



Reunião Colegiado – Março 2017



ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:

acumule pelo menos 30 minutos todos os dias

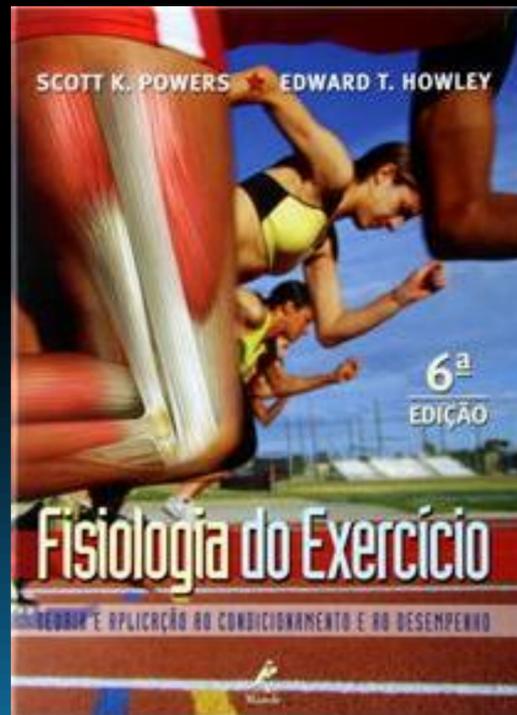


CONVIDADOS

São Paulo, de 5 a 7 de outubro de 2017

Internacional

Scott Powers



Nacionais

Alexandre Hideki Okano

Alex Florindo

Arli Ramos de Oliveira

Martim Bottaro

Paulo Farinatti

Ricardo Arida

Sandor Balsamo



XX ANOS de AGITAÇÃO!



AGITAÇÃO
SÃO PAULO

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



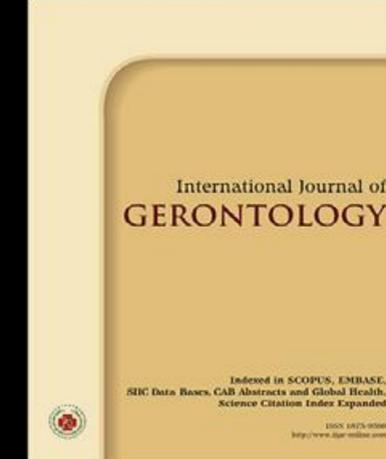
CONTINUA ou
ACUMULADA



EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS



Agita com Ciência



***Low-frequency Exercise and Vitamin D
Supplementation Reduce Falls
Among Institutionalized Frail Elderly***

**Masakazu Imaoka*, Yumi Higuchi, Emiko Todo,
Tomomi Kitagawa, Tetsuya Ueda**

School of Comprehensive Rehabilitation, Osaka Prefecture
University, Habikino, Habikino-City, Osaka, Japan

International Journal of Gerontology 10 (2016) 202e206



Objetivo: Verificar as intervenções que podem prevenir quedas em idosos institucionalizados

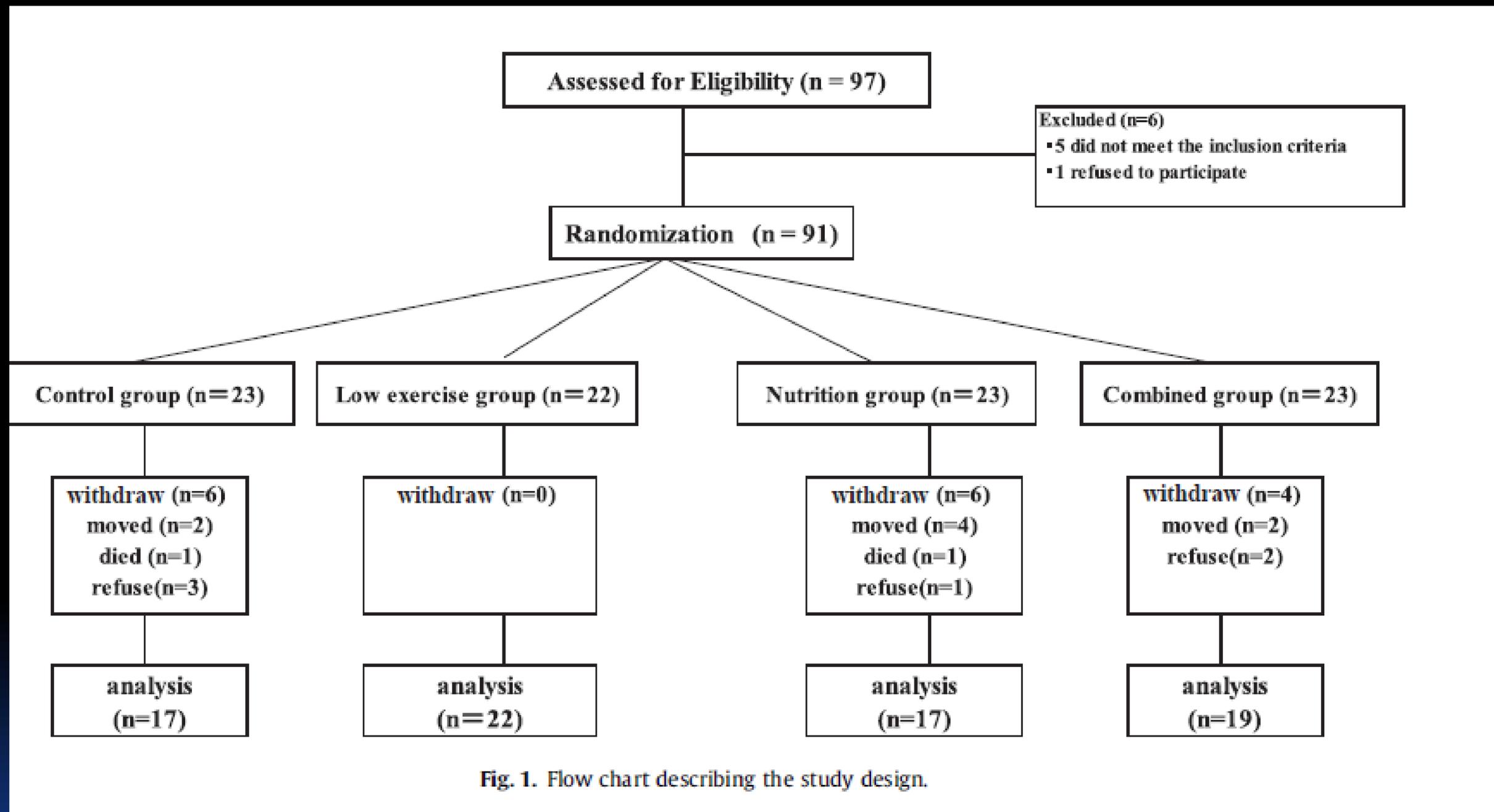
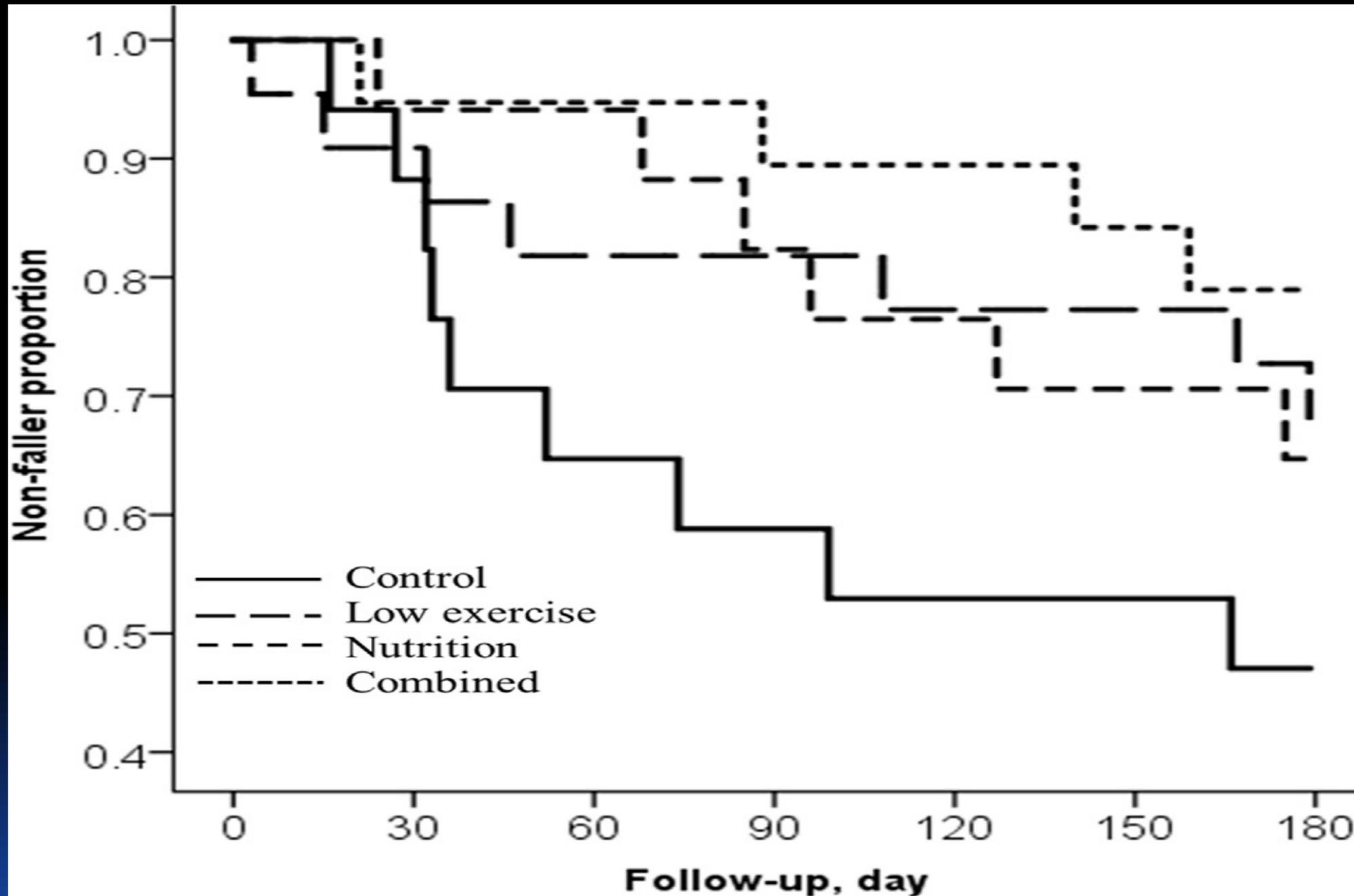
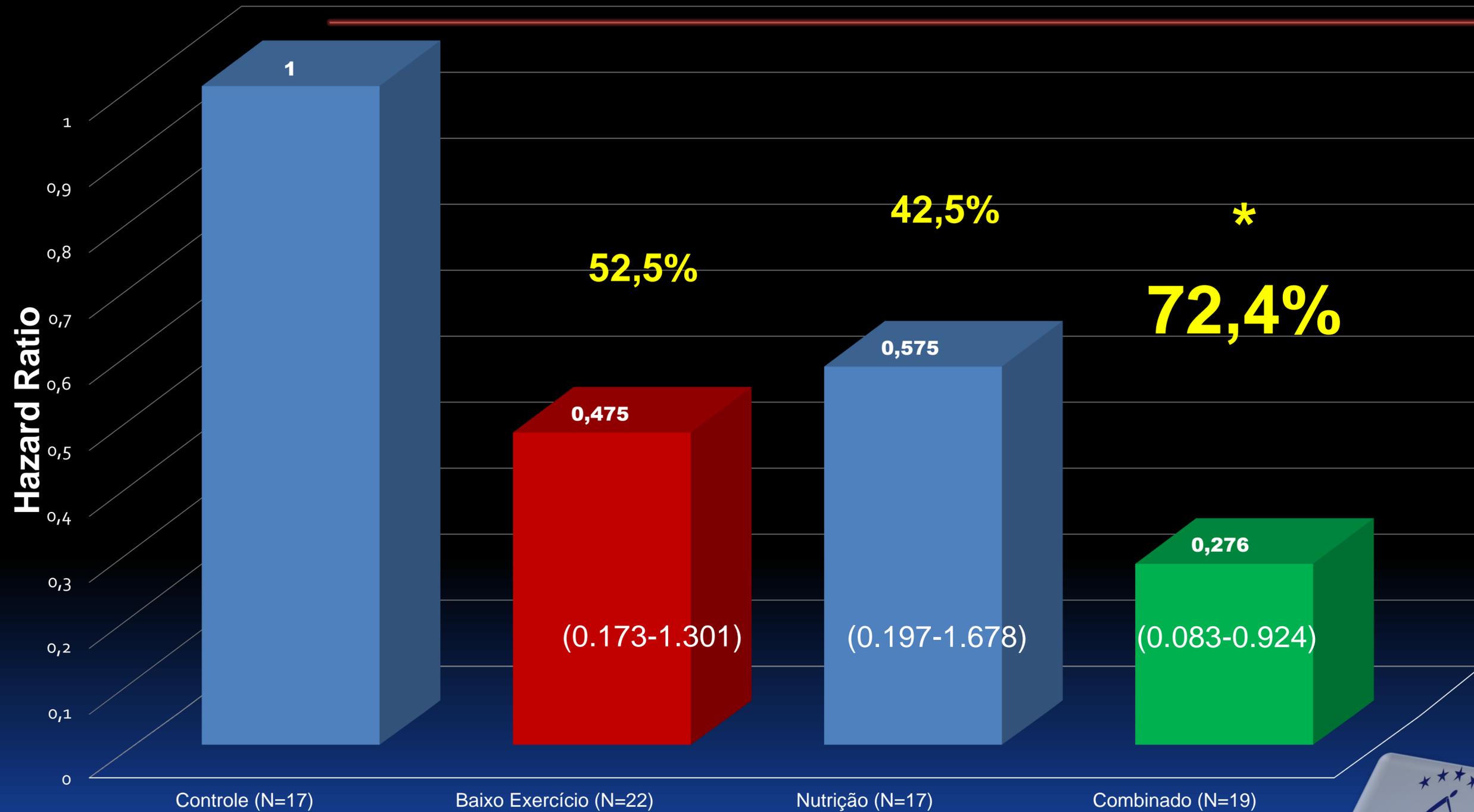


Fig. 1. Flow chart describing the study design.

Fatores protetores para Quedas em idosos institucionalizados (N=91, homens e mulheres)



Fatores protetores para Quedas em idosos institucionalizados (N=91, homens e mulheres)



HR ajustado por idade e sexo



Conclusão

Em conclusão, altas doses de suplementação de vitamina D e Exercício de baixa frequência podem contribuir para prevenir quedas Idosos frágeis institucionalizados.

A redução das quedas prolongará a Incapacidade de vida destes indivíduos, o que, por sua vez, irá reduzir os custos de cuidados médicos e de enfermagem.



15ª Caminhada Agita Mundo

Domingo, 2 de Abril de 2017
9:00 da manhã



Local de concentração:
atrás do MASP (av. Paulista)

Envie um e-mail para celafiscs@celafiscs.org informando a participação do seu grupo e quantidade de pessoas poderão participar da nossa caminhada.

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA
PESSOA ATIVA! PESSOA FELIZ!

AGITA MUNDO
DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

AGITA MUNDO
DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

AGITA MUNDO
DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

CAMINHADA DOMINGO
02 DE ABRIL DE 2017
ÀS 9h00 NO MASP
AVENIDA PAULISTA

VENHA CAMINHAR
COM SUA FAMÍLIA



14º FÓRUM DE BOAS PRÁTICAS

na promoção de atividade física

O **Boas Praticas** é uma Publicação Anual do compilado das ações pontuais e permanentes dos nossos parceiros. O objetivo é divulgar e apresentar experiências exitosas servindo de motivação e guia para os novos parceiros, compartilhar os métodos utilizados, e afirmar a possibilidade existente e real de se promover saúde através da atividades Físicas.

A Publicação Anual conta com as experiências de instituições públicas e privadas, são escolas, empresas, prefeituras, departamentos, unidades básicas de saúde, hospitais, secretarias, academias etc. A publicação do **Boas Práticas** acontece sempre na semana de comemoração do [Dia Mundial da Atividade Física](#).



Dia 2 de Abril de 2017

Das 8:00 as 12:00

Local: Associação Paulista de Medicina
(APM) sito á Av. Brigadeiro Luis
Antônio, nº 278 – 10º andar –
Auditório Verde – Bela Vista



14º FÓRUM DE BOAS PRÁTICAS

na promoção de atividade física

Registre sua ação:

Para submeter a sua experiência de Boas Práticas na promoção de atividade física, basta clicar no link abaixo e preencher o formulário e no final clique em enviar. Pronto sua experiência foi enviada com sucesso!!

[Clique aqui para enviar sua ação](#)



14º FÓRUM DE BOAS PRÁTICAS

na promoção de atividade física

Nome da Instituição responsável *

Sua resposta

Nome do programa de Promoção de Atividade Física *

Sua resposta

Quando firmou parceria com o Agita SP *

Data

dd/mm/aaaa

Ações pontuais *
Cite as ações pontuais realizadas pelo programa em 2016.

Sua resposta

Ações permanentes *
Cite as ações permanentes realizadas pelo programa em 2016.

Sua resposta

Cite a melhor experiência, atividade ou estratégia *

Sua resposta

Cite os instrumentos de avaliação utilizados durante a ação. *

Sua resposta

Foto do Programa de Atividade Física *
Atenção: Passo 1: Deixe a foto disponível online em algum site ou rede social, pode ser Facebook, Instagram, Pinterest etc. Passo 2: Clique sobre a imagem com o botão direito do mouse e selecione a opção "COPIAR ENDEREÇO DE IMAGEM". Passo 3: Clique com o botão direito do mouse no espaço abaixo e selecione a opção "COLAR". O endereço copiado deve aparecer no espaço.

Sua resposta

Informações de contato *
Escreva seu nome completo.

Sua resposta

Deixe seu número de telefone e/ou celular *
Ex: (11) 4229-8980 / (11) 99999-9999

Sua resposta



Formulário



14º FÓRUM DE BOAS PRÁTICAS

na promoção de atividade física

Esqueleto do Programa

8:30 – Solenidade de abertura

9:00 – Apresentação Oral

10:00 – Intervalo

10:20 – Apresentação Pôster

12:00 - Encerramento



Caminhada Virtual Agita Mundo

Bombardeie as Redes Sociais, sites, blogs, e-mails com frases de incentivos a Vida Ativa

- **Data – 6 de Abril**
- **Horário – 10 horas da manhã**
- **Local – Internet**
- **Registre suas ações em www.portalagita.org.br**



Caminhada Virtual Agita Mundo

Exemplos de mensagens:

- 1- Manter ativo pelo menos 30 minutos por dia!
- 2- Ficar 5 minutos em pé para cada 30 minutos sentado
- 3- Fique 10 minutos em pé para cada 60 minutos sentado
- 4- Mova-se a qualquer momento em atividades físicas leves
- 5- Atividade de mínima intensidade tem efeito altamente positivo sobre sua saúde
- 6- Atividade física ou medicamento: A opção é sua!
- 7- Atividade física ou medicamento: a opção é nossa
- 8- Exercite-se ou vá para o hospital!
- 9- O dia tem 1440 minutos. Não é possível que você não encontre 30 minutos para AF
- 10- Fique sedentário! A funerária agradece!



Registre suas ações em
www.portalagita.org.br

