

ANAIS DO
**SIMPÓSIO DE TCC E PROJETOS
INTERDISCIPLINARES**
FACFUNAM



CP
CENTRO DE PESQUISA

FACFUNAM

Faculdade de Tecnologia Alto Médio São Francisco – FACFUNAM
III Anais do Simpósio de TCC e Projetos Interdisciplinares da
FACFUNAM

FACFUNAM, Pirapora, v. 2, n.3, jul./dez. 2020.

12, 13 e 14 de novembro.

Editores

Luan de Oliveira Queiroz

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Mariângela Martins Batista

Comissão Organizadora do Evento

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Ivonei Trezena Silveira

Luan de Oliveira Queiroz

Mariana Cláudia Pereira Barbosa

Patrícia Aparecida Caxito

Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Comissão Organizadora dos Anais

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Ivonei Trezena Silveira

Luan de Oliveira Queiroz

Mariana Cláudia Pereira Barbosa

Patrícia Aparecida Caxito

Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Mariângela Martins Batista

Faculdade de Tecnologia Alto Médio São Francisco – FACFUNAM.
Centro de Pesquisa – CP.
Av. Jefferson Gitirana, n. 1422, Cícero Passos, Pirapora – MG, CEP: 39.270-000.
Telefone: (38) 3743-9350.

III Anais do Simpósio de TCC e Projetos Interdisciplinares da FACFUNAM.
Editado em dezembro de 2020.
Publicado em dezembro de 2020.
ISSN:

CORPO DIRIGENTE DA INSTITUIÇÃO

Diretora Geral Plataforma I

Sueli dos Reis Nobre Ferreira

Diretora Acadêmica Plataforma I

Thalita Pimentel Nunes

Diretora Administrativo-Financeira Plataforma I

Sabrina Gonçalves Silva

Diretor da FACFUNAM

Ivonei Trezena Silveira

Coordenador do Centro de Pesquisa Plataforma I

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Coordenador do Centro de Pesquisa-FAC FUNAM

Luan de Oliveira Queiroz

Coordenador do Curso de Administração

Ivonei Trezena Silveira

Coordenadora do Curso de Educação Física

Mariana Cláudia Pereira Barbosa

Coordenadora do Curso de Direito

Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Coordenadora do Curso de Engenharia Civil

Patrícia Aparecida Caxito

Nota: para ter acesso ao texto completo, procure o Centro de Pesquisa de sua Unidade. O arquivo digital do trabalho de conclusão de curso será fornecido via e-mail.

SUMÁRIO

A ESTRUTURA ORGANIZACIONAL E MODELO DE GESTÃO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DAS CIDADES DE PIRAPORA-MG E VÁRZEA DA PALMA-MG.....	6
A EVOLUÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO EM MICROEMPRESAS NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA DA PALMA DURANTE O ANO DE 2019.....	7
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: uma revisão de literatura.....	8
A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO TESTE KTK NA MELHORA DA COORDENAÇÃO MOTORA GLOBAL EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL: uma revisão de literatura.....	9
A IMPORTÂNCIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL NAS EMPRESAS: uma revisão de literatura.....	10
A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: uma revisão integrativa.....	11
ADMINISTRAÇÃO NO TERCEIRO SETOR: análise organizacional da Fundação Hospitalar de Pirapora/MG.....	12
ANÁLISE DO EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO DESVIO LATERAL DA COLUNA VERTEBRAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA DA PALMA - MINAS GERAIS.....	13
ANÁLISE DOS EFEITOS HIPOTENSIVOS DO EXERCÍCIO RESISTIDOS EM PACIENTES HIPERTENSOS: uma revisão sistemática.....	14
ANÁLISE MERCADOLÓGICA DA FERRAMENTA <i>DELIVERY</i> NO SETOR ALIMENTÍCIO NO PERÍODO DE OUTUBRO DE 2019 E DE 2020 EM PIRAPORA - MG.....	15
AS ESTRATÉGIAS DO MARKETING DIGITAL UTILIZADAS PELO <i>YOUTUBER</i> WHINDERSSON NUNES NO <i>INSTAGRAM</i> ENTRE OS DIAS 01 E 31 DE JANEIRO DE 2020.....	16
AVALIAÇÃO DA ADAPTAÇÃO DA ROTINA DE PORTADORES DE DIABETES MELLITUS TIPO 1 NA CIDADE DE PIRAPORA-MG.....	17
AVALIAR PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS EM EMPREENDIMENTOS: uma análise da contribuição da rede de restaurantes de Pirapora/MG para o crescimento econômico, social e ambiental do município.....	18
BENEFÍCIOS E RISCOS RELACIONADOS À FLEXIBILIDADE PARA OS PRATICANTES DE <i>CROSSFIT</i> : uma revisão sistemática.....	19
DEMOGRAFIA DAS EMPRESAS E OUTRAS ORGANIZAÇÕES, EM 2017, NA CIDADE DE PIRAPORA - MG.....	20

EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA FLEXIBILIDADE DO TRABALHADOR APLICADA EM UMA EMPRESA DE PIRAPORA/MG	21
EMPREENDEDORISMO TECNOLÓGICO DE 2018 A 2020: a juventude de Pirapora/MG nesse contexto.....	22
EQUILÍBRIO, EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO: uma revisão integrativa.....	23
ESTRATÉGIAS DE MARKETING NO COMÉRCIO: uma revisão da literatura	24
ESTUDO DE CASO: a importância do planejamento estratégico para manutenção e crescimento de uma pequena empresa familiar em Pirapora - MG.....	25
ESTUDO DE CASO: liderança estratégica na empresa Casas Bahia em Pirapora - MG.....	26
ESTUDO DE VIABILIDADE ECONÔMICA E FINANCEIRA PARA ABERTURA DE UMA CASA NOTURNA EM PIRAPORA-MG NO ANO DE 2020	27
ESTUDO DE VIABILIDADE ECONÔMICA E FINANCEIRA PARA IMPLEMENTAÇÃO DE UM DISTRIBUIDOR DE PRODUTOS PARA PROFISSIONAIS DA ÀREA DA BELEZA NA CIDADE DE PIRAPORA - MG	28
FATORES QUE LEVAM A ADERÊNCIA AO TREINAMENTO FÍSICO PERSONALIZADO: uma revisão de literatura	29
GESTÃO E TECNOLOGIA: o uso das mídias sociais como ferramenta de marketing e de venda para o microempreendedor individual do ramo do vestuário feminino	30
IMPORTÂNCIA DOS NÍVEIS DE AGILIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: uma revisão sistemática	31
LIDERANÇA FEMININA: gestoras na indústria Cedro Têxtil em Pirapora-MG.....	32
OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS DO CENTRO DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) – UNIDADE: SERRINHA NA CIDADE DE VÁRZEA DA PALMA-MG	33
OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NOS FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA MANINHO CONTABILIDADE EM VÁRZEA DA PALMA - MG	34
OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DO TESTE <i>SARGENT JUMP</i> PARA A MELHORA DO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL.....	35
OS DESAFIOS DA LOGÍSTICA NA GESTÃO EFICIENTE EM UMA EMPRESA DE COLOCAÇÃO DE GESSO NA CIDADE DE PIRAPORA/MG.....	36
PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO COMO FERRAMENTA DE GESTÃO: um estudo de caso em uma indústria têxtil no Norte de Minas Gerais.....	37
SICOOB SERTÃO MINAS X BANCOS PÚBLICOS E PRIVADOS: critérios de escolhas utilizados pelos associados admitidos em 2019	38

UMA ANÁLISE DO SISTEMA *LEAN MANUFACTURING* EM UMA INDÚSTRIA
TÊXTIL DE MINAS GERAIS NO PERÍODO DE JANEIRO 2019 A DEZEMBRO 2019 ..39

VANTAGENS DECORRENTES DA CERTIFICAÇÃO ISO 14001 NA INDÚSTRIA
TÊXTIL: revisão de literatura40

A ESTRUTURA ORGANIZACIONAL E MODELO DE GESTÃO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DAS CIDADES DE PIRAPORA-MG E VÁRZEA DA PALMA-MG

Camila Rodrigues de Souza
Luana Valeria Maciel Lima
Francisco José Oliveira Caires

Objetivo: analisar os diferentes modelos de gestão aplicados em academias de musculação no município de Pirapora (MG) e Várzea da Palma (MG). **Materiais e Métodos:** o estudo apresenta caráter analítico, do tipo transversal, com análises quantitativas e qualitativas. Amostragem não probabilística composta por 08 academias nas cidades de Pirapora- MG e Várzea da Palma- MG, especificamente do setor de musculação. Os dados foram coletados através de aplicação de questionário. Através dos resultados observaram-se os preceitos e normativas aplicadas na gestão quanto à eficácia e domínio do conteúdo. O projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética e Pesquisa, ocasionando a aprovação para realização do estudo. Os dados coletados foram tabulados e analisados no programa Microsoft Office Excel 2016. **Resultados:** cerca de 80% dos gestores são formados em Educação Física. Outra característica importante indica que 90% dos gestores investem na capacitação e treinamento de seus colaboradores, estes possuem características relevantes como responsável, humano, honesto, amigável e “mente aberta”. As academias através dos seus gestores se preocupam com uma gestão de mudança e reconhecem que a academia tem uma estratégia de *marketing*, pois coloca o atendimento diferenciado e a qualificação dos colaboradores como o ponto fundamental. **Conclusão:** conclui-se que na gestão das academias há predominância no modelo sistêmico. As academias são administradas por gestores que são graduados ou graduandos na área de educação física, têm noção da área de gestão, mas são necessárias ações de mudança referente ao mercado atual.

Palavras-chave: Academia. Administração. Estrutura. Gestão. Modelo.

A EVOLUÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO EM MICROEMPRESAS NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA DA PALMA DURANTE O ANO DE 2019

Leonara Merieli De Almeida Lima
Talita Lorrane Oliveira Vasconcelos
Domingas Elizabete Pereira Dos Santos

Objetivo: analisar a evolução da mulher à frente de microempresas no município de Várzea da Palma - MG. **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo exploratório, descritivo e quali-quantitativo, com base em dados adquiridos através da aplicação de um questionário estruturado. **Resultados:** os resultados da pesquisa revelaram que, em se tratando de gestão empresarial, a realização profissional constitui objeto principal, porcentagem de 41,2%. A vontade de contribuir para o desenvolvimento econômico e social de Várzea da Palma - MG ocupa a segunda opção com 29,4% e a satisfação pessoal, em terceiro, com 17,6%. **Conclusão:** conclui-se que as mulheres estudadas transformam o desafio em motivação. A autoconfiança e a dedicação são atributos essenciais ao empreendedorismo feminino, características estas que elas usam para definir seu perfil no segmento empresarial, mostram-se esforçadas e empenhadas com a busca pela satisfação pessoal e realização profissional.

Palavras-chave: Empreendedorismo. Mulher. Mercado de Trabalho. Evolução.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: uma revisão de literatura

Alessia Evila Batista Rodrigues
Débora Silva de Oliveira
Tatiana Bastos Guerra

Objetivo: verificar a importância da flexibilidade no envelhecimento e identificar a sua melhoria com inclusão da atividade física. **Materiais e Métodos:** esta pesquisa consiste em uma revisão de literatura sobre a importância da atividade física na melhora da flexibilidade em idosos. Foram consultados artigos Google Acadêmico sobre o tema proposto. Os que demonstraram resultados satisfatórios quanto ao esclarecimento do tema, foram incluídos e traduzidos em português, e excluídos aqueles que fugiram do contexto sobre flexibilidade no envelhecimento, sem relevância para o tema e que não possuíam caráter científico. **Resultados:** os resultados foram de acordo com 16 artigos selecionados, sendo feita a leitura de todos. Foram retirados 11, deixados somente os que enfatizavam o tema da pesquisa. Após a análise, os artigos foram dispostos em um quadro, divididos de acordo com a característica, os títulos, o autor, a abordagem, tipos de estudos e resultados obtidos, junto com os quadros em que estão montados gráficos comparativos de testes realizados. **Conclusão:** de acordo com os artigos analisados e revisados, é possível assegurar que um dos fatores primordiais para melhoria da flexibilidade e da qualidade de vida dos idosos, é a prática regular de atividade física, que também proporciona o desenvolvimento de outras capacidades motoras importantes para realização de tarefas diárias. Pode se concluir também, que o sedentarismo compromete a mobilidade articular do idoso e o deixa mais limitado, além da atividade física contribuir para melhoria da flexibilidade.

Palavras-chave: Atividade Física. Tarefas Diárias. Idosos. Flexibilidade.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO TESTE KTK NA MELHORA DA COORDENAÇÃO MOTORA GLOBAL EM ADOLECENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL: uma revisão de literatura

Rhaissa Ferreira de Souza
Thiago Pompilio da Silva
Tatiana Bastos Guerra

Objetivo: abordar a importância da agilidade e flexibilidade em atletas que praticam handebol. **Materiais e Métodos:** este estudo constitui-se em uma revisão de literatura onde todos os dados e informações citadas foram retirados de artigos científicos escolhidos através das plataformas *Scientific Electronic Library Online* - SciELO e Google Acadêmico, nas línguas portuguesa e/ou inglesa, publicados entre 2005 e 2019. Retirando-se os descritores: handebol, agilidade e flexibilidade. **Resultados:** na aplicação do Teste KTK mencionado em artigos escolhidos nesta revisão literária, pode-se verificar benefícios como a descoberta de dificuldades, sendo um excelente auxílio para professores ou pesquisadores. **Conclusão:** através deste estudo foi possível verificar que o desempenho dos atletas no handebol requer tanto a flexibilidade quanto a agilidade, pois ambas auxiliam na capacidade de realizar movimentos predominantes no jogo, como o deslocamento para o arremesso ao gol, próximo a uma barreira de defesa.

Palavras-chave: Handebol. Agilidade. Flexibilidade.

A IMPORTÂNCIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL NAS EMPRESAS: uma revisão de literatura

Jéssica da Silva Leite
Larissa Mayara Batista Gomes
Carla Danielle Dias de Oliveira

Objetivo: analisar a importância e a influência do clima organizacional nas empresas. **Materiais e Métodos:** o estudo apresenta caráter descritivo, com análise qualitativa. O método descritivo tem o objetivo de fazer a análise, observação e registro dos fenômenos, sem entrar no mérito dos conteúdos abordados. **Resultados:** a partir da análise dos textos sobre clima organizacional dentro das empresas, identificaram-se os principais fatores influenciadores no clima organizacional: a valorização do colaborador, as boas condições de trabalho, as lideranças existentes, o processo de comunicação, os treinamentos, os incentivos, e os benefícios. **Conclusão:** com base nesta pesquisa, estar em um ambiente de trabalho receptivo, amigável e agradável gera motivação e melhora o desempenho dos colaboradores, pois eles se sentem mais confiantes e seguros pelo clima organizacional favorável. Porém, quando o ambiente de trabalho é negativo, desagradável, é mais provável que os colaboradores fiquem mais retraídos, com dificuldades nas realizações de tarefas.

Palavras-chave: Clima Organizacional. Motivação. Relacionamentos Interpessoais.

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: uma revisão integrativa

Simone de Jesus Furtado
Thaís Naiara Oliveira dos Santos
Cleidiane Berto Aguiar

Objetivo: verificar a influência do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão em idosos. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma abordagem qualitativa, através de uma revisão integrativa da literatura científica, em relação aos aspectos gerais e a influência do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão em idosos. Foram inclusos 18 artigos encontrados na literatura. Dos artigos selecionados, 08 foram analisados em razão de estes tratarem especialmente do tema em estudo. Portanto, foram descritos e analisados os artigos relacionados ao tema durante o estudo bibliográfico. **Resultados:** os estudos analisados mostram que a depressão é uma das doenças mentais que mais afetam os idosos, e a prática regular de atividade física tem um importante papel, pois proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que melhore também as relações pessoais nessa fase da vida. **Conclusão:** o estudo comprovou que a prática regular de exercícios físicos por pessoas idosas tem papel fundamental na prevenção e diminuição dos sintomas depressivos.

Palavras-chave: Idoso. Depressão. Tratamento. Prevenção. Exercício Físico.

ADMINISTRAÇÃO NO TERCEIRO SETOR: análise organizacional da Fundação Hospitalar de Pirapora/MG

Francyllen Santos de Souza
Mara Junia Soares de Souza
Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: descrever a estrutura organizacional e as práticas de gestão de uma organização hospitalar filantrópica, denominada Fundação Hospitalar Dr. Moisés Magalhães Freire (FHMMF), localizada no município de Pirapora, região Norte de Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** a metodologia empregada configura-se como um estudo de caso, do tipo exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa. Primeiramente, foi realizada a revisão bibliográfica, seguida da análise documental referente à estrutura organizacional e gestão da FHMMF e, por último, foi realizada a entrevista semiestruturada com o Superintendente Executivo e o Diretor Presidente do departamento administrativo da Fundação Hospitalar em estudo. **Resultados:** os resultados da pesquisa revelaram que a estrutura organizacional da FHMMF é configurada como sendo funcional, formalizada e verticalizada, com uma tomada de decisão centralizada. Formalmente, o trabalho é dividido em atividades e agrupado por departamentos, considerando-se os vínculos e sequências de realização. A coordenação e controle das funções são especificados pelos níveis hierárquicos, sendo estes subordinados à Superintendência e à Administração superior. **Conclusão:** apesar de a literatura destacar que não existe uma estrutura organizacional ideal, há aquela mais adequada que a outra dependendo da situação e do ambiente organizacional, que no caso da FHMMF, foi percebida com intensos fluxos de materiais, informações e pessoas, complexidade na sua gestão, alto risco inerente à atividade, tecnologia não-rotineira, ambiente instável e complexo. O ideal é buscar uma estrutura híbrida, que vise maior integração, troca de *know-how*, melhoria contínua, inovação e trabalho em equipe.

Palavras-chave: Terceiro Setor. Hospital Filantrópico. Estrutura Organizacional.

ANÁLISE DO EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NO DESVIO LATERAL DA COLUNA VERTEBRAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA DA PALMA - MINAS GERAIS

Angélica Pereira Rodrigues
Fernanda Patrícia Silva dos Santos
Cleidiane Berto Aguiar

Objetivo: realizar a análise postural do desvio lateral da coluna vertebral em praticantes de musculação, em uma academia do município de Várzea da Palma - MG. **Materiais e Métodos:** o presente estudo baseou-se em uma análise descritiva, com abordagem quanti-qualitativa, através de investigação avaliativa de dados. A amostra foi composta por 05 alunos praticantes de musculação. **Resultados:** o estudo analisou os dados de 05 alunos, destes, 02 do sexo feminino e 03 do masculino, com idade média de 23,4 anos, sendo que 03 apresentaram escoliose toraco-lombar à esquerda, 01 escoliose torácica à direita e 01 escoliose toraco-lombar à direita. **Conclusão:** a partir dos resultados obtidos no estudo, foi possível perceber, nos dados analisados, a redução do grau de escoliose com a aplicação do treinamento resistido adequado.

Palavras-chave: Escoliose. Coluna Vertebral. Postura. Treinamento Resistido.

ANÁLISE DOS EFEITOS HIPOTENSIVOS DO EXERCÍCIO RESISTIDOS EM PACIENTES HIPERTENSOS: uma revisão sistemática

Bruno Fonseca Machado
Frederico Junio de Jesus Rosa
Flávio Augusto Castro Sobreira

Objetivo: analisar os efeitos do exercício físico na pressão arterial de hipertensos, com base nos resultados de pesquisas empíricas realizadas no período de 2018 a 2020. **Materiais e Métodos:** este estudo constitui-se de uma revisão de literatura em que os dados foram coletados por meio de buscas de artigos científicos selecionados através de bases de dados das plataformas, *Scientific Electronic Library Online - SciELO* e *Google Acadêmico*, na língua portuguesa, publicados entre 2018 e 2020, utilizando-se os descritores: treinamento resistido, hipertensão arterial e efeito hipotensivo. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 6 artigos. **Resultados:** com a análise dos artigos foi possível observar como a combinação do exercício aeróbico com o treinamento resistido (musculação), observada a adequação de intensidade do esforço aplicado e da quantidade de massa muscular solicitada, pode implicar em diminuição significativa na pressão arterial de hipertensos, sendo superior à realização dos exercícios de forma isolada, comprovando as recomendações das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Conclusão:** é notório que os exercícios pesquisados apresentaram ganhos diretos sobre o controle pressórico na população. No entanto, pode-se verificar um baixo número de pesquisas para esse público específico, necessitando de novas evidências para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Hipertensão Arterial. Efeito Hipotensivo.

ANÁLISE MERCADOLÓGICA DA FERRAMENTA *DELIVERY* NO SETOR ALIMENTÍCIO NO PERÍODO DE OUTUBRO DE 2019 E DE 2020 EM PIRAPORA - MG

Joyce Karoliny Santiago
Karine Gabriela Gonçalves Batista
Vinicius Nunes Barreto

Objetivo: analisar o uso da ferramenta *Delivery* no mercado alimentício de Pirapora-MG de Outubro de 2019 a 2020, com o apontamento de fatores geradores de mudanças. **Materiais e Métodos:** em relação ao marco teórico, este trabalho caracteriza-se como bibliográfico. Trata-se de um estudo de caso que foi feito em organizações de Pirapora-MG, em que as mesmas utilizam da ferramenta *Delivery* em seu estabelecimento. A pesquisa foi realizada através de questionário do *Google Forms*, com 08 questões de múltipla escolha e aplicadas aos comerciantes do ramo alimentício, como lanchonetes, pizzarias e similares. **Resultados:** notou-se que 72% dos respondentes alegaram que a facilidade e a praticidade de atendimento ao cliente foram a maior motivação da adoção do uso da ferramenta *Delivery*. Durante o período de isolamento, devido a COVID-19, 57,10% dos entrevistados responderam que houve aumento na quantidade de pedidos (demanda) pela ferramenta. No entanto, mesmo que os empresários tenham modificado ou adaptado sua forma de trabalhar e atender seus clientes, o estudo aponta que em Pirapora-MG, devido à pandemia, aproximadamente 43% dos comerciantes da área alimentícia tiveram uma queda em seu faturamento. **Conclusão:** observou-se que há uma conscientização das empresas acerca da facilidade e comodidade do uso da ferramenta *Delivery* em seus negócios, sendo relatados por todos os respondentes a continuidade da utilização da ferramenta *Delivery*, ratificando a ideia de que o uso da ferramenta na pandemia permitiu a continuidade das atividades, mesmo que não tenha representado em aumento imediato de receita no período.

Palavras-chave: *Delivery*. Desafios. COVID-19.

AS ESTRATÉGIAS DO MARKETING DIGITAL UTILIZADAS PELO *YOUTUBER* WHINDERSSON NUNES NO *INSTAGRAM* ENTRE OS DIAS 01 E 31 DE JANEIRO DE 2020

Lucas de Oliveira Alves Ferreira
Nilton José Machado Júnior
Vinicius Nunes Barreto

Objetivo: analisar as estratégias do marketing digital utilizadas pelo *youtuber* Whindersson Nunes no *Instagram*, entre os dias 01 e 31 de janeiro de 2020, compreendendo sua finalidade na utilização do marketing digital. **Materiais e Métodos:** além do levantamento bibliográfico sobre marketing e marketing digital, o estudo apresentou caráter exploratório e observacional, a partir do ferramental e elementos pertencentes ao método de Estudo de Caso. **Resultados:** foi observado como estratégia mais utilizada o *inbound marketing* com a intenção de atrair visitantes para seu perfil - entre esses visitantes estão pessoas interessadas em entretenimento - mas que constituem como alvo do marketing. Além de simples visitantes, foi percebido também o interesse de donos de marcas em promover a sua marca através do *Instagram* do humorista, buscando novos clientes. **Conclusão:** a utilização dos recursos providos pelo *Instagram* através da análise da estratégia utilizada tende a alavancar o potencial da marca, a abrangência e atingir o público. O humorista e *youtuber* Whindersson utiliza-se dessa estratégia a partir da ferramenta *Instagram*, fazendo com que marcas agreguem seus valores a imagem dele para ter acesso ao seu público-alvo.

Palavras-chave: Estratégia. *Instagram*. Marketing Digital. Público-alvo.

AVALIAÇÃO DA ADAPTAÇÃO DA ROTINA DE PORTADORES DE DIABETES MELLITUS TIPO 1 NA CIDADE DE PIRAPORA-MG

Bárbara Alves de Moura Maia
Erick Matheus de Aguiar Carneiro
Diego Sampaio Amariz

Objetivo: caracterizar pacientes com DM1 em diferentes faixas etárias, compreendendo crianças e adultos, quanto à adesão e ao apoio familiar com o tratamento a partir do relato destes pacientes, no que tange a aceitação e rotina de cada portador. **Materiais e Métodos:** tratou-se de um estudo de pesquisa qualitativa e quantitativa, com realização de levantamentos de dados. A coleta dos dados foi feita através das respostas obtidas pelo questionário realizado na plataforma Google Forms, devido à pandemia do COVID-19, contendo questões abertas e de múltipla escolha relacionadas à Diabetes Mellitus Tipo 1. A amostra é de caráter intencional, já que houve uma intenção na escolha, visando que os 11 portadores de DM1 residentes na cidade de Pirapora-MG contribuíssem para o presente estudo, já que os mesmos possuem vivência e experiência com a doença. **Resultados:** muitos fatores interferem no controle da diabetes, sendo alguns passíveis de serem modificados pelos próprios indivíduos portadores, tais como a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos, a frequência de atividade física, o monitoramento da glicemia capilar e o uso correto das medicações prescritas, nas suas doses e horários corretos. **Conclusão:** mal silencioso, o diabetes atinge entre 12 e 14 milhões de brasileiros. O diagnóstico, no entanto, não é mais uma sentença de falta de qualidade de vida. Trata-se de uma doença crônica, progressiva, sem cura, mas possível de ser controlada para que a pessoa tenha uma vida saudável e normal.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 1. Insulina. Adaptação. Controle Glicêmico. Questionário.

AVALIAR PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS EM EMPREENDIMENTOS: uma análise da contribuição da rede de restaurantes de Pirapora/MG para o crescimento econômico, social e ambiental do município

Gleison Cardoso da Rocha
Lorena Luiza Medeiros da Silva
Domingas Elizabete Pereira dos Santos

Objetivo: identificar as práticas de negócios sustentáveis adotadas pelos restaurantes de Pirapora - MG. **Materiais e Métodos:** o trabalho seguiu uma metodologia de pesquisa de forma exploratória, explicativa, quali-quantitativa, com propósito de avaliar o modelo de negócio em que o empreendedorismo sustentável é aplicado. **Resultados:** com os resultados é observado que o comércio na cidade ainda está em uma fase inicial da aplicação do modelo de negócio sustentável, mas isso é apenas um começo para que as organizações passem a explorar mais esta forma de empreender. Além disso, as práticas voltam-se basicamente para a atividade de reciclagem dos resíduos produzidos nas organizações e para o reaproveitamento de óleo/gorduras. **Conclusão:** observa-se que essas empresas ainda estão se ajustando a nova realidade e ao novo modelo de negócio que vem focando nos conceitos socioambientais, utilizando-o como fonte de estratégia empresarial.

Palavras-chave: Empreendedorismo. Negócio Sustentável. Desenvolvimento Sustentável.

BENEFÍCIOS E RISCOS RELACIONADOS À FLEXIBILIDADE PARA OS PRATICANTES DE *CROSSFIT*: uma revisão sistemática

Laise Cristina Agostinho de Souza Mendes

Silvia Poliane Machado

Flávio Augusto Castro Sobreira

Objetivo: correlacionar o ganho de flexibilidade e riscos referentes às lesões causadas nos praticantes de *Crossfit*. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de artigos e textos já existentes publicados entre os anos de 2000 e de 2019. **Resultados:** as lesões sofridas em praticantes da modalidade são lesões prévias, podendo ser adquiridas em outras modalidades, sendo mais comuns na população do sexo masculino. Sendo assim, a prática do *Crossfit* leva mais vantagens aos seus praticantes ocasionando bem-estar físico e psicológico, podendo ser praticado por indivíduos de 19 aos 69 anos quando bem administrado e monitorado adequadamente. Além disso, a prática mal supervisionada e peso em excesso podem acarretar lesões musculoesqueléticas fazendo com que a prática desta modalidade sofra discriminação pelos maus praticantes. **Conclusão:** conclui-se que o *Crossfit* é uma prática esportiva que acarreta a melhora da flexibilidade influenciando no desempenho da força máxima em seus praticantes, trazendo benefícios no condicionamento físico, aeróbico e cardiorrespiratório.

Palavras-chave: *Crossfit*. Capacidades Físicas. Lesões.

DEMOGRAFIA DAS EMPRESAS E OUTRAS ORGANIZAÇÕES, EM 2017, NA CIDADE DE PIRAPORA - MG

Jennifer Ferreira de Souza Oliveira
Carla Danielle Dias de Oliveira

Objetivo: organizar e analisar um conjunto de indicadores demográficos organizacionais de Pirapora- MG e região. **Materiais e Métodos:** consiste em um estudo de revisão bibliográfica e se classifica como um estudo de caso, apresentando os dados pelo método quantitativo. **Resultado:** o nascimento de empresas e outras organizações no ano de 2017 foram decorrentes da elevada taxa de desemprego, em que a população teve que buscar outros meios de sobrevivência à crise econômica que o país estava vivenciando. **Conclusão:** conclui-se que a demografia das empresas é fortemente afetada pelo cenário econômico, e o fato de a maior parte das empresas e outras organizações surgirem do empreendedorismo por necessidade pode limitar o tempo de sobrevivência destas no mercado.

Palavras-chave: Demografia de Empresas. Número de Empresas. Indicadores Demográficos.

EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA FLEXIBILIDADE DO TRABALHADOR APLICADA EM UMA EMPRESA DE PIRAPORA/MG

Bianca Osório Campos
Matheus Felipe Vieira Cordeiro
Francisco José Oliveira Caires

Objetivo: verificar a influência da aplicação de um programa de ginástica laboral na flexibilidade dos trabalhadores. **Materiais e Métodos:** estudo de caso descritivo com o tipo de abordagem quantitativa. Mediante análise do projeto, o comitê de ética autorizou a pesquisa na empresa em questão, onde foi aplicada a ginástica laboral preparatória para os trabalhadores. A Ginástica teve uma duração de aproximadamente 15 minutos, durante 60 dias, duas vezes por semana. A execução dos exercícios teve foco em membros superiores, inferiores e core. A periodicidade foi alterada semanalmente, focando apenas na variabilidade de exercício. **Resultados:** no teste realizado da capacidade motora e flexibilidade nos participantes, encontram-se resultados positivos, na maioria das vezes. Os funcionários tiveram uma melhora significativa após a aplicação do programa de ginástica laboral durante o período de 2 meses e apresentaram uma melhora da saúde, do humor, diminuição do estresse e também um melhor relacionamento com os colegas de trabalho e a chefia. **Conclusão:** quanto aos resultados referentes ao teste de flexibilidade, de sentar e alcançar, os avaliados atingiram índices satisfatórios. Confirmou-se a importância da Ginástica laboral no que diz respeito à qualidade de vida, seja ela na área física, mental ou psicológica. Após dois meses, ou seja, 60 dias de aplicação de ginástica laboral, obteve-se melhora em áreas específicas, comprovando a eficiência da Ginástica Laboral para empresas, assim diminuindo gastos e futuras perdas desses trabalhadores.

Palavras-chave: Flexibilidade. Ginástica Laboral. Saúde. Funcionários.

EMPREENDEDORISMO TECNOLÓGICO DE 2018 A 2020: a juventude de Pirapora/MG nesse contexto

Aline Dandara Santos Alves de Mesquita

Danilo Laboissiere Roriz Lima

Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: identificar os motivos que levaram os jovens da cidade de Pirapora/MG de 18 a 24 anos a empreenderem no ramo de assistência de eletrônicos, entre março de 2018 e de 2020. **Materiais e Métodos:** o estudo foi realizado com os jovens empreendedores do ramo das microempresas formais e informais da cidade de Pirapora/MG do segmento tecnológico, especificamente assistência técnica a celulares, *notebooks* e *tablets*. Contou com uma pesquisa bibliográfica, com dados colhidos através da prefeitura municipal e, em seguida, foram utilizados questionários aplicados para a coleta de dados. **Resultados:** pode-se observar que a principal faixa etária de jovens empreendedores que atuam no ramo de assistência técnica de aparelhos tem entre 21 e 30 anos, representando 60% dos pesquisados. Quanto aos principais motivos, 60% dos respondentes afirmaram que o empreendimento surgiu por oportunidade de investimento na área, 20% alegaram que investiram visando lucro e os outros 20% por vocação profissional. **Conclusão:** com o estudo verificou-se que os jovens empreendedores investem neste segmento por oportunidade de empreendimento, por afinidade com o ramo de atuação, pela facilidade de atuação e pela busca de independência financeira. Porém nota-se que essa facilidade de entrada de novos rivais no mercado implica em grande quantidade de concorrentes no mesmo segmento.

Palavras-chave: Empreendedorismo. Tecnologia. Juventude.

EQUILÍBRIO, EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO: uma revisão integrativa

João Paulo Gonçalves Fonseca Mendes
João Victor da Cruz Ribeiro
Cleidiane Berto Aguiar

Objetivo: analisar, a partir da literatura, a relação existente entre a prática de atividades físicas regulares e a melhora do equilíbrio do idoso. **Materiais e Métodos:** a metodologia da revisão integrativa seguiu algumas etapas cronológicas para nortear a pesquisa. Foi realizada a extração e síntese de dados em estudos obtidos através das plataformas PubMed, SciELO e LILACS. A revisão integrativa teve como amostra final 07 artigos científicos, que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Os resultados obtidos e a discussão das informações foram apresentados de forma descritiva. **Resultados:** o exercício, segundo a literatura, age como prevenção e tratamento destes sintomas, melhorando a qualidade de vida e saúde do idoso. **Conclusão:** a prática regular de exercícios físicos atua na diminuição da fragilidade, aumento da força, melhora do equilíbrio e na qualidade de vida do indivíduo idoso.

Palavras-chave: Exercício Físico. Idoso. Equilíbrio. Postura. Envelhecimento.

ESTRATÉGIAS DE MARKETING NO COMÉRCIO: uma revisão da literatura

Zildene de Souza Durães
Vinicius Nunes Barreto

Objetivo: analisar, através de uma revisão de literatura, as estratégias de Marketing adotadas no comércio atual, ou seja, diante do avanço tecnológico e do crescente uso da internet. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma revisão de literatura, cujo levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados do Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), no período compreendido entre 2015 e 2020. **Resultados:** os resultados mostram que as mudanças ocorridas no comércio, e em especial no comércio tradicional alteraram a forma dos clientes se relacionarem com as empresas, fazendo com que as mesmas desenvolvam estratégias de marketing relacional com a utilização das novas tecnologias digitais e a adotarem novas práticas, como: marketing direto; marketing data base; estratégias CRM, SMM e SEM; publicações informativas e divulgações em plataformas digitais e redes sociais; e-mail marketing; parcerias de co-branding; Newsletters; marketing de busca e de conteúdo; publicidade online nas mídias digitais; parcerias on-line; marketing viral; comunicação off-line; marketing nas mídias sociais; monitoramento e medição, entre outros, com o objetivo de satisfazer os clientes e promover relações fortes e sólidas numa perspectiva individual. **Conclusão:** conclui-se que o marketing tem grande importância e nível de influência sobre consumidores, tanto aqueles que são atingidos pelos meios midiáticos tradicionais, como aqueles que são envolvidos por anúncios e conteúdos divulgados a partir dos meios tecnológicos. Contudo, destaca-se a importância do marketing de relacionamento e a concepção de estratégias a partir do marketing digital.

Palavras-chave: Marketing Contemporâneo. Marketing Digital. Estratégias de Marketing.

ESTUDO DE CASO: a importância do planejamento estratégico para manutenção e crescimento de uma pequena empresa familiar em Pirapora - MG

Ana Beatriz Gomes Batista
Clarissa Conceição da Silva Lopes
Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: analisar a necessidade do planejamento estratégico de uma pequena empresa familiar de Pirapora-MG. **Materiais e Métodos:** pesquisa exploratória, aplicada e de estudo de caso. **Resultados:** para a empresa ter sua estabilidade e gerar lucro pelo maior tempo possível, é necessária a criação de um plano de ação. Uma estratégia bem elaborada para entender até onde pode ir, são percursos do seu autoconhecimento, fazendo assim concessões para se manter no mercado competitivo. Este trabalho mostra o passo a passo para que a pequena empresa familiar possa seguir e se tornar uma empresa sustentável em longo prazo. **Conclusão:** assim, o principal objetivo do trabalho foi atingido, pois foi desenvolvida e aplicada uma abordagem de construção do planejamento estratégico adequada à realidade das pequenas empresas, comprovando a potencialidade deste método e como ele pode ser desenvolvido ao longo do processo.

Palavras-chave: Planejamento Estratégico. Pequenas Empresas. Empresa Familiar. Ferramentas Estratégicas.

ESTUDO DE CASO: liderança estratégica na empresa Casas Bahia em Pirapora - MG

Ramon Christhian Neris Santos
Thais Cristina Moura Rodrigues
Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: identificar a liderança estratégica, ou seja, o tipo de liderança exercida, bem como as estratégias utilizadas para transpor os desafios diários de uma empresa de varejo. **Materiais e Métodos:** o trabalho se caracterizou como uma pesquisa descritiva. Tratou-se de um estudo de caso e analisou o papel do líder que predomina na empresa Casas Bahia em Pirapora/MG. Quanto aos dados coletados que foram utilizados na pesquisa, foi adotado um questionário direcionado aos colaboradores da organização e através desse instrumento foi possível apontar as estratégias utilizadas pela liderança. **Resultados:** ao término da pesquisa foi possível destacar que o gestor possui o estilo de liderança democrática, em que as decisões geralmente são discutidas, avaliadas em grupo, só depois com base nisso o líder toma a decisão. **Conclusão:** a pesquisa apontou que o estilo de liderança utilizado pela líder da empresa Casas Bahia é o democrático, voltada para as pessoas, e há participação dos colaboradores durante o processo decisório.

Palavras-chave: Liderança. Estratégia. Organização. Equipe.

ESTUDO DE VIABILIDADE ECONÔMICA E FINANCEIRA PARA ABERTURA DE UMA CASA NOTURNA EM PIRAPORA-MG NO ANO DE 2020

Harley Davis Alves da Silveira
Carla Danielle Dias de Oliveira

Objetivo: analisar a viabilidade econômica e financeira da instalação de uma casa noturna no município de Pirapora-MG, no ano de 2020. **Materiais e Métodos:** para a Cais Night Club (CNC), possível nome do empreendimento, desenvolveu-se um plano de negócios embasado em pesquisas de sites, livros e artigos concernentes. Realizou-se também pesquisa de campo por meio de aplicação de um questionário através do *Google Forms*, com um total de 30 participantes, e por meio de entrevistas com possíveis concorrentes e fornecedores, buscando entender o mercado e a aplicação de ferramentas gerenciais de análise de viabilidade. **Resultados:** a demanda estimada, o ambiente mercadológico, identificado através de questionário, e as entrevistas permitiram verificar que várias pessoas utilizam esse serviço. Com essas ferramentas, foi percebido também que a localização da empresa se mostrou bem aceitável. Além disso, a abertura da empresa, com base em indicadores econômicos, apresentou-se viável, considerando que seu VPL foi positivo e igual a R\$142.916,42 para 5 anos, um *Payback* de aproximadamente 31 meses e uma TIR de 35.5% ao ano, superando a taxa mínima de atratividade de 10%. **Conclusão:** a análise possibilitou concluir que a constituição da casa noturna é viável em Pirapora/MG, no entanto, é necessário observar o momento de delinear o projeto, devido a demanda projetada com base na concorrência, as altas despesas pré-operacionais e a pandemia de COVID-19, que são fatores que potencializam o risco do investimento nesse momento ainda que se mostre viável.

Palavras-chave: Casa Noturna. Plano de Negócios. Viabilidade Econômica.

ESTUDO DE VIABILIDADE ECONÔMICA E FINANCEIRA PARA IMPLEMENTAÇÃO DE UM DISTRIBUIDOR DE PRODUTOS PARA PROFISSIONAIS DA ÀREA DA BELEZA NA CIDADE DE PIRAPORA - MG

Helder Geraldo Gonçalves Bezerra

Carla Danielle Dias de Oliveira

Objetivo: considerando que o setor de cosméticos é um dos mais comuns entre os pequenos negócios brasileiros, este trabalho tem como objetivo desenvolver um estudo de viabilidade econômica e financeira para a implementação de um distribuidor de produtos de cosméticos na cidade de Pirapora-MG. **Materiais e Métodos:** este estudo baseou-se em uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório, por meio de coleta de dados e também descritivo, utilizando-se a pesquisa bibliográfica. Foram aplicados questionários estruturados para obter informações do mercado consumidor, concorrência e a viabilidade de abertura de um distribuidor de produtos de beleza no município supracitado. **Resultados:** os resultados tendem a ser satisfatórios, uma vez que não se encontra esse tipo de empreendimento na região. Em razão de nossa sociedade ser voltada para a estética, faz com que este empreendimento seja um bom negócio. **Conclusão:** dessa forma, conclui-se que montar um distribuidor de cosméticos é um negócio lucrativo. A situação mundial atual enfatiza nossas necessidades essenciais como uma prioridade, e dentre elas, a beleza. Tudo isso, aliado a uma boa gestão financeira dará condições de conseguir manter a sustentabilidade do distribuidor de cosméticos, permitindo direcionar o planejamento estratégico e investir para o crescimento da empresa.

Palavras-chave: Produtos de Beleza. Distribuidor de Produtos de Beleza. Viabilidade Econômica e Financeira.

FATORES QUE LEVAM A ADERÊNCIA AO TREINAMENTO FÍSICO PERSONALIZADO: uma revisão de literatura

Karolaine Gomes Magalhães
Kelly Cristina Barbosa Fonseca
Flávio Augusto Castro Sobreira

Objetivo: identificar os motivos que levam as pessoas a escolherem o treinamento físico personalizado. **Materiais e Métodos:** este estudo constitui-se de uma revisão de literatura em que os dados foram coletados por meio de buscas de artigos científicos selecionados através de bases de dados das plataformas, Google Acadêmico e SciELO, na língua portuguesa, publicados entre 2000 e 2019. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 05 artigos. **Resultados:** o fator principal, considerado nas literaturas selecionadas, é a saúde. Outros fatores também foram considerados motivacionais para contratação de um *Personal Trainer*, como a estética, o prazer, a segurança e a socialização. **Conclusão:** em sua maioria, os clientes demonstram interesse pela prática de atividade, de forma personalizada visando os benefícios que este tipo de acompanhamento promove, e isso garante não somente a segurança da integridade dos praticantes como um melhor controle destas atividades.

Palavras-chave: *Personal Training*. Educação Física. Condicionamento Físico. Saúde.

GESTÃO E TECNOLOGIA: o uso das mídias sociais como ferramenta de marketing e de venda para o microempreendedor individual do ramo do vestuário feminino

Érica Cristina Silva Peres
Lorena Rafaela Crispim Rabelo
Vinicius Nunes Barreto

Objetivo: analisar a percepção do avanço do marketing digital como estratégia de crescimento de venda em uma loja de vestuário feminino na cidade de Várzea da Palma, no Norte de Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** a abordagem principal acontece através do público, por meio de uma coleta de dados e estudos direcionados. **Resultados:** as respostas dos clientes foram favoráveis ao uso das mídias sociais como ferramenta de vendas, pois todos os clientes e potenciais consumidores possuem acesso à internet diariamente. **Conclusão:** com a coleta foi possível comprovar a importância da plataforma digital como meio de comunicação com o público e confirmar o uso das mídias sociais no novo cenário mercadológico para gerar desejo de compra nos consumidores, alavancar as vendas e fidelizar mais clientes.

Palavras-chave: Administração. Marketing. Marketing Digital. Consumidores. Mídias Sociais.

IMPORTÂNCIA DOS NÍVEIS DE AGILIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: uma revisão sistemática

Alexandre Antônio da Silva
Jádson Antônio Sales Santos
Flávio Augusto Castro Sobreira

Objetivo: relacionar a aptidão física agilidade em crianças e adolescentes e sua relação com a saúde. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma revisão de literatura sobre a importância da aptidão física em crianças e adolescentes. Foram consultadas as bases de dados de acesso livre, como SCIELO e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram “aptidão física” e “aptidão física e agilidade”. Para realização da pesquisa avançada, os descritores citados foram cruzados e combinados utilizando o operador booleano *AND*, sendo assim pesquisou-se por agilidade *AND* adolescência. **Resultados:** os resultados da pesquisa revelaram que a aptidão física agilidade não teve bons resultados em crianças e adolescentes que estão no período escolar e em times de futsal amadores. **Conclusão:** pode-se concluir que a maioria dos artigos apresentou classificação da valência agilidade fraca, com isso percebe-se que os jovens estão cada vez mais com menos agilidade, o que pode acarretar em adultos menos ativos e menos saudáveis.

Palavras-chave: Exercício Físico. Agilidade. Crianças. Adolescentes.

LIDERANÇA FEMININA: gestoras na indústria Cedro Têxtil em Pirapora-MG

Elykézia da Conceição Soares
Pâmela Rayane dos Santos Pereira
Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: identificar os desafios que as mulheres enfrentam para conseguirem exercer cargos de liderança dentro da indústria Cedro Têxtil na cidade de Pirapora-MG. **Materiais e Métodos:** a pesquisa para o desenvolvimento deste trabalho foi realizada pelo método exploratório através de pesquisas bibliográficas. Os dados foram coletados por meio de um questionário do *Google Forms*, com mulheres que exercem cargos de liderança na indústria Cedro Têxtil na cidade de Pirapora-MG. **Resultados:** com os resultados foram percebidos que a inserção das mulheres em cargos de liderança se deu com o tempo e com seu destaque profissional nas suas funções diárias na empresa, sendo assim, essas líderes começaram em setores bases até conseguirem assumir cargos de alta gestão. Além disso, as líderes realçaram que tiveram que se planejar para conciliar vida pessoal e profissional. **Conclusão:** apesar das lutas das mulheres por igualdade profissional ainda ser grande, as líderes da indústria Cedro Têxtil mostraram-se bem satisfeitas com a função exercida dentro da empresa, com a execução tranquila de suas atividades.

Palavras-chave: Mulher. Mercado de Trabalho. Liderança.

OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS DO CENTRO DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) – UNIDADE: SERRINHA NA CIDADE DE VÁRZEA DA PALMA-MG

Wallison Rodrigo de Souza
Francisco José Oliveira Caires

Objetivo: analisar a percepção dos idosos do centro de referência em assistência social, em relação aos benefícios da prática de exercícios físicos. **Materiais e Métodos:** estudo analítico descritivo, com análises qualitativas e quantitativas. Foi aplicado um questionário adaptado contendo perguntas relacionadas ao estado de saúde e qualidade de vida dos idosos. A amostra teve um total de 38 idosos. Justifica-se a exclusão de outros entrevistados por motivos de dificuldades para responder o questionário via ferramentas remotas (Google formulário): respostas incompletas ou em branco e falta de entendimento. O questionário foi elaborado no formato remoto, pois as atividades do CRAS estão suspensas devido à pandemia do COVID 19, a coleta de dados ocorreu por intermédio de um grupo de Whatsapp que os idosos participam e através de telefonemas. **Resultados:** de acordo com a pesquisa realizada a grande maioria dos idosos tem noção em relação aos benefícios para a saúde que os exercícios físicos podem trazer. Constatou-se que muitos idosos são praticantes de exercícios físicos e tem este como hábito de vida. Os principais motivos pelos quais os idosos sedentários não praticam exercícios físicos são: falta de orientação profissional (57,9%), em seguida falta de local apropriado (28,9%) e cansaço físico (26,3%). **Conclusão:** quanto aos resultados, à pesquisa como um todo se mostrou satisfatória, no entanto podemos perceber que 32% dos entrevistados permanecem sedentários mesmo tendo ciência dos inúmeros benefícios que os exercícios físicos podem proporcionar.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Exercícios físicos. Idosos.

OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NOS FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA MANINHO CONTABILIDADE EM VÁRZEA DA PALMA - MG

Áurio Késsio Alves Ferreira de Lima
Leonardo Alexandre Fernandes Junior
Diego Sampaio Amariz

Objetivo: avaliar os benefícios da aplicação da ginástica laboral nos funcionários da Empresa Maninho Contabilidade em Várzea da Palma/MG. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva, cuja amostra será composta por trabalhadores da empresa Maninho Contabilidade. Para avaliação dos funcionários será aplicado um questionário de topografia e intensidade de dor e o questionário de avaliação da qualidade de vida e saúde (QVS - 80). **Resultados:** os resultados apontaram que todos os funcionários aumentaram sua produtividade e que boa parte deles diminuíram suas faltas no trabalho. Além disso, houve ampliação do nível de atenção, melhora da integração com a chefia, redução de dores no corpo e cuidados mais acentuados a com a saúde. **Conclusão:** com base no objetivo da pesquisa foi possível evidenciar que com a prática da ginástica laboral os funcionários tiveram benefícios em relação a sua saúde e a sua atividade laboral na empresa.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Qualidade de Vida. Empresa.

OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DO TESTE *SARGENT JUMP* PARA A MELHORA DO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Irinéia Lima Palmeira
Lucas da Silva Rodrigues
Tatiana Bastos Guerra

Objetivo: analisar a partir da literatura os benefícios da aplicação do teste *Sargent Jump* para a melhora do salto vertical em atletas de voleibol. **Materiais e Métodos:** a metodologia da revisão sistêmica foi seguida com base em critérios estruturados para a obtenção de artigos específicos ao tema proposto. Foram selecionados dez artigos e cinco foram excluídos por não serem coerentes com o tema, logo os outros cinco foram analisados e interpretados através de uma leitura minuciosa para obtenção de dados e construção do raciocínio. **Resultados:** com o foco principal da pesquisa voltado para o teste *Sargent Jump*, analisaram-se os artigos selecionados e constatou-se que o salto vertical é muito utilizado no voleibol em todas as posições em jogo, sendo uma peça fundamental a ser melhorada quando o assunto é o máximo desempenho na modalidade. Outrossim, o teste *Sargent Jump* mesmo pouco utilizado é uma ferramenta com ótima validação e confiabilidade na obtenção de dados sobre o salto vertical de um atleta. **Conclusão:** conclui-se que a obtenção de dados sobre o desempenho de atletas de voleibol no teste de salto vertical é um fator crucial para aprimoramento das habilidades físicas e rendimento do time, já que o salto vertical é utilizado para momentos importantes em jogos. Estes dados serviram para exercícios específicos na melhora do salto e associado a isso, confirma-se que o “*Sargent Jump*” é uma ferramenta confiável para a obtenção dos dados.

Palavras-chave: Voleibol. Salto Vertical. *Sargent Jump Test*.

OS DESAFIOS DA LOGÍSTICA NA GESTÃO EFICIENTE EM UMA EMPRESA DE COLOCAÇÃO DE GESSO NA CIDADE DE PIRAPORA/MG

Ana Paula Alves
Jamila Gomes da Silva
Carla Danielle Dias de Oliveira

Objetivo: analisar o papel da logística e a empregabilidade da Curva ABC para clientes e do Gráfico Dente de Serra no controle de estoque da empresa. **Materiais e Métodos:** pesquisa de natureza bibliográfica, estudo de caso de natureza quantitativa, realizada no período de abril a setembro de 2020, na empresa “Gesso Luxo”, por meio de observações e análise de dados. Os instrumentos utilizados foram o gráfico Dente de Serra e a Curva ABC. **Resultados:** controle sobre o estoque, diminuindo atraso na prestação de serviço, mais agilidade e eficiência nas obras de grande complexidade e de maior valor, satisfação dos clientes em relação aos serviços prestados. **Conclusão:** neste ramo, em que o estoque é o ativo principal da empresa, faz-se necessário ter um estoque sempre monitorado, isso apresenta melhores resultados para a empresa e também na satisfação dos clientes. Ficou evidenciado neste estudo que com a utilização das ferramentas Curva ABC e Gráfico Dente de Serra, os gestores da organização Gesso Luxo podem ter uma análise clara e objetiva em relação ao seu estoque.

Palavras-chave: Logística. Gerenciamento de Estoque. Curva ABC para Clientes. Gráfico Dente de Serra.

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO COMO FERRAMENTA DE GESTÃO: um estudo de caso em uma indústria têxtil no Norte de Minas Gerais

Graicy Kelly Araújo Dias
Stefany Priscila Aparecida dos Reis Medeiro
Domingas Elizabete Pereira dos Santos

Objetivo: descrever quais as ferramentas de planejamento estratégico são utilizadas pela indústria têxtil XYZ como ferramenta de gestão. **Materiais e Métodos:** como estratégia de pesquisa, utilizou a técnica do estudo de caso, o qual possibilita analisar um fenômeno dentro do seu contexto real. A empresa objeto de estudo está localizada no município de Pirapora (MG) e é uma das principais indústrias têxteis do Brasil. **Resultados:** a empresa possui o planejamento estratégico e este está alinhado com os seus funcionários. Entretanto, o planejamento definido pela organização é complexo e tem baixa taxa de execução. **Conclusão:** através do planejamento estratégico, a empresa deve traçar caminhos que à leve ao sucesso e que seja viável para o desenvolvimento das ações necessárias para que se chegue lá.

Palavras-chave: Planejamento. Planejamento Estratégico. Gestão.

SICOOB SERTÃO MINAS X BANCOS PÚBLICOS E PRIVADOS: critérios de escolhas utilizados pelos associados admitidos em 2019

Renan Rabelo Muniz de Oliveira
Vitor de Oliveira Freitas
Luciana Antunes Neves Maia

Objetivo: identificar os aspectos que foram levados em consideração pelos associados admitidos no ano de 2019 para escolherem abrir conta no Sicoob Sertão Minas em detrimento de outros bancos públicos ou privados. **Materiais e Métodos:** o estudo contou com uma linha de pesquisa bibliográfica, onde foi fundamental também a realização de pesquisa documental e exploratória, com uma abordagem qualitativa, por se tratar de um assunto ainda pouco estudado na cidade de Pirapora-MG. Também se fez necessário a coleta de dados para que se pudessem alcançar resultados satisfatórios. Utilizou-se um questionário contendo 12 (doze) perguntas relacionadas ao tema da pesquisa, sendo direcionada a sua aplicação a um grupo de associados admitidos no ano de 2019, através da plataforma *Google Forms*. **Resultados:** a satisfação dos associados é um ponto forte da cooperativa, visto que 70% dos entrevistados afirmaram conhecer muitos produtos e estarem satisfeitos. Além disso, outros aspectos qualificadores em favor da escolha foram apontados como atendimento diferenciado, menor burocracia nos processos e a facilidade de realizar financiamentos. **Conclusão:** conclui-se que para os associados da Cooperativa de Crédito a mesma se destaca no mercado por apresentar atendimento personalizado e diferenciado (maior qualidade) e por ter uma estrutura bancária com um ambiente agradável, reconhecendo-a como uma empresa de promoção social, voltada para o desenvolvimento regional.

Palavras-chave: Banco. Cooperativa. *Market Share*.

UMA ANÁLISE DO SISTEMA *LEAN MANUFACTURING* EM UMA INDÚSTRIA TÊXTIL DE MINAS GERAIS NO PERÍODO DE JANEIRO 2019 A DEZEMBRO 2019

Ademir Lima de Oliveira
Jeovah Martins da Silva Soarer
Domingas Elizabete Pereira dos Santos

Objetivo: analisar o desempenho industrial de uma fábrica têxtil em Minas Gerais, após implantação da filosofia *Lean Manufacturing*, durante o período de janeiro de 2019 a dezembro de 2019. **Materiais e Métodos:** a metodologia utilizada foi de natureza aplicada, através de análise documental, com objetivo explicativo, por meio de uma abordagem quanti-qualitativa. **Resultados:** os resultados da pesquisa revelaram que houve uma redução de 15% do tempo total de chegada do material do fornecedor, conquistando-se maior confiança pela equipe de manutenção e, conseqüentemente, admitindo a redução dos estoques. Além disso, a partir do controle da variável Kg/Homem/hora, houve um aumento da produtividade do setor de fiação. **Conclusão:** o trabalho proposto evidenciou os resultados alcançados de uma indústria têxtil em Minas Gerais, após a mudança cultural com a ampliação da filosofia *Lean manufacturing*, evidenciando a efetividade da filosofia, a partir da aplicação no setor de estoque de almoxarifado, na redução de mão-de-obra e no aumento da produtividade.

Palavras-chave: *Kaizen*. *Just-in-time*. Produtividade. *Lean Manufacturing*. Fluxo de Valor.

VANTAGENS DECORRENTES DA CERTIFICAÇÃO ISO 14001 NA INDÚSTRIA TÊXTIL: revisão de literatura

Bruno Felipe Neves
Leônidas de Jesus Reis da Silva
Patrick Cláudio Nascimento Valim

Objetivo: analisar as vantagens resultantes da Certificação ISO 14001 nas indústrias do setor têxtil brasileiro. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma revisão de literatura com metodologia de pesquisa bibliográfica e natureza qualitativa, cuja coleta de dados se deu através da busca de estudos científicos nas bases de dados do Google Acadêmico, no período compreendido entre 2005 e 2020. **Resultados:** a pesquisa na literatura reuniu um total de sete estudos. Os resultados evidenciaram que a grande maioria das empresas têxteis certificadas em ISO 14001 é de médio ou grande porte, indicando uma dificuldade das pequenas empresas em obter o certificado. Quanto às vantagens da Certificação, foram observados benefícios econômicos e estratégicos que se refletem tanto em ganhos de mercado como em redução de custos, além de facilitar o acesso às fontes de recursos e à entrada nos mercados internacionais, uma vez que o ganho de imagem devolve à empresa o investimento sob muitos aspectos, como novos clientes e novos mercados. **Conclusão:** pode-se concluir que o trabalho atendeu aos seus objetivos iniciais. Entretanto, o fato de haver poucos estudos disponíveis na literatura avaliando a Certificação ISO 14001 nas empresas do setor têxtil, é um fator limitante.

Palavras-chave: Gestão Ambiental. ISO 14001. Indústria Têxtil.