World Day for Physical Activity

April 6th

2009

Active Neighbourhood Builds Health !

同一个世界 同一个梦想
One World One Dream

Tenemos un sueño !

CELAFISCS

Nosotros tenemos un sueño !

Olimpíada onde os países compitam por melhor saúde !

Nosotros tenemos un sueño !

Olimpíada onde os países compartilhem suas melhores práticas para construir saúde!

www.rafapana.org
agitamundo@rafapana.org

matsudo@celafiscs.org.br

Countries whose Ministers have received RAFA/AGITA MUNDO

Agita Mundo website

www.agitamundo.org

Agita Mundo NEWS

MUEVETE NEWS

MUEVETE BOGOTA!

ACTIVIDAD FÍSICA EN MARZO

RAFIS EN EMPRESAS AMIGAS: Durante el mes de marzo Muevete Bogotá realizo con el apoyo de las empresas amigas módulos de Recomendacion y Asesoria en Actividad Fisica a 297 personas en: - Parque el Jazmin - Universidad Militar Nueva Granada, Facultad de Medicina, CENDA, Localidad Candelaria y Universidad de la Salle.

CONCURSO MAS PASOS EN EL IDRD: Apoyando el programa de salud ocupacional del IDRD, iniciamos el Concurso Mas PASOS en el IDRD, donde 30 equipos conformados por 6 personas fueron evaluados en indice de masa corporal, perimetro de cintura y resistencia cardiovascular, que durante 4 meses competirán por el equipo mas activo y con mayor reducción de Paso.

LANZAMIENTO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA MONJISTAS EN MOVIMIENTO: Con la presencia de 900 personas El Colegio Las Monjas de la Localidad de Engativa, lanzo su programa de actividad fisica "Monjistas en Movimiento", Muévete Bogota asesoro y apoyo el lanzamiento del mismo con un Encuentro Saludable y activo donde participaron 100 personas.

GET MOVING VERMONT: Sensibilizando 20 docentes que lideraran el programa y rumba aeróbica con 300 estudiantes dirigida por Recreovia el Colegio Vermont en Usaquen lanzo su programa de actividad fisica

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.
Instituto Distrital Recreación y Deporte
Bogotá sin indiferencia

RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

Quem Somos | Visão e Missão | Estatu

busca: Ok

- Início
- Como participar
- Rol OPS/CDC
- Programas
- Publicações
- Atualidades
- Produtos e Serviços
- Eventos
- Foro de discusão
- Contato

Sobre a Empresa

News

Critérios para Membros da RAFA/PANA
A RAFA/PANA é uma rede que foi criada para facilitar a promoção da atividade física nas Américas com um mínimo de estrutura e burocracia. Quatro características chaves norteiam o funcionamento da RAFA: ação, inclusão, simplicidade e flexibilidade.

Procedimentos para Seleção do Comitê Executivo da RAFA/PANA
O Comitê Executivo da RAFA incluirá 9 membros. É preferível que em qualquer momento e não mais, dois membros do Comitê Executivo sejam provenientes do mesmo país. Os candidatos para o Comitê Executivo devem pertencer a uma instituição da RAFA e comparecer a reunião anual. A eleição para membros será no encontro anual da RAFA.

Manutenção dos Membros RAFA/PANA
Para continuar a ser membro ativo da rede, a instituição deve continuar a trabalhar na área da atividade física, enviar relatórios anuais e comparecer a pelo menos uma reunião anual a cada três anos.

RAFA/PANA
Rua Américo Boaventura, 63 - Sant ana
Cep 02010-070 - São Paulo - SP
Telefone: +55 (11) 6872 4775
www.rafapana.org.br
E-mail: rafa@rafa.com.br

foto

TODAS UNAS
El Colegio Mari
en la categoría
Distrital de Por
los Deportes d
grupos de todo

Histórico d
Critérios p
RAFA/PAN
A RAFA/PANA
para facilitar
física nas Am
estrutura e b
característica
funcionamen
simplicidade

Estrutura
Critérios p
RAFA/PAN
A RAFA/PANA
para facilitar
física nas Am
estrutura e b
característica
funcionamen
simplicidade

AGITA NEWS

VEÍCULO DE DIVULGAÇÃO DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO

Ano X Número 1
Fevereiro de 2006

NESTA EDIÇÃO:

Agita Mundo	2
Agita América	3
Agita Brasil	4
Agita São Paulo	4
Agita dos Parceiros	5
Agitos Acontecendo	6
Agenda	8

CAMINHA SÃO PAULO

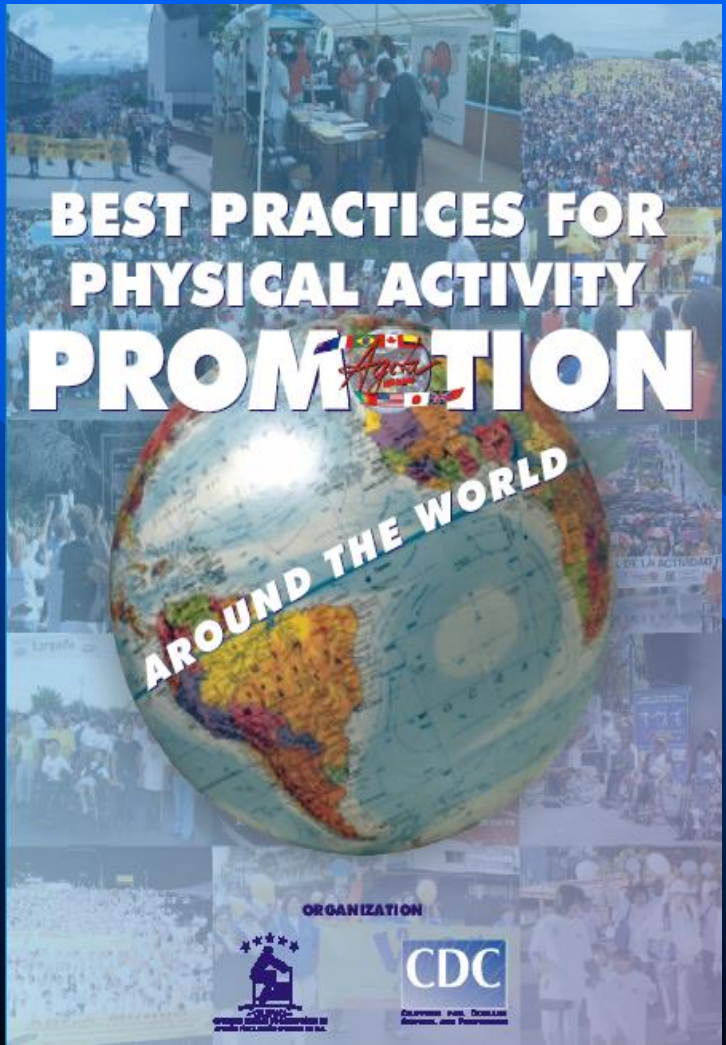
O Agita São Paulo está organizando o I FÓRUM CIENTÍFICO DE CAMINHADA PARA A SAÚDE – "**Caminha São Paulo**" que será realizado nos dias 17 e 18 de Fevereiro de 2006. O evento contará com a participação de várias autoridades no assunto, entre eles, Victor Matsudo, a convidada internacional Catrine Tudor Locke, Maria Beatriz Rocha Ferreira, Celso Amodeo, Marcos Ausenka Ribeiro, Timóteo Araújo, Turíbio Barros Neto, Vitor Lippi, José Soilbelmann Melhem, Mauro Guiseline, Ludmila Biassio, Marcos Duarte, Erinaldo Andrade além de representantes de instituições parceiras do Agita São Paulo. Na ocasião serão apresentados temas relacionados à prática da caminhada, aspectos fisiológicos, ambientais e nutricionais além de propostas de utilização de pedômetro como instrumento de intervenção na promoção de caminhada. Nos dois dias do curso será realizada caminhada da Avenida Paulista em direção à Secretaria da Saúde. Todos parceiros estão convidados. **Local:** Auditório do Centro de Vigilância Epidemiológica na secretaria de estado da Saúde, situado na Av Dr Arnaldo 351. Térreo. Informações em nossa Home Page (www.agitasp.org.br).

FÓRUM CIENTÍFICO DE CAMINHADA
17 e 18 de Fevereiro, São Paulo - SP

IV CURSO DO AGITA MUNDO NO MEXICO

A formação de Recursos Humanos é um dos pontos estratégicos da Rede Mundial do Agita. De 26 a 31 de Janeiro foi realizada a quarta edição da vitoriosa iniciativa do Agita Mundo Network na cidade de Puerto Vallarta, México. O Curso teve o Dr Juan Lopez Taylor, como coordenador local, Diana Parra como coordenadora pelo CDC e Sandra Matsudo como coordenadora internacional. Estiveram participando profissionais do Chile, México, Equador, Cuba, Guatemala e Porto Rico. Os palestrantes foram os doutores Mike Pratt, Jim Sallis e Bill Kohl do CDC dos Estados Unidos, Tim Armstrong da OMS-Suíca, Sandra e Victor Matsudo do Brasil e Adrian Bauman da Austrália. Os próximos cursos devem ocorrer na Malásia e no Chile, sendo que Equador e África do Sul estão próximos na lista. O evento foi auspiciado pela União Internacional de Promoção de Saúde (IUHPE), o CELAFISCS e do Centro de Controle de Enfermidades dos Estados Unidos (CDC), tendo o apoio da Universidade de Guadalajara e do Hospital Civil de Guadalajara.

Best Practices



Agita Mundo Committees

Advocacy

Capacity Building

Research

Self-Sustainance

Agita Mundo
2007 Meeting

October 11-13th

São Paulo

XXX INTERNACIONAL SYMPOSIUM ON SPORTS SCIENCES

Mithes and Evidences in Sports and Physical Activity

São Paulo, October 11th to 13th, 2007

simposio@celafiscs.org.br

Agita Mundo Rotational Chair

CELAFISCS Family !

Competence

Commitment

Cohesion

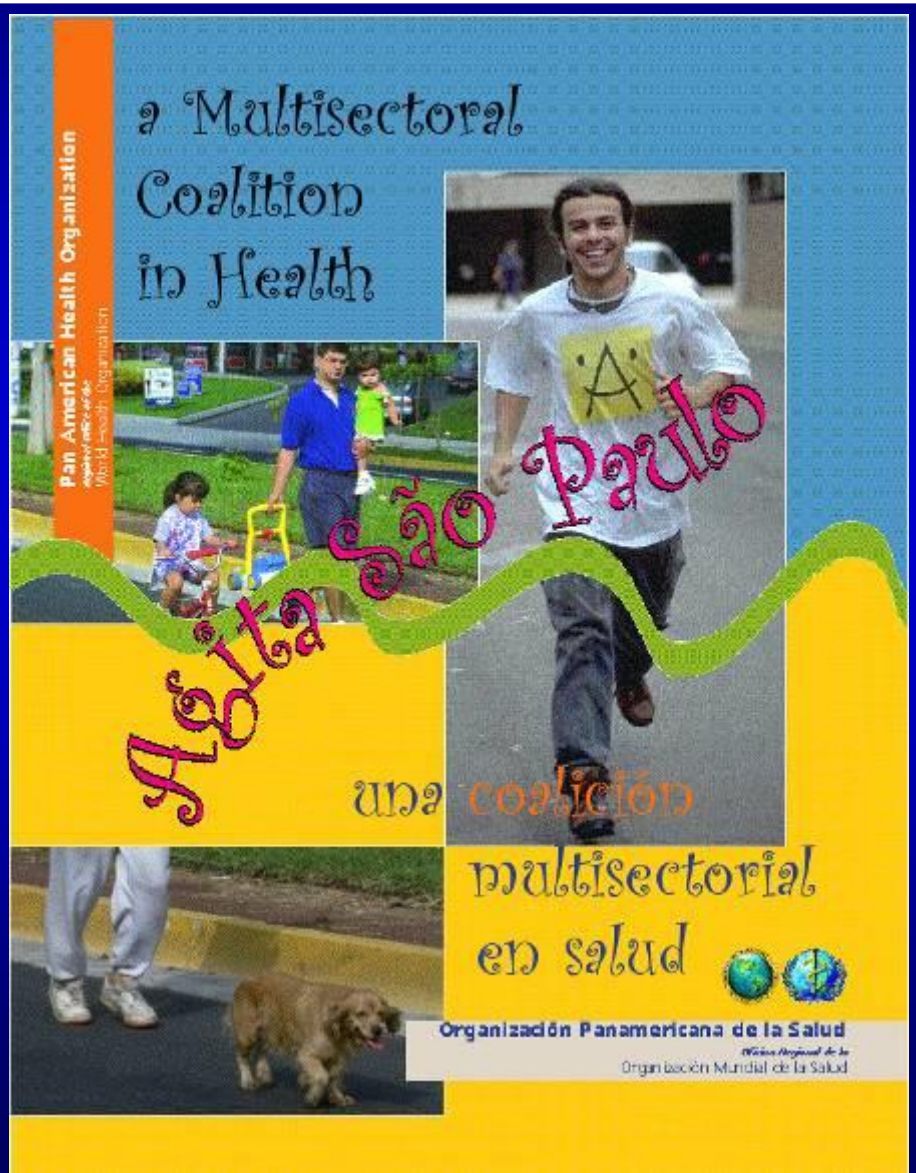
Creativity

COHESION
CREATIVITY
COMPETENCE
COMMITMENT

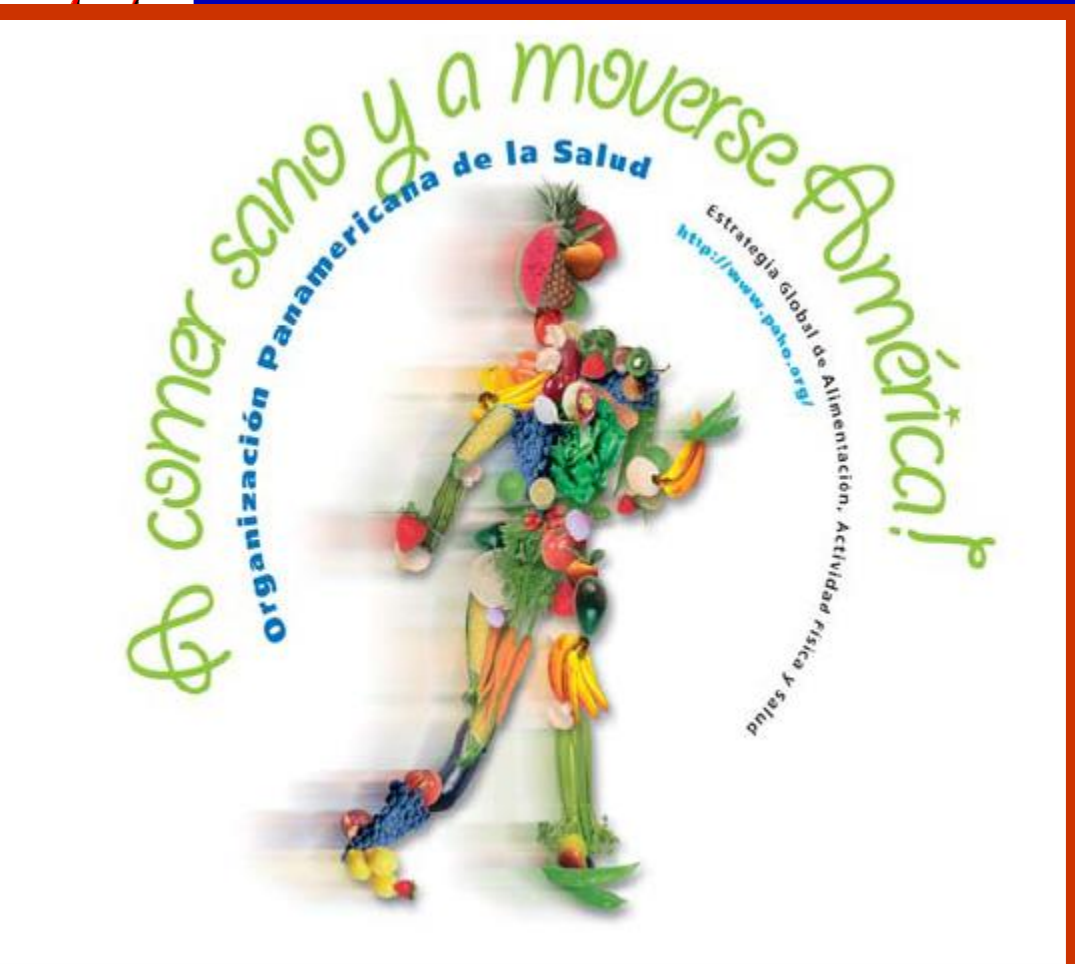
Agita Brasil
AMAPÁ
Agita Roraima
Mexe Campina
PROGRAMA DE INCENTIVO À ATIVIDADE FÍSICA
Programa Estadual
Agita MS
de Promoção da Atividade Física
programa
Agita Rio Verde
ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE
acumule 30 minutos por dia
Agita Pará
Agita Paraíba
Agita Rio Grande
Melancia por Dia!
ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE:
Acumule 30 minutos por dia.
Agita Amazonas
Entra no AGITO, bichim!
CEARÁ
Agita Campo Grande
Agita SÃO PAULO
Agita Acre
ANDE
GASTE ENERGIA
Agita Ceará
30 minutos de atividade física por dia fazem a diferença!
SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DO CEARÁ
ARAPIRACATIVA
Agita UFMS
Agita PARANÁ
Agita Macaé
MACAÉ GÁS
AGITA RIO
Agita SOBR
CURITIBATIVA
NÃO ENDUREÇA, COMECE JÁ A SE ALONGAR
PROGRAMA CIDADÃO SAUDÁVEL
CURITIBA 2000
E UM! E DOIS! E TRÊS...
AGITA MINAS
ATIVIDADE FÍSICA NA DOSE CERTA PARA VOCÊ TER MAIS SAÚDE.
Agita CAXIAS
UCS
UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
Agita Santa Catarina
Agita Joinville

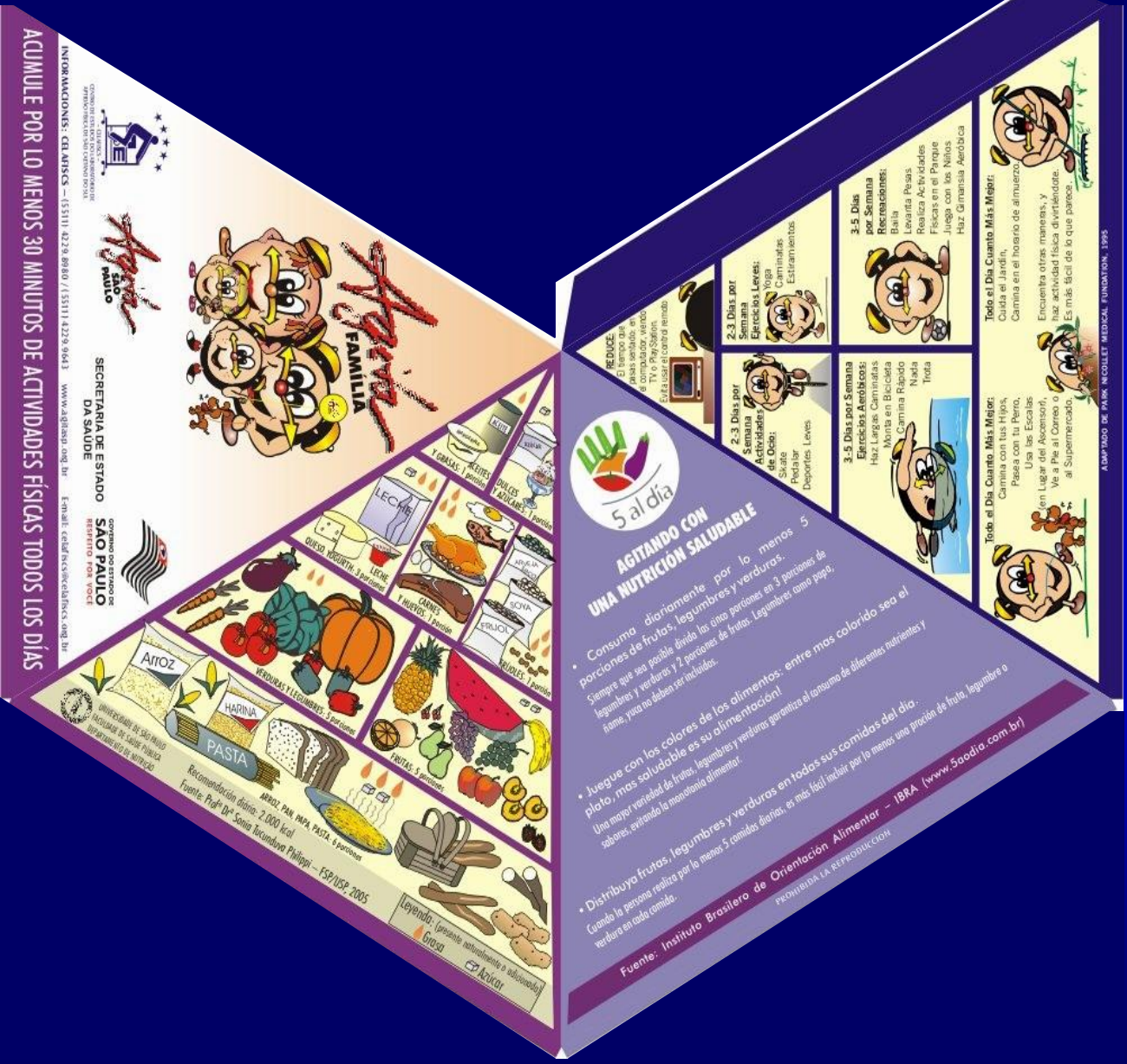
GLOBAL STRATEGY - SUGGESTIONS
ESTRATEGIA GLOBAL – SUGERENCIAS

2005



THE WHO GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH





El Melorito,
mascota del
Programa Agita São Paulo,
recomienda que hagas por lo menos 30 minutos
de actividades físicas por día. Con un estilo de vida activo
y una nutrición adecuada, tendrás más salud y disposición.

PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

5 al día

· Aumente y varíe el consumo de frutas, legumbres y verduras. Coma por lo menos cinco porciones por día.	· Haga de 4 a 6 comidas por día. No "salte" las comidas.	· Este atento a las porciones de los alimentos.
· Coma frijoles por lo menos 1 vez por día, mínimo 4 veces por semana.	· Reduzca el consumo de dulces, tortas, galletas y otros alimentos ricos en azúcar para máximo de 2 veces por semana.	· Monte su propio plato con alimentos variados en diferentes proporciones.
· Reduzca el consumo de alimentos grasosos, como carnes con grasa aparente, salchicha, mortadela, alimentos fritos y golosinas para, máximo, 1 vez por semana.	· Beba por lo menos 2 litros de líquidos por día. De preferencia a agua, jugos, té de hierbas, o agua de coco.	· Mantenga su peso dentro de límites saludables.
· Reduzca el consumo de sal. Retire el salero de la mesa.	· Aprecie su comida. Coma despacio!	**Y NO SE OLVIDE!!** **Sea Activo! Acumule por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días. Camine en su barrio. Suba escaleras. No pase muchas horas sentado viendo televisión.**

Fuentes: Instituto de Nutrição Annes Dias – Secretaría Municipal de Saúde do Rio de Janeiro (www.saude.rio.rj.gov.br) e Ministério da Saúde

Solo precisas de 30 minutos de actividades físicas moderadas por día. Es solo hacer aquello que haces colocando más alegría y placer, moviendo más tu cuerpo.