

Participantes: DRS-I - São Paulo; SEE; Secretaria da Saúde de Cubatão; Diretoria de Ensino Regional Suzano; ANAD; AVA; CRI Norte; Labor FIT; FCMSCSP Med. Social; Secretaria de Esporte de Louveira.

- Agita Científico:

. Atividade Física moderada quando comparada com a atividade física vigorosa é uma relação 2 x 1. Atividade física moderada são 150 minutos/semanais e se for vigorosa 75 minutos/semanais.

. Como evidenciado no recente trabalho publicado que avaliou tiros de corrida versus treinamento de endurance de três tiros de 20 segundos pedalando por 2 minutos com o grupo de endurance que realizou 45 minutos de atividade moderada a 70% da frequência cardíaca máxima. Resultados e conclusões: ambos os grupos após 6 e 12 semanas aumentaram o consumo de oxigênio, a sensibilidade à insulina e os índices cardiorespiratórios.

- Atividade física versus poluição: poluição impede a realização de exercício?

. Muito se questiona a influência da prática da atividade física em ambientes com poluição. Estudo realizado demonstrou que seria necessário uma prática superior a 5 horas semanais de prática de atividade física para que os riscos sejam superiores aos benefícios. Mesmo em alta concentração de poluição 1h30 por dia não traria risco para a saúde, ressaltando que o pior malefício é ser sedentário.

- Artigo de tempo sentado e mortalidade no mundo publicado pelo ex-estagiário Leandro Rezende foi matéria do The New York Times. O estudo apontou o risco de mortalidade atribuído ao comportamento sedentário no mundo.

- Atividade Física para adultos e idosos. Síntese dos resultados: (mais saúde, melhora o sono, controla o peso e maneja o estresse).

-Celebração do Dia Mundial de Atividade Física 2016: Com o tema Criança Ativa, Adulto Saudável a coordenação do Agita Mundo Network contabilizou até a presente data 2.514 eventos em 29 países com as seguintes maneiras de celebração: internet (21 eventos); caminhadas (564 eventos); mídia (47 eventos); múltiplas atividades (como caminhada, aulas de ginásticas, dança, entre outros): (1568 eventos); seminários (302 eventos); documentos (12 eventos).

- A Prefeitura Municipal de Cubatão apresentou a Celebração do Dia Mundial de Atividade Física que envolveu diversas secretarias e parceiros com um público estimado de 300 pessoas.

- A Associação Nacional dos Diabéticos (ANAD) realizará a pesquisa da Influência da Atividade Física e qualidade de vida nos diabéticos.

- A Prefeitura Municipal de Cubatão lança o Programa Agita Galera juntamente com o setor de Pediatria da Secretaria Municipal de Saúde que irá combater a obesidade infantil.

- CRI Norte realizará o Primeiro Encontro de Reabilitação e a Oficina de Prevenção de Quedas.

- O Agita Galera 2016: Após a reunião realizada pelo atual Secretário de Estado da Educação Dr. José Renato Nalini, Dr. José da Silva Guedes, Dr. Victor Matsudo e representantes da coordenação do Programa Agita São Paulo e da Secretaria de Estado da Educação irão reestruturar a divulgação e o material de apoio "Do dia da Comunidade Ativa - Agita Galera".

Próxima Reunião de Colegiado: 14.06.2016