

MANUAL AGITA MINAS

Escola/Escolares



BASTAM 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA

Secretaria de Estado de Saúde – SES/MG

APRESENTAÇÃO

Estamos inseridos em um contexto da pós-modernidade onde o **ter** tem maior significado que o **ser** e os nossos dias e horas passam com tanta rapidez que nunca conseguimos realizar tudo o que desejamos para este dia. Talvez porque o que planejamos esteja sobrecarregado de tarefas que optamos por trabalhar até finaliza-las ou desistimos por sabermos que é uma missão impossível.

O nosso corpo precisa de movimentos, mas também precisa de descanso de alimento, de afeto, de prazer e de conhecimento somos seres complexos e a nossa engrenagem modifica com as nossas ações.

Estamos em um momento em que somos uma população urbanizada em maioria, convivemos com várias evoluções tecnológicas que nos trazem facilidades e também nos causam danos. Sobre estes danos à saúde este manual propõe levar conhecimento de todo o nosso contexto atual, para melhorar o nosso entendimento de que precisamos valorizar o nosso corpo.

Os cuidados com o corpo podem começar pelas refeições que devem ser saborosas, nutritivas, variadas e o mais natural possível. Nada de sofisticações, com apenas o que podemos custear podemos balancear os nossos pratos. A refeição é o combustível para o bom funcionamento do nosso corpo. Se conseguirmos prestar atenção no que ingerimos estamos dando o primeiro passo para mantermos nosso corpo saudável.

Ainda precisamos de mais cuidados pois modificamos nosso estilo de vida e com isso deixamos de realizar várias atividades para as quais fomos projetados para fazer e com isso passamos a dispender de menos energia, menos movimentos, sofrendo assim o que chamamos de hábitos sedentários de vida levando ao aumento de peso e este a ocorrência de patologias. É preciso conscientizarmos que somos responsáveis pelo nosso corpo e podemos sermos seres longevos com qualidade de vida.

Este manual sugere algumas ações estratégicas para o desenvolvimento de um estilo de vida ativo na população.

COORDENAÇÃO DE HIPERTENSÃO E DIABETES

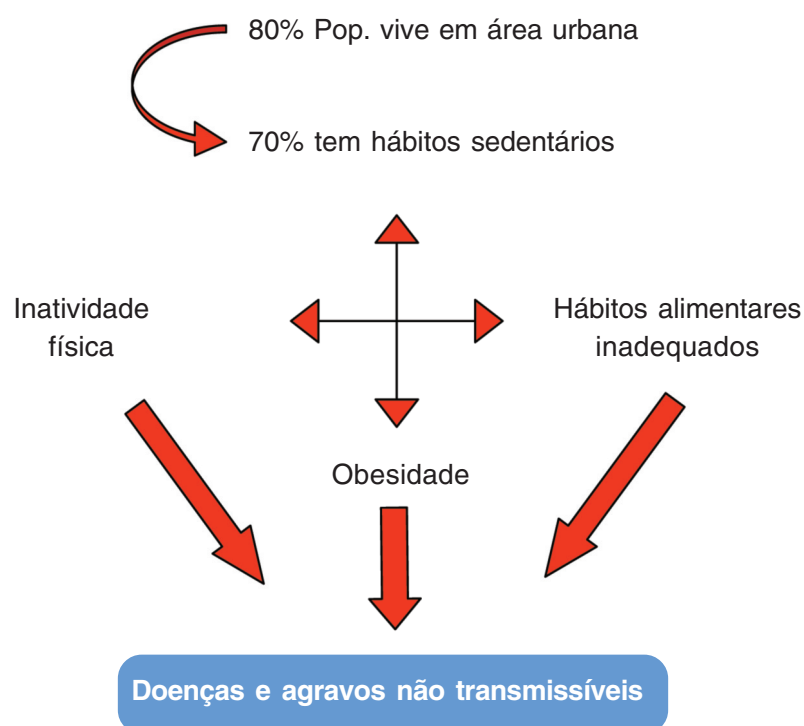
SUMÁRIO

- 1 O que é o Agita Minas
- 2 Porque o Agita Minas
- 3 Alguns Desafios do Setor de saúde
- 4 Influencia de diferentes fatores de risco em algumas causas de morte
- 5 Proposta do Agita Minas
- 6 Um pouco ajuda muito
- 7 Agita Minas Recomenda
- 8 Atividade física acumulada
- 9 Atividades do dia a dia
- 10 Atividades de laser
- 11 Objetivos do Agita Minas
- 12 Material educativo do Agita Minas
- 13 O que são atividades físicas moderadas?
- 14 Equipamento habilidade conhecimento e tempo
- 15 Importância da Atividade Física para o individuo
- 16 Intersetorialidade
- 17 Mascotes do Agita Minas
- 18 Público Alvo do Agita Minas
- 19 Pratique a amarelinha da saúde
- 20 10 passos para alimentação saudável
- 21 Anexo 1
- 22 Parceiros do Agita Minas

O QUE É O AGITA MINAS?

É uma proposta da Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais – SES/MG, que visa incrementar o conhecimento e o envolvimento da sociedade sobre os benefícios da atividade física e da adoção de Estilo saudável de vida, para a proteção e promoção da saúde, em especial na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis.

PORQUE O AGITA MINAS?

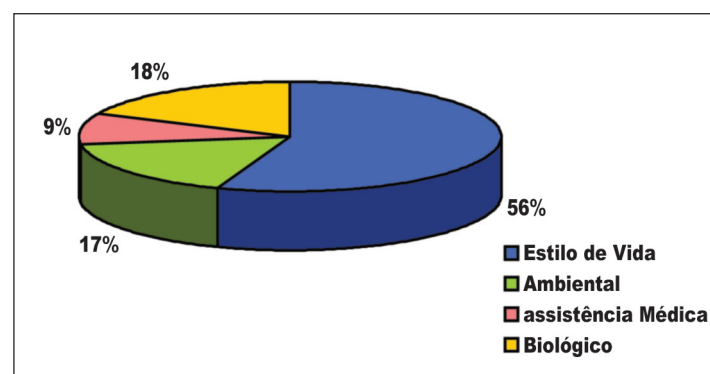


ALGUNS DESAFIOS DO SETOR DE SAÚDE

- 🔴 Redução morbi-mortalidade por DCV
- 🔴 Redução da prevalência da HA e DM
- 🔴 Osteoporose
- 🔴 Câncer de Mama e Colo de útero
- 🔴 Seqüelas e incapacidades adquiridas

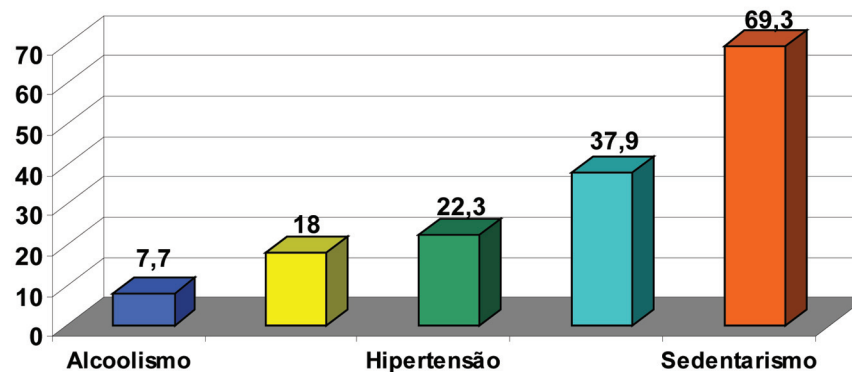
INFLUÊNCIA DE DIFERENTES FATORES DE RISCO EM ALGUMAS CAUSAS DE MORTE

O gráfico representa a influência do estilo de vida como fator de risco isolado mais importante na determinação da mortalidade por todas as causas.



Haskell, W. The American Academy of Physical Education Papers, 1998

Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis



Haskell, W. The American Academy of Physical Education Papers, 1998

O gráfico representa que o sedentarismo foi o fator de risco com maior prevalência na população, independente do sexo. Sua análise evidencia a importância de adotar um estilo de vida ativo, que de alguma forma possa também ajudar a controlar e diminuir os outros fatores de risco.

PROPOSTA DO AGITA MINAS

- ✓ indivíduos **sedentários** passem a ser **um pouco ativos**;
- ✓ indivíduos **pouco ativos** se tornem **regularmente ativos**;
- ✓ indivíduos **regularmente ativos** passem a ser **muito ativos**;
- ✓ indivíduos **muito ativos** mantenham esse nível de atividade física.

UM POUCO AJUDA MUITO

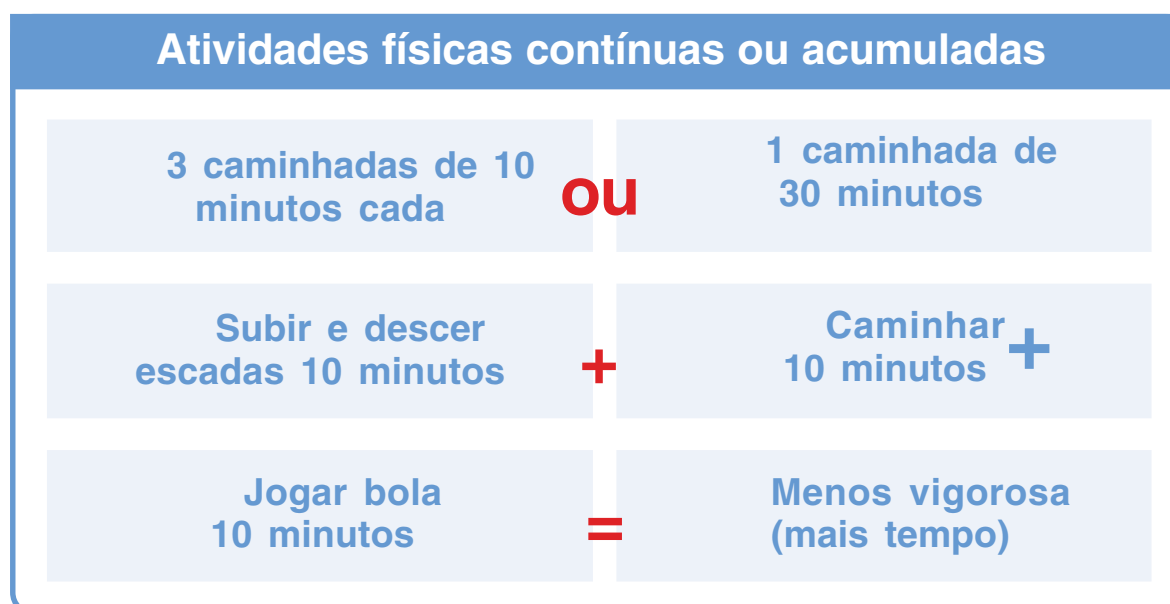
O indivíduo que deixa de ser sedentário para ser um pouco ativo diminui em 40 % o risco de morte por doenças cardiovasculares

O AGITA MINAS RECOMENDA:

“Todo cidadão deve realizar pelos menos 30 minutos de atividade física, na maioria dos dias da semana (se possível, todos), de intensidade moderada (ou leve), de forma contínua ou acumulada.”

ATIVIDADE FÍSICA ACUMULADA

Significa que os 30 minutos diários disponíveis para a realização de atividade física podem ser divididos em sessões de 10 ou 15 minutos.



ATIVIDADES NO DIA-A-DIA



Goste de exercitar



Melhore suas habilidades

ATIVIDADES DE LAZER



Pedalar



Jogar



Brincar



Nadar

OBJETIVOS DO AGITA MINAS

- ✓ Incrementar o conhecimento e o envolvimento da população sobre os benefícios da atividade física para a proteção à saúde;
- ✓ Estimular a promoção de atividade física, em especial para os portadores de doenças crônicas não transmissíveis;
- ✓ Estimular a prática da atividade física como um instrumento de prevenção no controle da hipertensão arterial e diabetes;
- ✓ Elevar o nível da atividade física de cada pessoa, combatendo o sedentarismo.

MATERIAL EDUCATIVO DO AGITA MINAS

- ✓ Folders para estimular o auto-cuidado e a atividade física;
- ✓ Cartazes com recomendações de mudança do estilo de vida (redução do consumo de sal, redução de bebidas alcoólicas, prática de atividade física, controle de peso, cessação do tabagismo, diminuição do estresse.
- ✓ Manuais explicativos com públicos alvos respectivos: escolares, trabalhadores e idosos.

O QUE SÃO ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS?

São aquelas que aumentam o ritmo dos batimentos cardíacos, fazendo com que a pessoa mantenha-se aquecida e respire um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.



EQUIPAMENTO, HABILIDADE, CONHECIMENTO E TEMPO

Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade, tempo ou conhecimento específico para ser mais ativo caminhando, dançando, cuidando do jardim, pedalando, passeando com seus filhos e amigos, levando o cachorro para passear, subindo escadas ou lavando o carro.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O INDIVÍDUO

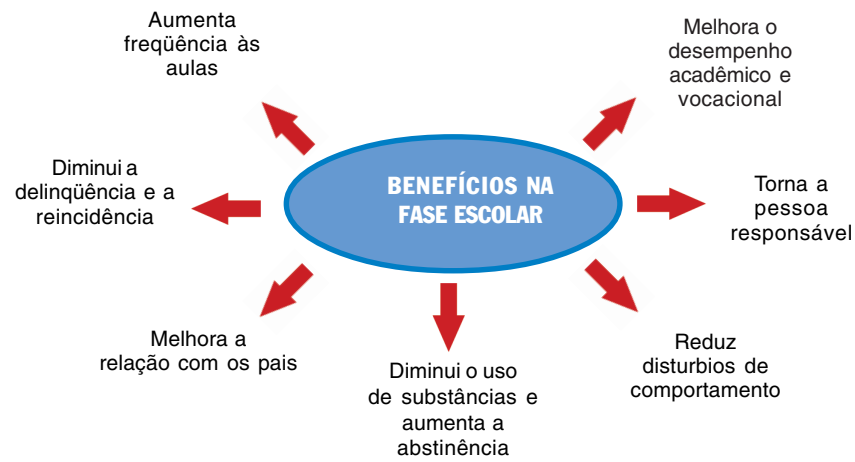
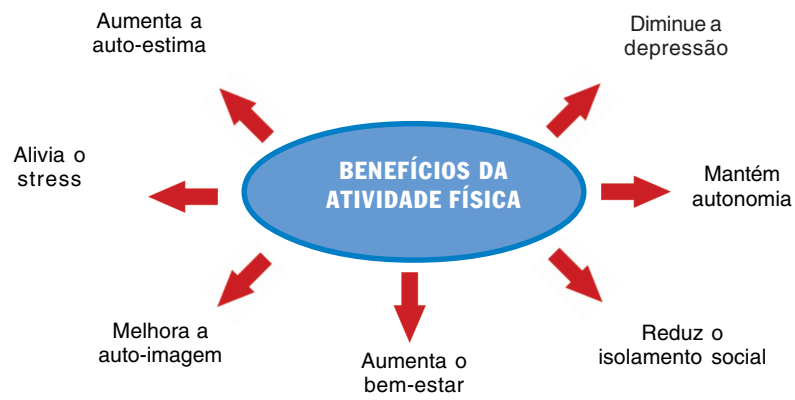
Nosso Inimigo: O Sedentarismo

No Brasil, um dos principais inimigos da saúde pública é o sedentarismo. Atualmente, uma pessoa gasta menos de 500 kcal de energia por dia, o que equivale a um valor próximo de 180.000 kcal/ano – bem menor do que o encontrado 100 anos atrás. Em parte, isso explica por que o sedentarismo está presente em cerca de 70% da população brasileira – mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O atual estilo de vida é responsável por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, que constituem, hoje, as principais causas de morte em nosso país.

Atividades físicas podem ser classificadas em 3 níveis: leves (< que 3 METs), moderadas (3 a 6 METs) e intensas (> que 6METs).

Para determinar o gasto energético em quilocalorias por hora multiplica-se o valor do MET pela massa corporal. Exemplo uma pessoa de 60 Kg que realizou atividade com um consumo de 3 METs, gastou $60 \times 3 = 180$ Kcal/h.

ATIVIDADE	METS
Caminhar, menos de 3,2 Km/hora, muito devagar	2.0
Caminhar, 4,8 Km/hora, moderada sem carga	3.3
Caminhar subindo escada	8.0
Correr 8 Km/hora (7,5 minutos/Km)	8.0
Andar de bicicleta, < 16 Km/hora)	4.0
Pedalar de bicicleta estacionária, esforço muito leve	3.0
Pedalar de bicicleta estacionária, esforço leve	5.5
Exercícios de alongamento	2.5
Pular corda	8.0
Dança de salão	3.0
Futebol, competitivo	10.0
Montar a cavalo	3.5
Voleibol	8.0
Hidroginástica	8.0
Natação leve	7.0
Natação, esforço vigoroso	10.0
Cortar grama	5.0
Lavar e encerar o carro	4.5
Varrer	3.0
Limpeza pesada (lavar janela)	3.0



Lembre - se que:

- ✓ O importante é respeitar os limites do corpo, fazendo a atividade física de forma regular e gradativa;
- ✓ Você pode começar a ser ativo em sua própria casa;
- ✓ As atividades físicas podem ser facilmente introduzidas na rotina diária, de acordo com o tempo disponível de cada pessoa.
- ✓ Identifique possíveis atores sociais no lugar onde mora (SESC, SESI, SENAT, escolas, igrejas, comércio local....) para que possam incrementar as ações de promoção e prevenção à saúde e tornar freqüente e permanente estes eventos.
- ✓ Identifique cinco vantagens de ser fisicamente ativo... e continue, ou comece a ser ativo!
 - Adote um sedentário... e torne-o ativo!
 - Afinal VOCÊ É O MAIOR PARCEIRO do Agita Minas!

Para incentivar a atividade física e entusiasmar toda a população para adquirir um novo estilo de vida estamos lançando os mascotes do Agita Minas.

Intersetorialidade

- ✓ Promover parceria entre as secretarias municipais para que o lanche escolar seja balanceado.
- ✓ Ações permanentes com a escola aberta à comunidade nos finais de semana.
- ✓ Abordagem do tema Atividade Física em todas as disciplinas escolares:
 - Língua Portuguesa – redações, poesias, leituras
 - História – gasto energético (história da evolução do Homem)
 - Ciências – benefícios à saúde
 - Educação artística – dança, fatos, pintura e teatro
 - Matemática – Cálculo do IMC, calorias/gasto
 - Educação física – Estímulo à prática de atividade física.

As experiências com atividades físicas na infância podem ser fundamentais para que se mantenham atividades como adultos, para tanto são descritas algumas abordagens que possam promover atividade física na infância e na juventude.

As escolas devem ser encorajadas a:

- Oferecer aulas diárias de atividade física em cada grau.
- Aumentar o período de tempo durante o qual se é fisicamente ativo nas aulas de educação física.
- Discutir os benefícios de saúde da atividade física.
- Eliminar ou reduzir profundamente as isenções para a atividade física.

As escolas e comunidades devem:

- Proporcionar atividades físicas agradáveis o tempo todo.
- Atender aos interesses diversificados de natureza étnica e sexual em relação às atividades.

- Promover a auto-eficácia e o desenvolvimento das habilidades.
- Não limitar as atividades exclusivamente aos desportos orientados para as equipes.
- Proporcionar instalações seguras fora das horas escolares.

Os pais devem:

- Dar um bom exemplo sendo fisicamente ativos.
- Oferecer elogios, interesse e encorajamento.
- Envolver-se nos programas de atividades na escola e/ou comunidade.
- Encorajar as crianças a serem ativas dentro de casa.

PÚBLICO ALVO DO AGITA MINAS

ESCOLARES (CRIANÇAS E ADOLESCENTES)

Público Alvo:

- Professores, Coordenadores, Diretores
- Pais e familiares
- Amigos e profissionais de saúde e educação

Desde a fase escolar as crianças devem ser educadas sobre vários estilos saudáveis de vida.

Dicas de Alimentação:

- ✓ Alimentação balanceada;
 - ✓ Evitar refrigerantes, enlatados, biscoitos e excesso de açúcar e guloseimas;
 - ✓ Evitar frituras, banha animal, carnes gordas e embutidos (salsicha, salame, presunto, mortadela);
 - ✓ Estimular a ingestão de frutas e legumes;
 - ✓ Aumentar a ingestão de água e sucos naturais;
 - ✓ Diminuir o consumo do sal e substituí-lo por outros temperos, tais como alho, cebola, salsa, coentro e louro;
 - ✓ Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
 - ✓ Desestimular o hábito de comer vendo TV ou em frente ao computador;
 - ✓ **Sugestão:** criar na escola uma cozinha experimental, de maneira que os escolares sugiram o cardápio e ajudem trazendo os alimentos que possam ter em casa.
- Ex:** Suco de abacaxi com hortelã.
- ✓ A cozinha experimental deve ser criativa com lanches leves e nos intervalos de refeições maiores; podendo ser realizada por exemplo após aula de educação física.

- ✓ As idéias devem contagiar a casa dos escolares pra que sejam estimulados os pais e parentes a darem receitas e também realizarem o cardápio.
- ✓ No final de cada semestre pode ser elaborado um caderninho de receitas com os lanches mais elogiados e de fácil preparo.
- ✓ É bom saber o que ingerimos e atentarmos que certos alimentos como os citados abaixo possuem poucos nutrientes, muita gordura ou açúcar e que portanto devem ser evitados:

ALIMENTOS	CALORIAS
01 Copo de coca-cola (240 ml)	93,6
01 Bola de sorvete de chocolate	188,0
01 Coxinha de frango	211,0
01 Cocada	219,2
01 Fatia de pizza de mussarela	330,4
01 Cachorro quente	302,0
01 Hamburguer	296,0

- ✓ Alimentos com boa quantidade de energia e muitos nutrientes (minerais, vitaminas, proteínas) importantes para o nosso corpo:

ALIMENTOS	CALORIAS
01 Folha de alface	1,6
01 Goiaba	45,0
01 Laranja	62,0
01 Fatia de melancia	62,0

Dicas de Atividade Recreativas:

- ✓ Resgatar os jogos, brincadeiras, atividades esportivas mais realizadas no época da infância de seus avós (resgate de hábitos saudáveis e ativos);

Ex: Grupo de peteca, queimada, pique-esconde, passa anel, telefone sem fio, brincadeira da salada de frutas (caí no poço), pular elástico, bambolê, pular corda, peão, bolinha de gude, soltar papagaio, escravos de jó, amarelinha, jogo de dama, dominó, futebol, rouba bandeira, “benti-alta”, subir no pau de sebo, chicotinho queimado...

Dicas para que sejam realizadas Atividade Física:

- ✓ Proporcionar em outras disciplinas, que não sejam apenas em educação física, temas que falem sobre atividade física.

Ex: olimpíadas (quando foi criada, modalidades)

- ✓ Instituir a dança como mais uma maneira de realizar atividade física na escola.

Ex: Maracatu,samba e dança livre ou aquela que já tenha mais história na região.

- ✓ Proporcionar bate-papo em roda, por exemplo depois de uma prática de exercícios aeróbicos, para que cada um perceba o que altera no corpo (respiração, euforia, alegria...).
 - ✓ Proporcionar, sempre antes ou após os exercícios algum “tempinho” para falar da importância de sermos mais ativos, do crescente aumento do sedentarismo, obesidade, hipertensão (pressão alta), diabetes.
 - ✓ Organização de gincanas, olimpíadas, atividades de teatro, dança (capoeira) nos finais de semana, convidando os pais e parentes.
 - ✓ Organização do “Dia da família”, sugestão para que cada familiar que já faça algum tipo de artesanato, quitutes caseiros, brinquedos, que possam expor na escola e possam comercializar seus feitos para os visitantes, sempre aliado a momento de apresentações de dança, teatro e outras apresentações pelos alunos.
 - ✓ Organização de excursões e caminhadas.
- Observação: Para esses eventos não devem ser admitidos bebidas alcoólicas.

✓✓ **Recomendações para Escolares (Adolescentes)**

Dicas para Mudanças no Estilo de Vida:

- ✓ É preciso se falar em qualidade de vida para entendermos a busca por um melhor estilo de vida e mudança de hábitos ou comportamentos.
- ✓ O conceito de qualidade de vida é pessoal, subjetivo e de fundamental importância para a busca do indivíduo por melhores condições sociais, psicológicas, melhor desempenho, ausência de doenças, melhor relacionamento entre as pessoas...
- ✓ Sugestão: proporcionar um bate-papo educativo sobre o que é qualidade de vida para cada estudante, pais e familiares e proporcionar a busca destes ideais, o que poderá ser alcançado na escola.

Dicas para Alimentação:

- ✓ Sugestão para Criar o lanche *light* (leve) que poderá ser preparado por uma sala (realizando rodízio) e distribuído no intervalo, por exemplo na sexta-feira;
- ✓ É importante que cada pessoa que prepare o lanche saiba dos componentes nutricionais deste e qual a importância deles para o nosso corpo, junto com a distribuição do lanche a turma informará a todos que aceitarem o lanche quais os benefícios dos nutrientes a serem ingeridos.

Dicas de Atividade Física:

- ✓ Sugestão de Organizar um festival anual de danças, envolvendo toda a escola, com figurino, coreografias, criatividade nos movimentos, iluminação, cenário (jazz, sapateado, africanas).

Dicas para parar de fumar:

- Após 20 minutos a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas não há mais nicotina circulando no sangue;
- Após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas seus pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida;



- Após 3 semanas você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano o risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade;
- Após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.
- ✓ Saiba as quantidades máximas de bebidas alcoólicas que podem ser consumidas sem prejuízo à saúde.

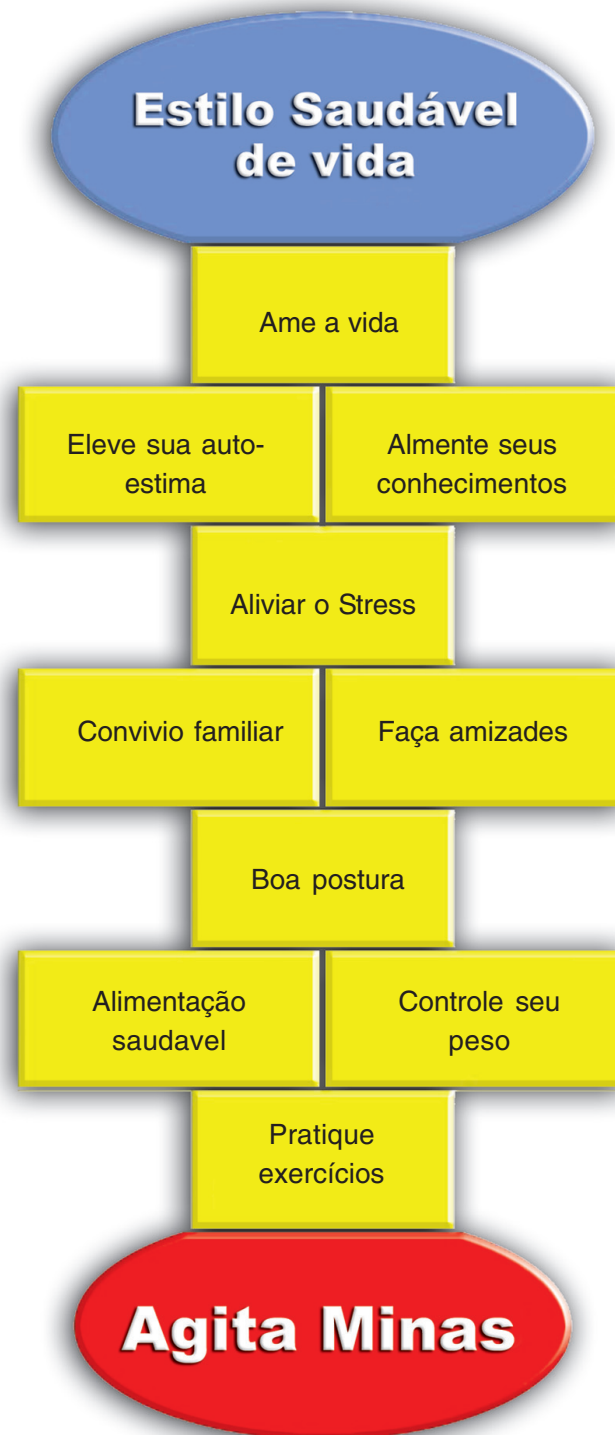
- Uma garrafa de cerveja
- Um copo de vinho
- Uma dose de bebidas destiladas (whisky, vodka, conhaque ...)

Observação: para as mulheres as doses referidas acima devem ser reduzidas a metade.

Dicas de postura:

- Não sente de qualquer jeito na cadeira da escola, mantenha sempre apoiada a parte mais baixa da coluna na cadeira, aproxime a mesa de você apóie os braços na mesa e mantenha os pés bem apoiados no chão.
- Evite torções na coluna ao pegar algum objeto.
- Evite cruzar as pernas
- Se possível levante-se entre uma aula e outra, movimente-se um pouco.
- Os materiais escolares devem ser carregados em mochilas com as duas alças devidamente ajustadas nos ombros.

PRATIQUE A AMARELINHA DA SAÚDE



Os 10 Passos para a Alimentação Saudável

Passo 1 – Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras – Coma 5 vezes por dia.

As frutas e as verduras, são ricas em vitaminas, minerais e fibras.

Passo 2 – Coma Feijão Pelo Menos 1 Vez Ao Dia - No Mínimo 4 Vezes Por Semana.

O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia.

Passo 3 – Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos – (Máximo de 2 vezes por semana)

Retire antes do cozimento, a pele do frango, a gordura visível da carne e o couro do peixe.

Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal! O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

Passo 4 – Reduza o consumo de sal – Tire o saleiro da mesa.

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão.

As crianças e os adultos não precisam de mais que uma pontinha de colher de sal por dia. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça etc. Todos eles têm muito sal.

Passo 5 – Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições. Para o lanche prefira frutas.

Fazendo todas as refeições você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite, de comer muito quando for se alimentar. Evite “beliscar”, o que vai ajudar você a controlar o peso.

Nos lanches e sobremesas prefira comer frutas no lugar de doces.

Passo 6 – Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 3 vezes por semana.

Passo 7 – Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água!

Passo 8 – Aprecie a sua refeição – coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.

Passo 9 – Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado.

Passo 10 – Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.

2a . Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos, que façam você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração, como correr e nadar rápido ou fazer jogging:

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA?

- (a) _____ horas _____ minutos
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

Sim () Não ()

1b. Quantos dias de uma semana normal você trabalha?

_____ dias

Durante um dia normal de trabalho, quanto tempo você gasta:

1c . Andando rápido:

_____ horas _____ minutos

1d. Fazendo atividades de esforço moderado como subir escadas ou carregar pesos leves:

_____ horas _____ minutos

1e. Fazendo atividades vigorosas como trabalho de construção pesada ou trabalhar com enxada, escavar:

_____ horas _____ minutos

ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Agora, pensando em todas as atividades que você tem feito *em casa* durante uma semana normal:

2a . Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades dentro da sua casa por pelo menos 10 minutos de esforço moderado como aspirar, varrer ou esfregar:

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA?

_____ horas _____ minutos

2c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço *moderado* como varrer, rastelar, podar:

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço *vigoroso* ou forte como carpir, arar, lavar o quintal:

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

2f. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta POR DIA?

_____ horas _____ minutos

ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Agora pense em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha de forma rápida por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3b. Nos dias que você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta caminhando?

(Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana normal você pedala rápido por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

- (a) _____ dias por SEMANA
- (b) Não quero responder
- (c) Não sei responder

3d. Nos dias que você pedala para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta pedalando? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

Você já leu, viu ou ouviu alguma informação sobre o Programa Agita Minas ?

(1) Não (2) Sim

Se a resposta anterior foi SIM há quanto tempo ?

Favor coloque as suas observações, críticas e sugestões em relação a este questionário (construção e clareza das perguntas, formatação, dificuldades, tempo para responder, etc):

Veja como está seu nível de atividade física:

1. Sou fisicamente inativo: não realizo nenhum tipo de atividade física.
2. Sou irregularmente ativo: realizo atividade física de qualquer intensidade, menos de 5 vezes por semana e menos de 30 minutos por sessão.
3. Sou regularmente ativo: realizo atividade física de qualquer intensidade, mais de 5 vezes por semana, com 30 minutos ou mais por sessão.
4. Sou muito ativo: realizo atividade física de intensidade vigorosa, mais de 5 vezes por semana, com mais de 30 minutos por sessão.

ANEXO 2

Gráfico para saber o índice de massa corporal-IMC, traçar uma reta horizontal na altura e outra vertical no peso e encontrará seu IMC. Importante o peso normal esta delimitado pela cor azul, peso acima do normal está na cor laranja e obesidade esta na cor rosa.

Altura (m)	Peso (quilos)																														
	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	
1,22	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	57	58	60	61	62	64	65	67	
1,24	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	47	49	50	51	53	54	55	57	58	59	60	62	63	64	
1,26	26	28	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	55	56	57	59	60	61	62	
1,28	25	27	27	29	30	31	32	34	35	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	49	51	52	53	54	56	57	58	59	60	
1,30	24	27	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	51	53	54	55	56	57	59	
1,32	24	26	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46	48	49	50	51	52	53	55	56	57	
1,34	23	25	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54	55	
1,36	22	24	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	
1,38	22	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1,40	21	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	51	
1,42	20	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
1,44	20	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1,46	19	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46	46	
1,48	19	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	44	45	
1,50	18	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	
1,52	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	43	
1,54	17	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	43	
1,56	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	41	
1,58	16	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	41	
1,60	16	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	
1,62	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	
1,64	15	17	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	37	
1,66	15	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36	
1,68	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	
1,70	14	16	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	
1,72	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	
1,74	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	
1,76	13	15	15	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	32	
1,78	13	14	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
1,80	13	14	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31
1,82	12	14	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30
1,84	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	29	29	29
1,86	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	29	29
1,88	12	13	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28
1,90	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	27

PARCEIROS DO AGITA MINAS

- Secretaria de Estado de Educação
- Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Esportes
- UFMG
- COSEMS
- Prefeitura Municipal de Belo Horizonte
- SESC
- SESI
- SENAT
- Sociedade Brasileira de Diabetes
- Sociedade Mineira de Cardiologia
- Sociedade Mineira de Pediatria
- ABESO
- CREFITO
- AMF
- CREF

- Programa Agita São Paulo , São Paulo 1998. Avaliação técnico-científica - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul CELAFISCS.
- Guia para agentes multiplicadores – **Agita Brasil** - Ministério da Saúde julho/2001.
- Programa caminhar – Cartilha da Prefeitura de Belo Horizonte. 2004.
- Coordenação Estadual de Alimentação e nutrição de Minas Gerais.
- Coordenadoria de atenção ao Idoso do Estado de Minas Gerais
- Coordenadoria de Atenção integral à saúde do trabalhador do Estado Minas Gerais.
- Coordenadoria de prevenção primária do Câncer do Estado de Minas Gerais.
- SÁ, Sérgio; FONSECA, Gilberto. **Ergonomia, a grande aliada**. Minas Gerais Edição 2005.
- Ministério da Saúde do Brasil. **Doenças Relacionadas ao trabalho**. Brasília, DF – Brasil 2001.
- NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 Edição – Londrina: Midiograf, 2003.
- AINSWORTH, B.et al. (2000). Compendium of Physical activities. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, 32:S498-516.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 6 edição.

