



Agita São Paulo



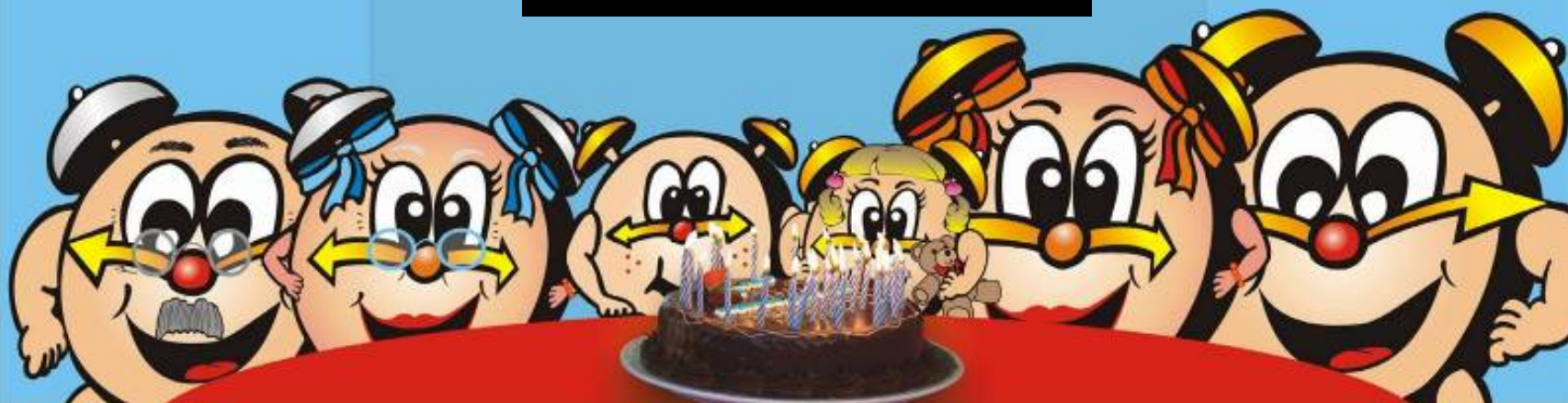
**SUA SAÚDE MAIS 10
DO QUE NUNCA!**



AGITA SÃO PAULO



20 ANOS



INFORMAÇÕES DO AGITA SÃO PAULO: Telefax (11) 4229.8980 - 4229.9643

e-mail: celafiscs@celafiscs.org.br

site: www.agitasp.org.br

ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE

30 MINUTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA.

MEIA HORA de atividades físicas por dia sem parar ou sessões acumuladas de 10, 15 ou 20 minutos são o passaporte para sua saúde



SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA
DA SAÚDE



Por que foi criado?



ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:

acumule pelo menos 30 minutos todos os dias

acumule pelo menos 30 minutos todos os dias

ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:

SE MEXER



Atividade Física
Espontanea



EM QUALQUER
MOMENTO DO DIA



CONTÍNUA OU
ACUMULADA



LEVE-MODERADA

Ao menos 30 MINUTOS/ DIA

RECOMENDACAO
Atividade Física

TODO DIA

MODERADA

CONTINUO ou
ACUMULADO

DIMINUIR TEMPO SENTADO

Se Mexer

RECOMENDACAO
AF Expontanea

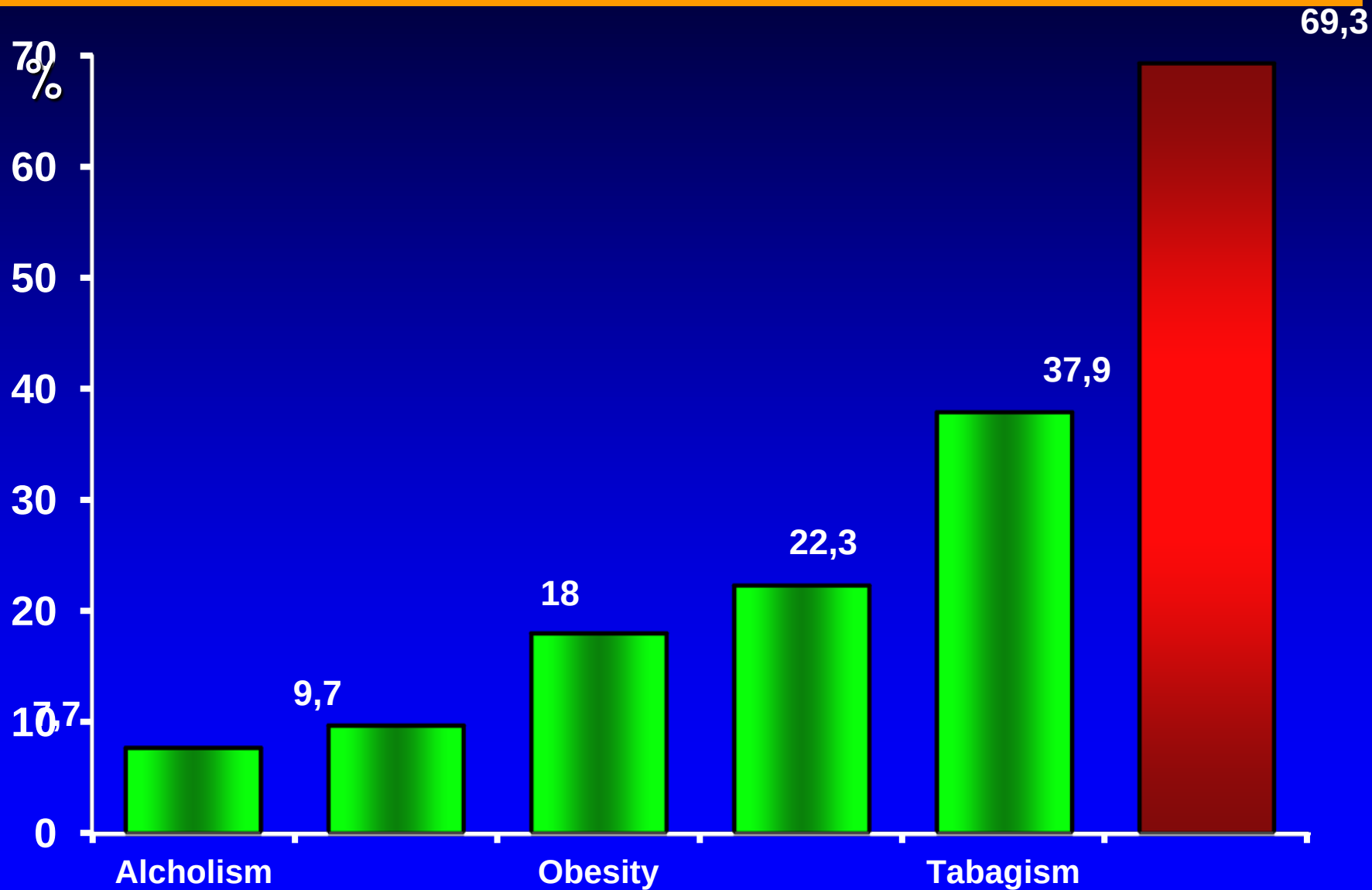
EM QUALQUER
MOMENTO DO DIA

LEVE-MODERADA

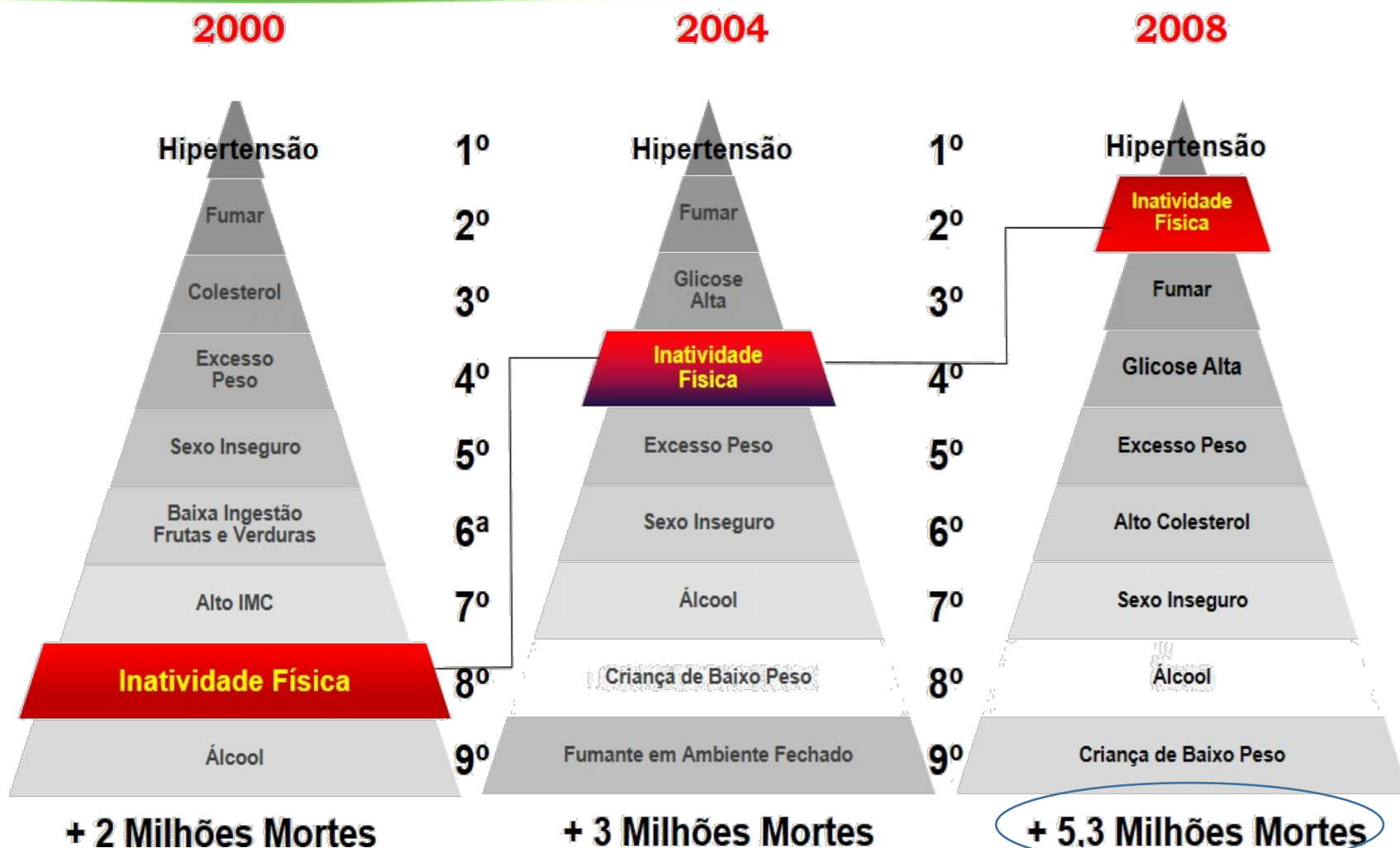
CONTINUA ou
ACUMULADA



Prevalence of Risk Factors São Paulo City



EVOLUÇÃO DA INATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE RISCO DE MORTE NO MUNDO



Leading causes of attributable global mortality and burden of disease 200 2004 2008

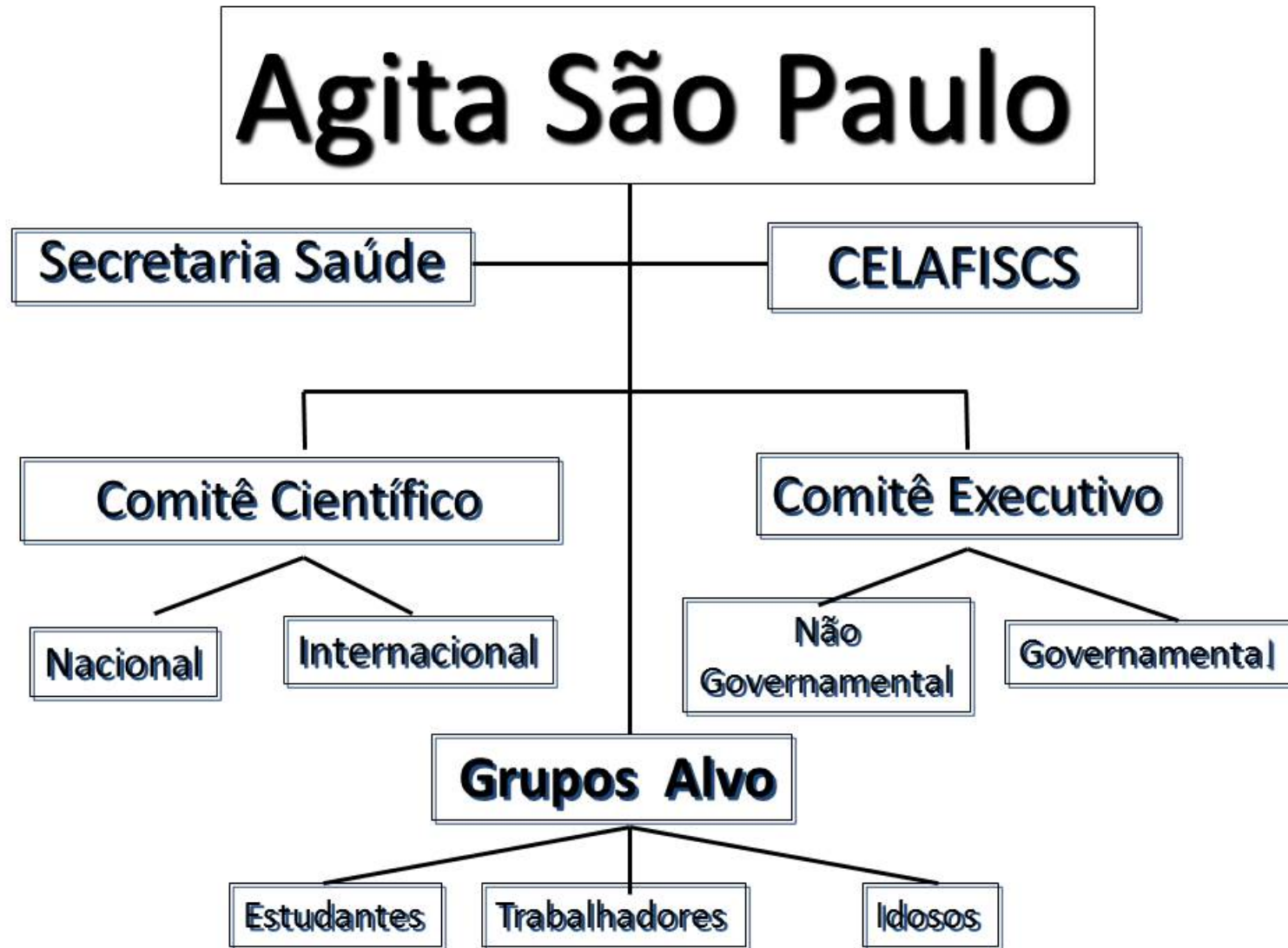




Reunião de Assessores Agita São Paulo



ESTRUTURA DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO:



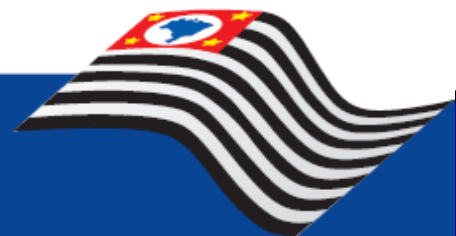
(Matsudo et al., 2005).



ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:

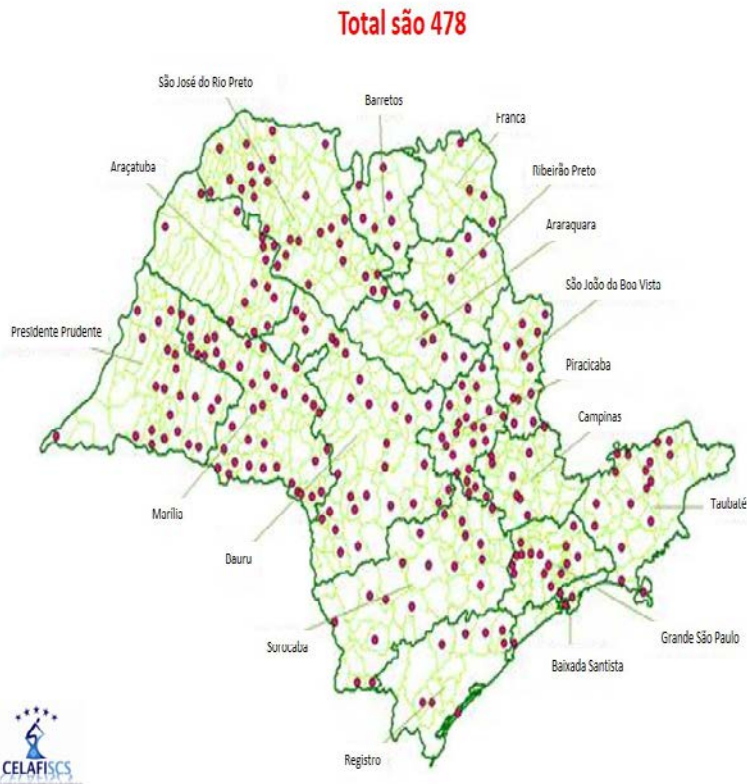
SECRETARIA
DA SAÚDE

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
TRABALHANDO POR VOCÊ



REDES / PARCERIAS

Outro importante consenso foi utilizar técnicas em “empoderamento”, que aproveita proposta dos programas existentes ao invés da criação de novos.



CARTA SÃO PAULO



Programa Agita São Paulo



CARTA DE SÃO PAULO sobre EXERCÍCIO É SAÚDE

A instituição signatária pelo seu representante legal concorda em combater o sedentarismo e procurar aumentar o nível de atividade física da população do Estado de São Paulo através do Programa **AGITA SÃO PAULO**, recomendando que todo cidadão acumule pelo menos **"30 minutos de atividade física ao dia, os 30 Minutos que fazem a diferença"**, incentivando a um estilo de vida ativo, que propicie a promoção da saúde física, mental e social, como um instrumento poderoso para melhora da qualidade de vida.

O Programa **AGITA SÃO PAULO** é coordenado pela Secretaria do Estado de Saúde, com a assessoria técnico-científica do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS, com a sustentação de um **Colegiado de Instituições Governamentais e Não-Governamentais**; e ainda um **Grupo de Assessores Nacionais e do Exterior**.

O Programa **AGITA SÃO PAULO** desenvolverá ações de conscientização dos benefícios de um estilo de vida ativo e de prática concreta de atividade física dedicando especial atenção à **Criança (Escolar)**, ao **Trabalhador** e aos **Idosos**. O Programa Agita São Paulo representa uma economia de 310 milhões de dólares por ano do setor saúde do Estado de São Paulo de acordo com o Relatório do Banco Mundial.



Agita Por São Paulo



Programa Agita São Paulo

**CARTA DE SÃO PAULO
sobre ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE**

São Paulo, 29 de maio de 2012

Instituição: Prefeitura Municipal de Borborema
Representante: Maria Regina Lopes Men
Telefone/fax: (16) 32260121 / (16) 32661019
Endereço: R. Sete de Setembro, 04
E-mail: prefeitura@borborema.sp.gov.br
Assinatura: Maria Regina Lopes Men

Caixa Postal 168 - São Caetano do Sul - São Paulo - Brasil - CEP 09501-000
Fone/Fax: 55-11-4220-8980 / 4220-9843
E-mail: agitasp@portalegita.org.br / www.agitasp.org.br

DRSIII - Borborema



Programa Agita São Paulo



Outra estratégia que se mostrou extremamente efetiva, foi solicitação de assinatura de um documento muito simples, a **Carta São Paulo de Promoção de Atividade Física**, que transformava eventuais apoios verbais em um documento que perenizava o compromisso institucional.

- ☐ Colocação da Mensagem e logotipo do Programa Agita São Paulo nas embalagens dos produtos da entidade.
- ☐ Colocação da Mensagem e logotipo do Programa nos Hollerith dos funcionários da entidade.
- ☐ Colocação da Mensagem e logotipo do Programa em boletins internos e jornais Institucionais da entidade.
- ☐ Colocação da Mensagem e logotipo do Programa como proteção de telas de computador e mensagens internas da entidade.
- ☐ Diagnóstico do nível de atividade física dos funcionários de sua entidade e outros fatores de risco associado.
- ☐ Viabilização de palestras do Programa para os diversos níveis hierárquicos de funcionários da entidade.
- ☐ Colocação em papéis de lembretes internos da entidade a mensagem do Programa.
- ☐ Afixação de material em prédios da entidade.
- ☐ Colocação do Programa com a "Home Page" de sua entidade.
- ☐ Promover concurso entre os funcionários e filhos abordando o tema Atividade física e saúde.
- ☐ Promover ações que enfoque a questão da atividade física, saúde e qualidade de vida dos funcionários e familiares.
- ☐ Colocação da mensagem do Programa em "gravações telefônicas de espera" de sua entidade.
- ☐ Veiculação da mensagem do Programa Agita São Paulo, junto propagandas de sua entidade.
- ☐ Impressão de material educacional do Programa como cartazes, folders, marcadores de páginas, imãs de geladeira, pirâmides, dentre outros.
- ☐ Confeção de leques promocionais.
- ☐ Impressão de manual do Programa Agita São Paulo para distribuição à população e formadores de opinião da sociedade. 10. Promover a "Semana da Caminhada" ou "da atividade física" na sua entidade e outras atividades que envolvam ações de lazer comunitário.
- ☐ Impressão de panfletos do modo "easy-read" para serem entregues em escolas, hospitais, supermercados, dentre outros.
- ☐ Confeção de chaveiros e canetas com a logomarca de sua entidade e do Programa.
- ☐ Realização de vídeo para veiculação na mídia.
- ☐ Produção de camisetas do Programa.
- ☐ Confeção de bonés e viseiras com a marca de sua entidade e do Programa.
- ☐ Propaganda na mídia escrita através de jornais de grande circulação com ambas as marcas.
- ☐ Confeção de selos adesivos do Programa.
- ☐ Patrocínio de evento científico.
- ☐ Impressão de marcadores de páginas.
- ☐ Confeção de cartões postais do Programa.

Caixa Postal 168 - São Caetano do Sul - São Paulo - Brasil - CEP 09501-000

Fone/Fax: 55-11-4220-8980 / 4220-9843

agitasp@portalegita.org.br / www.portalegita.org.br

REUNIÃO DE COLEGIADO ESTADUAL

Reunião de Colegiado

É com grande satisfação que vimos convidar V.Sa. Para a Reunião de Colegiado do Programa Agita São Paulo que acontecerá no próximo dia 4



As reuniões do Comitê Executivo, também conhecido como Colegiado realizadas pela coordenação e parceiros do Programa Agita São Paulo acontecem desde fevereiro de 1997, durante 2 horas, geralmente nas primeiras terças feiras do mês, entre fevereiro e dezembro. Atualmente o programa acumula 396 horas de reunião.

Nessas reuniões, as instituições discutem as principais ações do Agita, onde diferentes setores da **sociedade, como educação, esportes, saúde, indústria, comércio e serviços** estão representados. O Programa desenvolveu então para facilitar realização de um conjunto de ações para dar suporte aos parceiros na implantação do programa, tais como: atualizações científicas, com apresentação dos estudos mais recentes publicados mundialmente, assim como apresentações das ações realizadas nos estados e municípios, o próximo, possibilitando a um rico intercâmbio de experiências desenvolvidas pelos parceiros do programa,

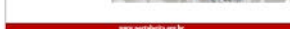
c- novidades relacionadas com a promoção da atividade física,

d- atualização científica; calendário das atividades.

As notícias são agrupadas em Agita São Paulo (atividades realizadas no estado de São Paulo); Agita América e Agita Mundo. O Agita News é impresso para utilização dos parceiros durante as reuniões e disponível no site do programa.

AGITA NEWS
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:
atualizações pelo menos 30 minutos todos os dias
ANO XXIV - NÚMERO XVI - FEVEREIRO 2015

AGITA NEWS
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:
atualizações pelo menos 30 minutos todos os dias
ANO XXIV - NÚMERO XVI - FEVEREIRO 2015



AGITA RIBEIRÃO PRETO



AGITA SANTOS



AGITA SÃO JOSÉ CAMPOS



AGITA GUARUJÁ



AGITA SOROCABA



AGITA ASSIS





Agita
SÃO
CAETANO

**SEM FRONTEIRAS
PARA AGITAR.**

**Atividade Física:
Unindo Povos.**

Atividade física é saúde
acumule pelo menos
30 minutos todos os dias.

05 de abril de 2002.
Horário: das 8 às 12 horas
Local: Espaço Verde Chico Mendes

Organização:



Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul
CELAFISCS - INES - SESI

Informações:

CELAFISCS: Fone/Fax: (11) 4229-8960 / 4229-9643
www.agitacriando.com.br - e-mail: agitasp@agitasp.com.br

Agita São Paulo
Bastam 30 minutos por dia



Agita São Paulo
de 18 a 25 de agosto nos centros
esportivos e praças do município
Participe!



PREFEITURA DE
SÃO BERNARDO DO CAMPO
SECRETARIA DE ESPORTES



Prefeitura de São Sebastião - Brasil
30 minutos de atividade física
todos os dias



Chegou a hora de melhorar
sua qualidade de vida
Bastam 30 minutos diários



Agita
LIMEIRA
por uma Limeira Saudável

Agita
SÃO JOSÉ



AQUI VOCÊ
Agita
MOGI GUAÇU



MOGI GUAÇU
120 ANOS



PREFETURA DE
MOGI GUAÇU
MUNICÍPIO DE MOGI GUAÇU



Conchal
de cara nova

Agita
Conchal

Agita
JACAREÍ



MUNICÍPIOS PARCEIROS!



Vídeo Conferência- Agita São Paulo FUNDAP



Fórum de Boas Práticas



JAIME HUMBERTO ROJAS G.



Arquitecto

www.portalagita.org.br

CELAFISCS - Página Inicial portal agita - Resultados Portal Agita - Portal Agita

portalagita.org.br/pt/

Portal Agita Agita SP Agita Mundo Blog Contato Login

Atividade Física é Saúde

Acumule pelo menos 30 minutos todos os dias

Jogos Olímpicos
NA VISÃO DAS CIÊNCIAS
DO ESPORTE
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APÓIO FÍSICA DE SÃO CATARINA DO SUL

ACSM

Jogos Mundiais para Transplantados
ARGENTINA
MAR DEL PLATA 2015
Associação Brasileira de Transplantologia
Associação Brasileira de Transplantologia

Eventos (7)
Notícias (8)
Material de Apoio (24)

Endereço 16:27 20/07/2015



Agitos por São Paulo



Agita Indiaporã



Caminhada Dia Mundial da Atividade Física também se combate dengue



Agitos Por São Paulo

Santana de Parnaíba - Cãominhada



Agitos pelos municípios de SP

AGITA MORRO AGUDO combatendo o Crack com Caminhada!



Agitos pelos municípios de SP



21º Aniversario de Cajati



Time Trends in Physical Activity in the State of São Paulo, Brazil: 2002–2008

VICTOR K. R. MATSUDO¹, SANDRA M. MATSUDO¹, TIMÓTEO L. ARAÚJO¹, DOUGLAS R. ANDRADE¹, LUIS C. OLIVEIRA¹, and PEDRO C. HALLAL²

¹Physical Fitness Research Center, CELAFISCS, São Caetano, BRAZIL; and ²Federal University of Pelotas,

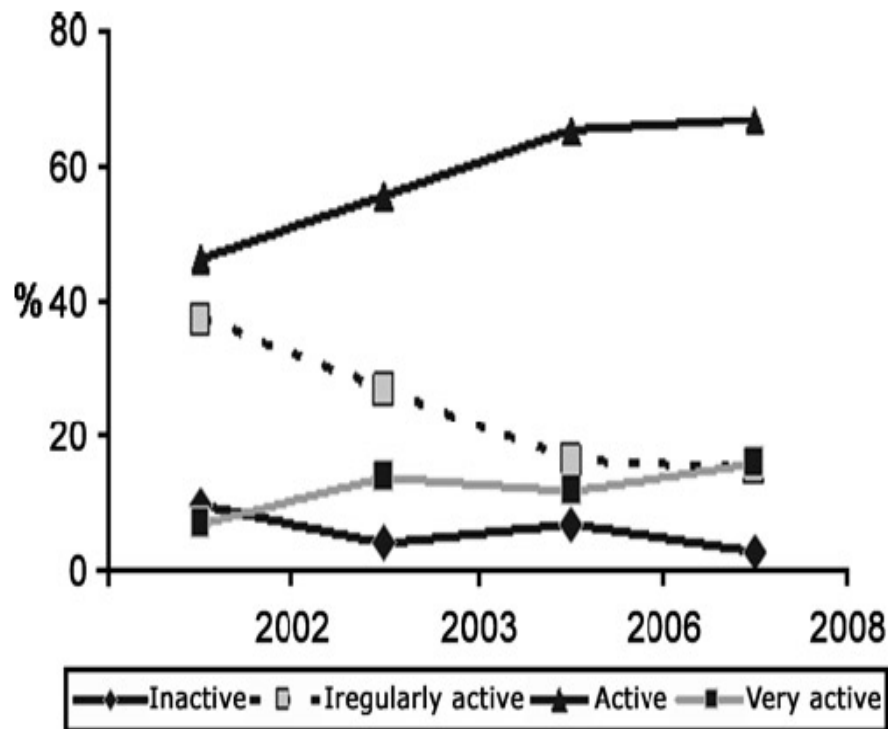


FIGURE 1—Trends of physical activity categories in the state of São Paulo, Brazil (2002, 2003, 2006, and 2008).

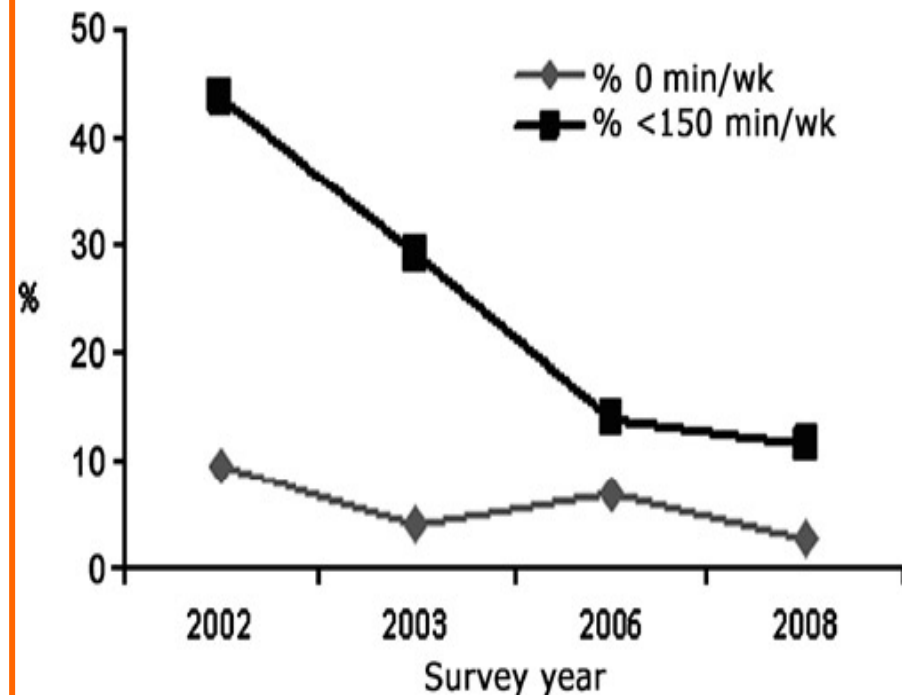


FIGURE 2—Trends of inactive people and insufficiently active people in the state of São Paulo, Brazil (2002, 2003, 2006, and 2008).

The Growing Danger of Non-Communicable Diseases

Acting Now to Reverse Course

Conference Edition

September 2011

BOX 2. Agita São Paulo, Launched in 1996



THE WORLD BANK
HUMAN DEVELOPMENT NETWORK

BOX 2. Agita São Paulo, Launched in 1996

Program goals:

- To increase the population's knowledge on the importance of physical activity and the activity levels by 20% over 10 years.

Program rationale:

In the early 1990s nearly 70% of the adults in São Paulo were not sufficiently active leading to poor health outcomes that placed a heavy burden on the health system.

Actors participating:

- Launched by the State Secretariat of Health of São Paulo.
- Coordinated by the Studies Centre of the Physical Fitness Research Laboratory of São Caetano do Sul (CELAFISCS).
- Implementing partners: more than 300 governmental, non-governmental, and private partners from several industries.
- Funded through direct and indirect partner contributions, private business, and the State Health Secretariat, with state funds equivalent to less than \$0.01 per state inhabitant per year

Policy instruments used:

Cues to channel behavior; education and information; and partnerships with voluntary controls.

Activities:

Mass media; promotional giveaways; mega-events (Active Community Day, Annual São Paulo Mega-Walk); access to sporting facilities; improving physical environments; and "prescription" of physical activity by health professionals

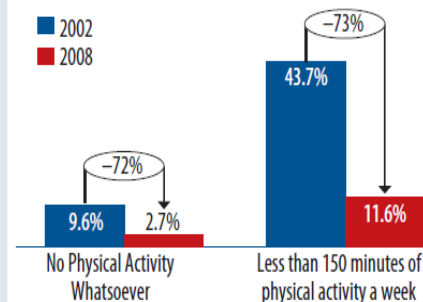
Impact of program:

- Physical activity: the proportion of residents with no physical activity fell from nearly 10% to less than 3% between 2002 and 2008; and the proportion of individuals with less than 150 minutes of weekly activity fell from 43.7% to 11.6%
- Awareness: between 2002 and 2008 the proportion of residents aware of the program went from 37% to 60%

Success factors:

- A respected coordinating body able to attract partners
- Simple and straightforward messages and activities
- Cross-sector partnerships leverage program reach and capacity
- Technical cooperation and support among partners allows program to remain dynamic and innovative

São Paulo Resident Physical Activity Survey 2002–2008



Sources: "Time Trends in Physical Activity in the State of São Paulo, Brazil: 2002–2008" V. Matsudo, S. Matsudo, T. Araujo, D. Andrade, L. Oliveira, P. Hallal.

Source: "The Agita São Paulo Program as a Model for Using Physical Activity to Promote Health." *Revista Panamericana de Salud Pública* 14 (4): 265–272. 2003.²⁰
Time Trends in Physical Activity in the State of São Paulo, Brazil: 2002–2008." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42 (12): 2231–2236. 2010.²¹

Agita Citado na Nature

nature

International weekly journal of science

Search

Go

► Advanced search

Home | News & Comment | Research | Careers & Jobs | Current Issue | Archive | Audio & Video | For Authors

Archive > Volume 511 > Issue 7508 > Comment > **Article**

[NATURE](#) | [COMMENT](#)



Non-communicable diseases: Healthy living needs global governance

Lawrence O. Gostin

09 July 2014

Lawrence O. Gostin calls for action on nutrition, pollution and the built environment to curb non-communicable diseases such as diabetes and cancer.

Top Story



Planets in chaos

*"A good example is the **Agita São Paulo ('get São Paulo moving')** campaign in Brazil, praised by the WHO and copied in other Latin American countries, encouraging large companies to promote physical activity among their employees"*

(Matsudo, S. M. et al. Pan Am. J. Public Health, 2003)

Brazilian fitness programme registers health benefits

An initiative to increase the amount of physical activity undertaken in Brazil is improving citizens health and providing a model for other nations. Carlos Henrique Fioravanti reports.



See Comment page 195

See Series pages 247, 258, 272, 282, and 294

4 years after a government plan to build more walking and cycling tracks, parks, and leisure spaces, Sorocaba—a city of 600 000 inhabitants in the state of São Paulo, Brazil—has recorded a 50% decrease in hospital admissions for hypertension (from 1.89 cases per 10 000 people in 2008 to 0.99 in 2011). This result is linked to the adoption of the principles of Agita São Paulo, a comprehensive programme aimed at promoting physical activity and enhancing the quality of life of the 40 million inhabitants in the state of São Paulo, the most populated in the country.

In São Paulo and other Brazilian states, Agita (meaning move) has encouraged health authorities, mayors, academic researchers, physicians, and community leaders to find creative ways to stimulate physical activity. For example, in Uberlândia, in the state of Minas Gerais, residents are walking in the cemetery as well as in parks, after local authorities repaired the paths in and around the city's cemetery and pointed out that people, by walking more, could delay the day that they would be buried in the grounds.

The programme values the autonomy of its participants, proposing that every person should do half an

reduce sedentary habits, which are linked to increases in the prevalence of diabetes and obesity. Even though these steps seem small, "the adoption of one healthy habit usually brings other healthy habits", Araujo argues. The approach has helped WHO to value physical activity as a way of improving public health and has inspired other countries to adopt Agita's principles to their own cultures and climates.

"The approach...has inspired other countries to adopt Agita's principles to their own cultures and climates."

Araujo works for the Center of Studies at the Physical Fitness Research Laboratory in São Caetano do Sul (CELAFISCS), a non-governmental organisation that runs Agita. The programme has been funded by a yearly grant of US\$150 000 from the São Paulo state health department since 1995, when it was officially approved. Since then, it has been linked to a decrease in sedentarism from 9.6% in 2002 to 2.7% in 2008 and, according to a 2005 World Bank report, to a saving of \$310 million per year in the health budget of the state of São Paulo.

On the last Friday of August, as in previous years, the benefits of physical activities will be discussed by about 200 000 teachers and 4.5 million students in 4460 public schools in the state of São Paulo. As there is no formula to follow, sometimes the results are surprising. "Some open-minded school directors let students turn the music up and dance between classes, while the snack bar owner has reduced the salt levels of the snacks", Araujo says. Initiatives like these, he argues, "help students to do their best in all subjects, including physical education".

As important as constant visibility is evaluation. Agita coordinators meet city officers, international partners, and academic researchers every month to discuss their progress and to plan the next steps. A current priority is to work more intensively in companies and hospitals to attract new participants and reduce the dependency on government funding.

Luiz Porto, a university researcher and Agita's adviser, runs a programme of physical activities aimed at improving the health habits of the 2500 employees in the Supreme Labour Court in Brasília, the capital of Brazil. Some people do not do physical activity due to lack of

ioravanti thelancet Vol 380 July 21, 2012Vol 380 July 21, 2012

PROGRAMA AGITA BREJO ALEGRE



Andréa Maria Castilho
Prefeitura Municipal Brejo Alegre

DIMINUA O TEMPO SENTADO!



Fique em pé por 10 min/ 60 min sentado

Prazer Alegria

