

## Participantes

DRS-1 Grande São Paulo; Secretaria da Saúde de Cubatão; Fundação Casa; Secretaria de Saúde de São Miguel Arcanjo; FCM Santa Casa de São Paulo; Secretaria de Educação de Ilhabela;

- Celebração dos 20 anos do Programa se iniciará durante o 39º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte com a Mesa Redonda com a direção do Dr. José da Silva Guedes.
- Apresentado as mensagens da recomendação de atividade física, comportamento sedentário e pequenos movimentos.
- Apresentado os resultados da atividade física: está associado como a pior função física.
- A circunferência de braço e obesidade infantil estão associados e são preditoras no sexo masculino e feminino e o valor  $\geq 25,0$  cm é um bom valor para discriminar a obesidade infantil.
- Excesso de peso e obesidade em adultos no Brasil que após os anos de 2000 aumentou muito ficando superiores a todos os países emergentes.
- Exercício Dose Resposta? Pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia apresenta proteção em diversos biomarcadores. Mais de 100 minutos de atividade física moderada ou 41 minutos de vigorosa. Lembrar que mesmo que delicado a atividade física vigorosa na sua prescrição é melhor do que ser sedentário.
- Apresentadas as tendências de Alzheimer e suicídio nos EUA. Foi feita a apresentação da influência da atividade física e a menor idéia suicida e suicídio.
- Risco de doença cardiovascular foi significativamente menor entre ativos contra sedentários. Efeito cardiovascular e a música diminuiu a PAS e PAD e a FC.
- Apresentação dos dados da RAFA (Rede de Atividade Física das Américas), os dados de Peru, Argentina, Uruguai apresentou uma redução de 5% do nível de atividade física.
- Sugestões da Celebração dos 20 anos:
  - Fazer uma caminhada simultânea;
  - Fazer atividade física nos centros das cidades;
  - Fazer uma atividade com a escola;
  - Fazer giro bairro (cada um ir de skate, patins, bicicleta);
  - Fazer caminhada e corrida durante o SICE;
  - Colocar na TV dos Centros de Saúde mensagens do Programa;
  - Material Educativo nas unidades de Saúde;
  - Fazer uma Vídeoconferência – DRS – CVE – Lilian Cobra;
  - Procurar a mídia (TV Globo / Bom Dia São Paulo “Como eu Agito”);
  - Fazer uma semana de atividade física que cada dia seja possível utilizar os domínios transporte, lazer, trabalho, doméstico



- Apresentação da Escola Antônio Verzegnassi e a Secretaria de Educação de Ilhabela. As ações e promoções da atividade física em crianças.

**Próxima Reunião de Colegiado: 16.08.2016 (terça-feira).**

**Datas das próximas Reuniões de Colegiado 2016**

- 16 de agosto de 2016 - Terça-feira - 13h00 às 16h00
- 13 de setembro de 2016 - Terça-feira - 13h00 às 16h00
- 09 de novembro de 2016 - Quarta-feira - 13h00 às 16h00
- 06 de dezembro de 2016 - Terça-feira - 13h00 às 16h00