

Atividade Física:

um gol de placa, um gol de saúde!



O Dia Mundial da Atividade Física, que nos últimos anos incentiva e chama a atenção das pessoas sobre a importância da prática de pelo menos 30 minutos de atividades diárias, terá como tema “Atividade Física: um gol de placa, um gol de saúde!”. No Brasil, o evento mais expressivo é a grande Caminhada Agita Mundo marcado para o próximo dia 06 de abril, em São Paulo.



Sob a organização do Programa Agita São Paulo, implantado pela Secretaria de Estado de Saúde de São Paulo com assessoria técnico-científica do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, os organizadores do evento esperam repetir o sucesso do ano passado quando conseguiu reunir mais de 15 mil pessoas na caminhada que saiu da Av. Paulista até o Ibirapuera.

Esta é a 12ª edição do evento que começou em 2002. “Esperamos contar mais uma vez com a participação de 15.000 pessoas caminhando em prol de um estilo de vida saudável, ativo e feliz”, ressalta o secretário geral do CELAFISCS, Rafael Mancini. Além da caminhada na Capital, várias cidades organizam seus próprios eventos.

Rafael Mancini alerta que aqueles que não poderão estar na Caminhada Agita Mundo poderão participar da “caminhada virtual”. “Ou seja, no dia 06/04, a partir das 10 horas da manhã, você vai bombardear com alegria os contatos de e-mails e suas redes sociais (internet, Facebook, Twitter, Instagram etc), com mensagens que celebrem a data, tais como: Você já Agitou Hoje? 30 minutos Fazem a Diferença!; Hoje é o Dia Mundial da Atividade Física. Agite Sem Barreiras! ; Sem Barreiras para Agitar Hoje e depois Seguir Agitando!”, explica.

A organização do evento solicita a todos que realizarem algum evento sobre atividade física, que registre as ações no portal. www.portalagita.org.br.

A caminhada é o ápice, mas as celebrações se iniciam no dia 1º de abril com o XI Fórum de Boas Práticas. É um Fórum com uma Publicação Anual do compilado das ações pontuais e permanentes dos parceiros do Programa Agita São Paulo. O objetivo é divulgar e apresentar experiências exitosas servindo de motivação e guia para os novos parceiros, os métodos utilizados, a possibilidade existente e real de se promover saúde através das atividades físicas. Essa publicação conta com experiências em instituições públicas e privadas desde escola, empresas, prefeituras, departamentos, unidades básica de saúde, hospital, secretarias etc.

Como tudo começou

À luz do Programa Agita São Paulo, implantado pela Secretaria da Saúde de São Paulo com assessoria técnico-científica do CELAFISCS, surgiu o Programa Agita Brasil, com o apoio do Ministério da Saúde. Este ultrapassou as fronteiras nacionais e deu origem ao Agita América. Todos eles adotados como estratégia de promoção da saúde por meio da prática regular de atividade física.

Considerado programa modelo de promoção da saúde pela Organização Mundial da Saúde – OMS foi decidido durante a 54ª Assembleia Mundial da Saúde em 2002, que o Dia Mundial da Saúde teria como tema a promoção da atividade física. Desta forma nascia o Agita Mundo, inspirado no Agita São Paulo que pelo seu impacto internacional, foi mantido pela OMS como um evento permanente.

A partir de então, o dia 06/04 passou a ser o Dia Mundial da Atividade Física. O evento da celebração de Agita Mundo em 2013 logrou organizar mais de 2500 eventos em diversos países do mundo. Em São Paulo, o Programa Agita São Paulo por meio de seus mais de 400 parceiros institucionais, reuniu mais de 15.000 pessoas na caminhada do MASP na Av. Paulista até a Assembleia Legislativa no Ibirapuera.

Serviço:

12ª Caminhada Agita Mundo

Data: 06/04 – Concentração 8h

Local: Concentração atrás do MASP - Avenida Paulista, partindo em direção a Assembleia Legislativa de São Paulo.

