2025.

APARECIDO, Gilberto Donizete. **Atividade física para pessoas com deficiência.** Funcionalidade; 2021. Disponível em: <https://espacofuncionalidade.com.br/atividade-fisica-para-pessoas-com-deficiencia/#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20para%20pessoas,para%20a%20pessoa%20com%20defici%C3%A4ncia>. Acesso em: 21 de ago de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/atividade-fisica/guia>. Acesso em: 6 jun. 2025.

Caminho Atípico. **Eventos inclusivos: passo a passo para promover a acessibilidade sensorial.** 2024. Disponível em: <https://caminhoatipico.com.br/eventos-inclusivos-passo-a-passo-para-promover-a-acessibilidade-sensorial/#:~:text=Inclus%C3%A3o%20e%20Acessibilidade-,O%20que%20s%C3%A3o%20eventos%20inclusivos?,com%20crian%C3%A7as%20pequenas%2C%20entre%20outros>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região. **10 de março: Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo.** 2023. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/comunicacao/noticias/10-de-marco-dia-mundial-de-combate-ao-sedentarismo>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região. **Governo federal lança programa Incentivo de Atividade Física.** 2022. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/comunicacao/noticias/governo-federal-lanca-programa-incentivo-de-atividade-fisica#:~:text=Para%20melhorar%20essa%20estat%C3%ADstica%2C%20o%20governo%20federal,abrange%20cerca%20de%205%20mil%20munic%C3%ADpios%20brasileiros.&text=O%20ministro%20Marcelo%20Queiroga%20explicou%20que%20o,desenvolvimento%20de%20uma%20s%C3%A9rie%20de%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

COPASTUR. **Eventos inclusivos: passo a passo para promover a acessibilidade.** 2025. Disponível em: <https://www.copastur.com.br/blog/eventos->

inclusivos/#:~:text=O%20que%20s%C3%A3o%20eventos%20inclusivos,as%20particularidades%20de%20cada%20indiv%C3%ADduo. Acesso em: 30 de maio de 2025.

COSTAPUR VIAGENS E EVENTOS. **Planejamento Estratégico para Eventos: como fazer um de sucesso.** 2024. Disponível em: <https://www.copastur.com.br/blog/planejamento-estrategico-para-eventos/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20planejamento%20estrat%C3%A9gico%20para%20eventos?,para%20alcan%C3%A7ar%20os%20resultados%20desejados>. Acesso em: 14 de ago de 2025.

DECOR PROVENCE. **O que são eventos esportivos?** 2024. Disponível em: <https://decorprovence.com.br/glossario/eventos-esportivos-tudo-que-voce-precisa-saber/>. Acesso em 12 de jun de 2025.

DELAVY, Taiana. **Como utilizar a interação para engajar em seu evento.** Edupulses, 2025. Disponível em: <https://edupulses.io/como-utilizar-a-interacao-para-engajar-em-seu-evento/>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

DIANA, Daniela. **O que é Interação Social?** Toda Matéria; 2025. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/o-que-e-interacao-social/>. Acesso em: 12 de jun de 2025.

ELIAS, Dr. Márcio. Quais as consequências do sedentarismo para a saúde? Neo Química, 2022. Disponível em: https://www.neoquimica.com.br/blog/dores/quais-as-consequencias-do-sedentarismo-para-a-saude?utm_source=g&utm_medium=&gad_source=1&gad_campaignid=19643569112&gbraid=0AAAAADiSvbnnkyvCHA0C-EYTlvikBbBAz&gclid=EAlaIQobChMli8ip9LOUkAMVjmFIAB1C8AqbEAAYASAAEgJoMPD_BwE. Acesso em: 22 dez. 2022.

EQUIPE MAIS LAUDO. **Educação em saúde: entenda o que é e quais seus objetivos.** Mais Laudo Telemedicina, 2024. Disponível em: <https://maislaudo.com.br/blog/educacao-em-saude/#:~:text=Educa%C3%A7%C3%A3o%20popular%20em%20sa%C3%BAde,qu e%20alcan%C3%A7a%20um%20amplo%20p%C3%ABlico>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

FALCONI, Stael Anastacia Pires. **Proposta de intervenção para a prevenção e redução do sedentarismo e obesidade dos usuários hipertensos da equipe "A" da comunidade Monsenhor Horta.** 2010. 98 f. Monografia (Especialização em Saúde Pública) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-AARNLY>. Acesso em: 6 jun. 2025.

FELDMAN, Andre. **Sedentarismo: o que é, sintomas, consequências e como combater.** Tua Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/consequencias-do-sedentarismo/>. Acesso em: 03 out. 2025.

HASKELL, William L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 39, n. 8, p. 1423–1434, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>. Acesso em: 6 jun. 2025.

HELLMANN, Martin. **O que é um evento? O que é preciso para que seu evento seja um sucesso?** Vias Clássicas, 2025. Disponível em: <https://vias-classicas.com/martinhellmann/o-que-e-um-evento-o-que-e-preciso-para-que-seu-evento-seja-um-sucesso/>. Acesso em: 06 out. 2025.

HELPVOX CONNECT. **Modelos de Inclusão em Festivais e Eventos.** 2014. Disponível em: <https://helpvoxconnect.com.br/glossario/modelos-de-inclusao-em-festivais-e-eventos/#:~:text=Para%20os%20organizadores%2C%20eventos%20inclusivos,p%C3%ABlico%20mais%20amplo%20e%20diversificado>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

HUNTER, John. **9 ideias de eventos interativos para experiências memoráveis.** CVENT, 2024. Disponível em: https://www-cvent-com.translate.goog/en/blog/events/interactive-event-ideas?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=sge#:~:text=Os%20benef%C3%ADcios%20de%20hospedar%20eventos,que%20voc%C3%AA%20personalize%20eventos%20futuros. Acesso em: 30 de maio de 2025.

IOXTREAM. **Evento interativo: o que é, como planejar e quais as principais tendências.** 2025. Disponível em: <https://blog.ioxtream.io/post/evento-interativo#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20um%20evento,apenas%20%E2%80%9Cmais%20um%20evento%E2%80%9D>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

ISABELA. **Atividade física: o que é e quais os benefícios?** 2023. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/atividade-fisica/>. Acesso em: 12 de jun de 2025.

MALAFIA, Alexandre. **Exercícios para cadeirantes: tipos e dicas para fazer sozinho.** Mobimed; 2023. Disponível em: <https://blog.mobimed.com.br/exercicios-para-cadeirantes/#:~:text=e%20alta%20tens%C3%A3o,-,5%2D%20Dicas%20para%20inserir%20os%20exerc%C3%ADcios%20na%20sua%20rotina,cadeira%20de%20roda%20para%20voc%C3%AA>. Acesso em: 21 de ago de 2025.

MARCONDES, José Sérgio. **Evento: O que é? Conceitos. Classificação dos Eventos.** Gestão de Segurança Privada, 2020. Disponível em: <https://gestaodesegurancaprivada.com.br/evento-o-que-e-conceitos-classificacao-dos-eventos/>. Acesso em: 06 out. 2025.

MARQUES, Mayanna. **INTERAÇÃO SOCIAL.** Educa Mais Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/sociologia/interacao-social>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MARTINS, Bruno Braz Rodrigues. **A importância de estratégias de intervenção contra o sedentarismo dos estudantes do Ensino Fundamental.** 2024. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Pitágoras Unopar, Santana do Livramento, 2024. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/154846157/tcc-i-anhanguera-educacao-fisica-o-papel-do-profissional-de-educacao-fisica-no-c>. Acesso em: 6 jun. 2025.

MENIN, Victória Paulo. **Caminhos para aumentar a prática de atividades físicas pela população.** Agência Gov, 2024. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/caminhos-para-aumentar-a-pratica-de-atividades-fisicas-pela-populacao#:~:text=Embora%20as%20evid%C3%AAsncias%20sobre%20a,algumas%20recomenda%C3%A7%C3%B5es%20podem%20ser%20%C3%BAteis:&text=Para%20crian%C3%A7as%2C%20%C3%A9%20importante%20melhorar,a%20participa%C3%A7%C3%A3o%20ativa%20das%20fam%C3%ADlias>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **10/3 – Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo.** Biblioteca Virtual em Saúde, 2022. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/10-3-dia-nacional-de-combate-ao-sedentarismo->

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 06 out. 2025.

OPAS. **Por que a atividade física é importante?** Organização Mundial da Saúde; 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

PETROCCHI, Thiago. **Evento Esportivo: planejamento e execução memoráveis**. Ataque 2024. Disponível em: <https://ataquemarketing.com/marketing/evento-esportivo/>. Acesso em: 30 de maio de 2025.

PORFÍRIO, Francisco. **"Inclusão social"**; Brasil Escola; 2025. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao/inclusao-social.htm>. Acesso em 12 de junho de 2025.

RIBEIRO, Jéssica. **Descubra como funciona a interatividade para eventos**. Zine Negócio, 2023. Disponível em: <https://zinenegocios.com.br/interatividade-para-eventos/>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

SABINO, Aline da Silva. **A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA NA EFETIVIDADE DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA**. 2024. Disponível em: <https://ime.events/conasf2024/pdf/33039#:~:text=Os%20resultados%20evidenciam%20que%20a,mais%20amplo%20de%20popula%C3%A7%C3%B5es%20vulner%C3%A1veis>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **"Importância das atividades físicas"**; Brasil Escola; 2025. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 06 de junho de 2025.

SANTOS, Vanessa Sardinha Dos. **Sedentarismo**. Brasil Escola, 2025. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/sedentarismo.htm>. Acesso em: 03 out. 2025.

SECRETARIA DA SAÚDE. **Saúde destaca os benefícios das atividades físicas em todas as fases da vida**. Governo do Estado do Paraná, 2023. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Noticia/Saude-destaca-os-beneficios-da-atividades-fisicas-em-todas-fases-da-vida#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20reduz%20o,a%20socializa%C3%A7%C3%A3o%20e%20a%20conviv%C3%AAncia>. Acesso em; 30 de maio de 2025.

SIGNIFICADOS. **Atividade Física**. Toda Matéria; 2025. Disponível em: <https://www.significados.com.br/atividade-fisica/>. Acesso em: 12 de jun de 2025.

SOUZA, E. M.; GRUNDY, E. **Intergenerational interaction, social capital and health: results from a randomized controlled trial in Brazil**. Social Science & Medicine, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17604892/>. Acesso em: 06 de jun de 2025.

TERRA. **Combate ao Sedentarismo: Estratégias para se Movimentar Mais**. 2023. Disponível em: https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/valesaude/combate-ao-sedentarismo-estrategias-para-se-movimentar-mais,249e75222961d4173f257a1ff85f07f86ff7eao5.html?utm_source=clipboard. Acesso em: 30 de maio de 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 6 jun. 2025.

ANEXOS



Apresentação dos TCCs – 2025

Etec Trajano Camargo – MTEC EVENTOS

TÍTULO: LIMEIRA ATIVA: Um Evento de Inclusão e Promoção da Saúde por Meio da Atividade Física.

OBJETIVO: Promover a conscientização e fornecer orientações sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos na prevenção e combate ao sedentarismo.

EQUIPE: Ana Ambrosio, Isabela Malvazzo, João Pereira e Maria Teixeira.



INTRODUÇÃO

O evento Limeira Ativa surgiu da necessidade de conscientizar a população, a partir de um dia de evento, sobre o sedentarismo, considerado fator de risco para diversas doenças e um problema de saúde pública. Busca-se tornar essa conscientização prática e dinâmica por meio de atividades variadas, voltadas a diferentes perfis e idades, desde pessoas sedentárias até aquelas que já possuem rotina ativa.

De acordo com Almeida (2023), cerca de 52% dos brasileiros não atingem os níveis recomendados de atividade física, o que evidencia a relevância de iniciativas educativas.

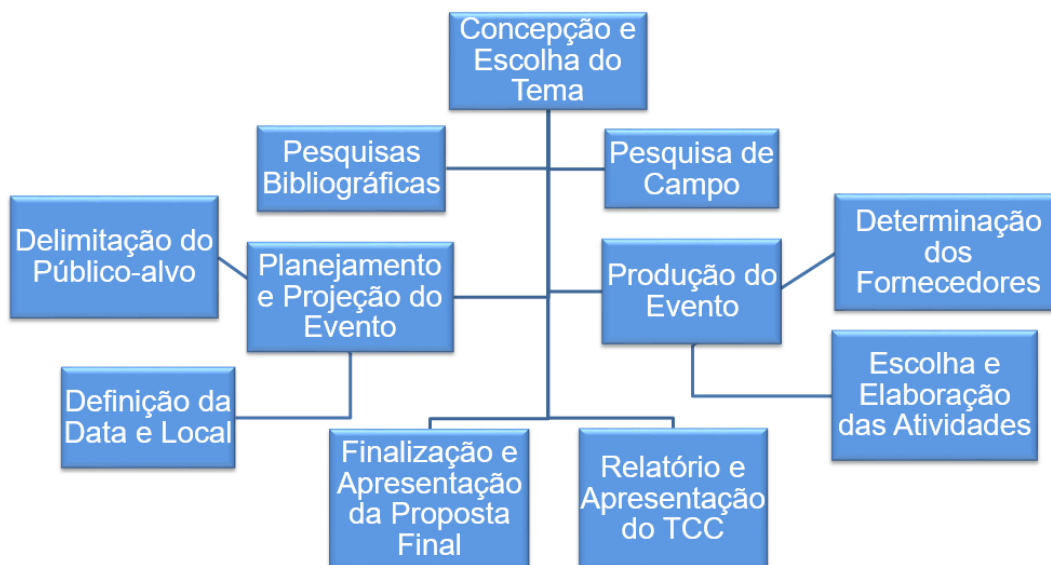
JUSTIFICATIVA

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 47% dos brasileiros são sedentários, sendo que entre os jovens o índice chega a 84%. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), adultos entre 18 e 60 anos são considerados sedentários quando não realizam, ao menos, 150 minutos semanais de atividade física leve a moderada (ALVES, 2024).

Nesse contexto, a promoção de eventos configura-se como ferramenta eficaz para mobilizar e inspirar a sociedade. Iniciativas bem estruturadas contribuem para gerar impactos positivos junto ao público (MESQUITA, 2024).

METODOLOGIA

Figura 1: Fluxograma de Atividades



Fonte: Acervo do Projeto, 2025





SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

CONCLUSÃO



O projeto Limeira Ativa evidenciou a importância de ações comunitárias voltadas ao combate do sedentarismo, já que grande parte da população apresenta pouca prática de atividade física e desconhece iniciativas que incentivem hábitos saudáveis. A partir da pesquisa teórica, da análise de campo e do planejamento do evento, confirmou-se a necessidade de propostas acessíveis, inclusivas e educativas que aproximem a comunidade de práticas de saúde.

O evento planejado integra atividades físicas, palestras e dinâmicas de conscientização, promovendo bem-estar e incentivando mudanças reais no cotidiano dos participantes. Assim, conclui-se que o Limeira Ativa tem potencial para contribuir de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população e para a construção de uma comunidade mais ativa e informada.



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

REFERÊNCIAS



ALMEIDA, Daniela. **Pesquisa revela que 52% dos brasileiros não fazem atividades físicas.** Agência Brasil, 2023. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-06/pesquisa-revela-que-52-dos-brasileiros-nao-fazem-atividades-fisicas/>>. Acesso em: 7 ago. 2025.

ALVES, J. Milton. **Risco iminente: sedentarismo atinge mais de 47% da população no Brasil.** Assembleia Legislativa do Estado de Sergipe, 2024. Disponível em: <<https://al.se.leg.br/risco-iminente-sedentarismo-atinge-mais-de-47-da-populacao-no-brasil/>>. Acesso em: 19 set. 2025.

MESQUITA, Priscila. **A importância dos eventos na conscientização social.** Diário do Nordeste, 2024. Disponível em: <<https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/opiniao/colaboradores/a-importancia-dos-eventos-na-conscientizacao-social-1.3520147/>>. Acesso em: 25 set. 2025.