

### Participantes

Prefeitura de Ilhabela, DRS-11 – Presidente Prudente; TV CINEC; DRS-12 – Registro; CABESP; IPGG; DIRETORIA ENSINO REGIONAL SUZANO; CABESP; SECRETARIA DE SAÚDE DE CUBATÃO; DRS-1 – São Paulo; DRS-4 – BAIXADA SANTISTA; DRS-16 – SOROCABA; DRS-3 – Araraquara; DRS-8 – Franca; DRS-9 – Marília; C.R.H/Q.V.; Escola de Educação Física da USP; Fundação Casa; DRS-2 – ARAÇATUBA; DRS-17 – TAUBATÉ.

- Início da Reunião de Colegiado com a apresentação do Agita Consciência.
- Algoritmo de conduta de pacientes ao adotarem um estilo de vida pela prática da atividade física para a recuperação da saúde. A quebra do tempo sentado reduz a resistência à insulina minimizando assim, o risco do desenvolvimento do diabetes.
- As novas evidências apontam que a atividade física leve são intervenções promissoras e seria importante para uma menor resistência à prática de atividade física. Os guias de atividade física deveriam então promover ações de incentivo à promoção de atividade física leve.
- Ainda continuando o momento ciência, a atividade física de mínima intensidade quando comparado com a atividade física rigorosa no grupo com 19 pessoas em 3 comportamentos: 1) Redução do tempo sentado; 2) Atividade vigorosa; 3) Atividade Física Moderada o grupo que reduziu o comportamento sedentário e aumentou as atividades físicas leves apresentaram ser mais eficientes do que a atividade física vigorosa. Justificado pela minimização da compensação resultante da prática de exercícios vigorosos.

### Eventos:

- Apresentação do Programa da África do Sul WOW, foco na promoção de atividade física no ambiente de trabalho, na comunidade e para a 3ª idade.
- Congresso Internacional de Atividade Física e Saúde, realizado na Tailândia: apresentado o CARD de atividade física com a participação de 70 países incluindo o Brasil representado pelo Programa Agita São Paulo. Apresentado também a proposta do Agita Tailândia.
- Apresentação da Declaração de BangKok a ONU que publicou as metas para os países, onde dessas 8 estão associadas a promoção de atividade física.

- Apresentação do início dos trabalhos realizados para a Celebração do Dia Mundial de Atividade Física 2017, cujo tema é PESSOA ATIVA, PESSOA FELIZ.
- Apresentação do prêmio de melhor celebração de atividade física 2016. Vencedores: Argentina e Colômbia – CODEPORTES.
- Participação do Programa Agita São Paulo no Congresso Mineiro de Atividade Física e Saúde.

#### Celebração dos 20 anos do Programa Agita São Paulo:

- Apresentação do Programa Agita Ilha do município de Ilhabela realizado pela Secretaria de Educação e Esporte e apresentado os resultados da promoção de atividade física desde a infância até a 3ª idade. Enfatizado a influência do Programa Agita São Paulo e do CELAFISCS nas ações de promoção e incentivo à atividade física.
- O Departamento Regional de Saúde 2 de Araçatuba, por meio de seu interlocutor Ricardo Burato entregou as camisetas dos seguintes programas de atividade física.
- Apresentado os vídeos de comemoração dos 20 anos do Programa Agita São Paulo dos seguintes parceiros: Ubarãna, Cubatão, IPGG, Nandiba, Diadema, Junqueirópolis, ICESP, Iêpe, Glicério, Fantópolis, Araçatuba, Presidente Prudente, Marília, Andradina, Franca, Louveira, Itirapua, Juquiá, Dom Bosco, Andradina, Ariranha, Argentina.