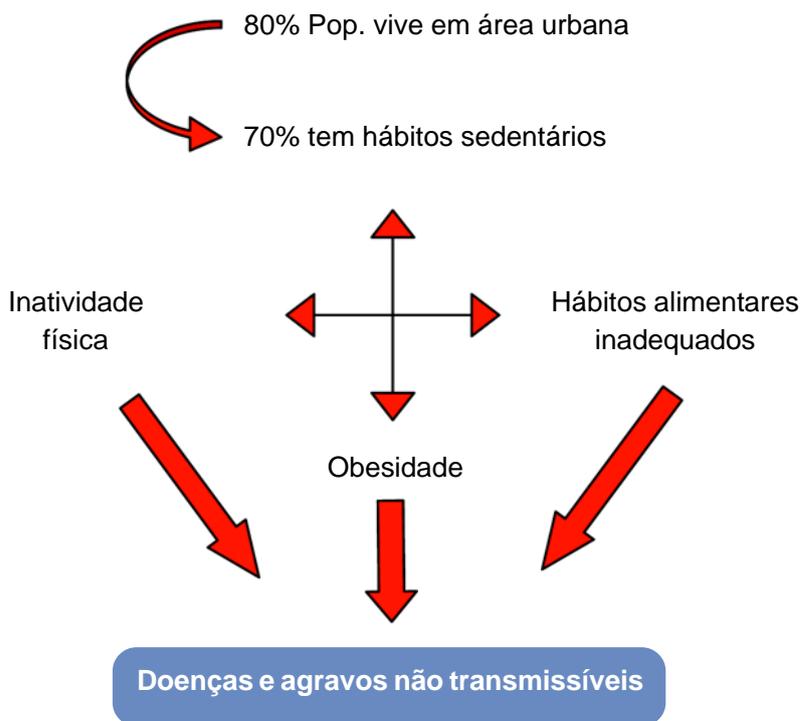


O QUE É O AGITA MINAS?

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?

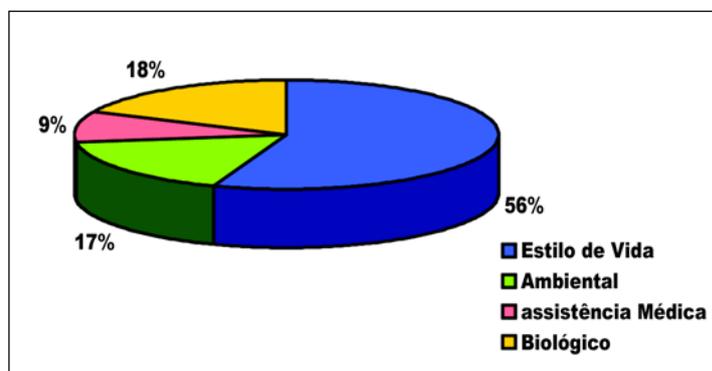


ALGUNS DESAFIOS DO SETOR DE SAÚDE

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

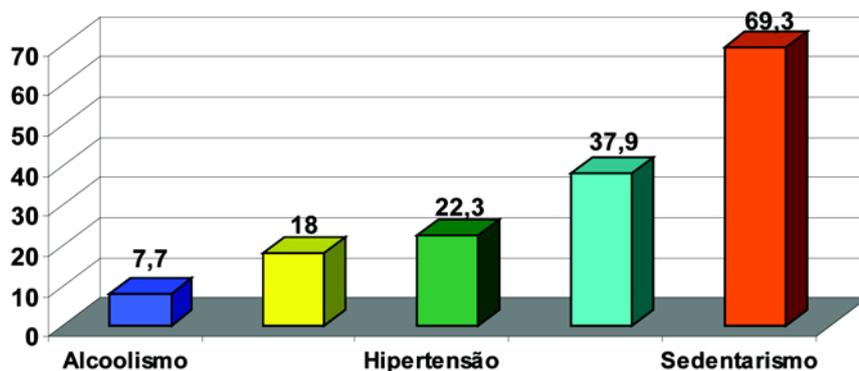
INFLUÊNCIA DE DIFERENTES FATORES DE RISCO EM ALGUMAS CAUSAS DE MORTE

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

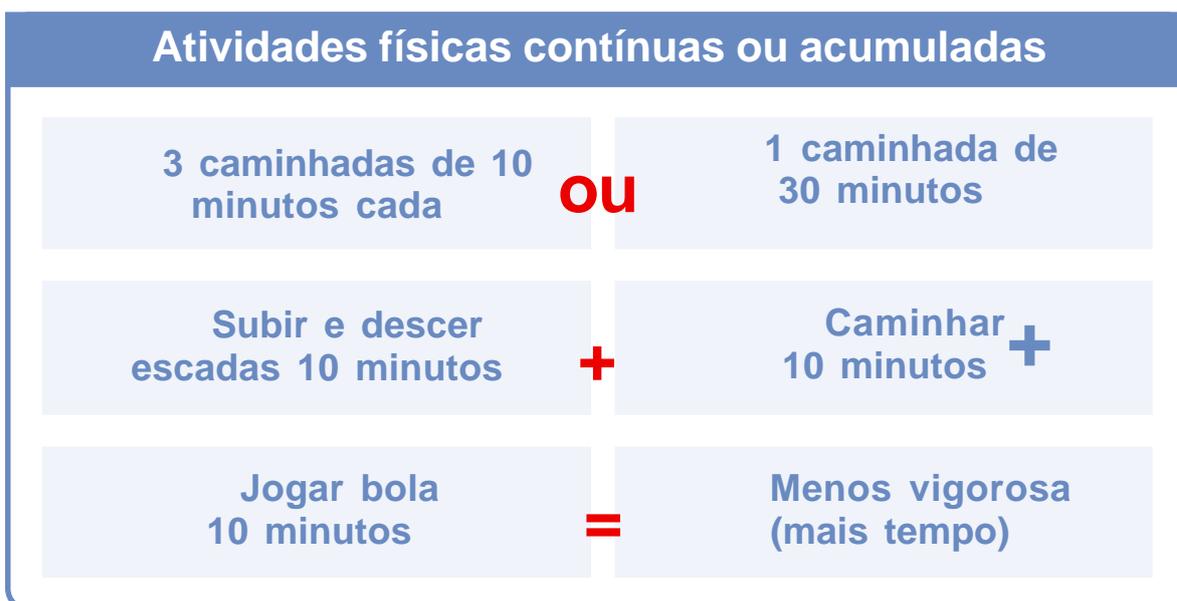
O indivíduo que deixa de ser sedentário para ser um pouco ativo diminui em 40 % o risco de morte por doenças cardiovasculares

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.



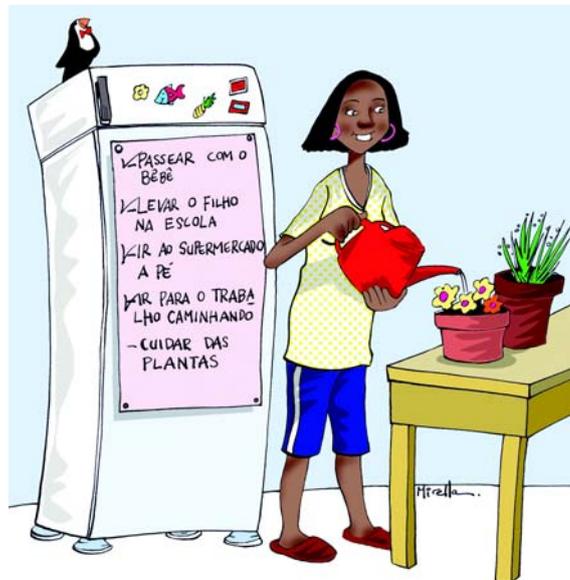
ATIVIDADES NO DIA-A-DIA



**Empurrar
carrinho**



**Lavar as
roupas**



**Cuidar das
plantas**

ATIVIDADES DE LAZER**Cuidar do corpo****Caminhar****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.

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.

Atividades físicas moderadas (leves)



Menos vigorosa (mais tempo)



Mais vigorosa (menos tempo)

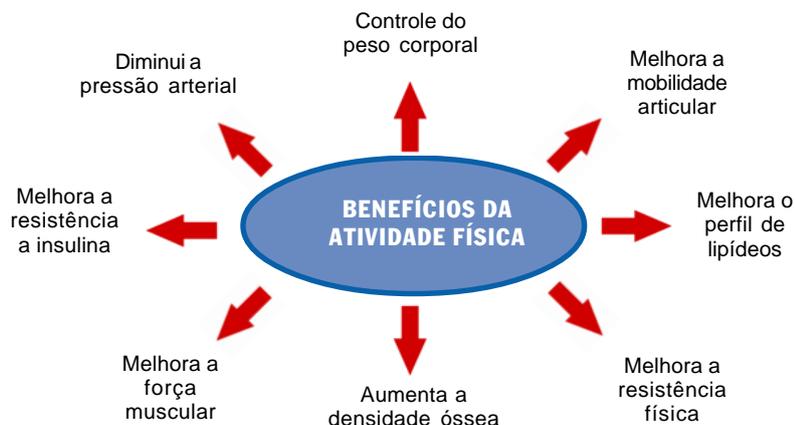
EQUIPAMENTO, HABILIDADE, CONHECIMENTO E TEMPO

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.



Fonte: AGITA São Paulo



Fonte: AGITA São Paulo

PRINCIPAIS ENFERMIDADES RELACIONADAS À OBESIDADE



A obesidade resulta do desequilíbrio entre o consumo excessivo de alimentos densamente calóricos e atividade física reduzida. Além de ser um fator de risco para o desenvolvimento de patologias graves (diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, distúrbios reprodutivos entre outros) e conseqüentemente redução da expectativa de vida.

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.

Mascotes do Agita Minas

Crie seus mascotes para que sejam modelo e estímulo a prática de ações de promoção e prevenção à saúde.

Para que possamos em todo Estado falar a mesma linguagem e mostrarmos que cada região tem a sua cultura, sugerimos que os mascotes do Agita Minas tenham aparências diferentes. Aqui vão alguns detalhes da personalidade de cada personagem para que possam regionalizar também o seu, estrelando:

- O **Dr Agitato** – ele é um doutor da Alegria, é um médico não convencional , que usa roupas coloridas e divertidas, ele é mais próximo da população, tem enorme prazer em explicar sobre as patologias que acometem as pessoas que são sedentárias e que adquiriram um estilo de vida prejudicial à saúde. Seu cabelo tem um corte diferente ou com gel, usa óculos com formato engraçado, tem um belo sorriso, usa um jaleco branco e um estetoscópio, seu nome está no bolso do jaleco.
- A **Agitete** – ela é uma bonequinha adorável, que conta histórias sobre estilo de vida saudável, às vezes pode puxar a nossa orelha, mais sempre positiva, tem uma bolsinha de coração que é um estímulo a cuidar mais do nosso coração, tanto com atividades físicas , como com boas ações. Ela usa um vestidinho de corações e está pronta para um bate-papo.
- O **Agitadinho** – ele é um menino genial, adora comer salada, pegar frutas no pé, andar de bicicleta, jogar bola, soltar pipa, fazer trabalhos de arte e ainda por cima esta na escola de circo.

→ A **Agitadete** – ela é uma menina bem parecida com sua mãe e gosta muito de escutar música, cantar e dançar, adora frutas, sabe fazer sanduíche para as colegas e sempre inventa um diferente, brinca muito com colagem de papéis coloridos na agenda e sempre prepara um desenho interessante para o final de semana.

→ Bom divirta-se com os seus personagens, pois os seus mascotes representarão tudo de melhor que podemos fazer, lembre-se que para isso precisamos da nossa imaginação e vontade de construir **estilo de vida melhor**.

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!

☆ Afinal VOCÊ É O MAIOR PARCEIRO do Agita Minas!

PÚBLICO ALVO DO AGITA MINAS

IDOSOS

Atividade Física:

- ✓Previne a osteoporose
- ✓Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares
- ✓Ajuda a controlar o peso corporal
- ✓Proporciona maior qualidade de vida
- ✓Maior facilidade para realização de atividades de vida diária
- ✓Maior convívio social.

Dicas de Atividade Física:

✓Sabe-se que os idosos que convivem com crianças (netos) são mais ativos, portanto aproveite estes momentos para ensinar as crianças as brincadeiras, jogos e histórias que fizeram parte da sua infância.

✓Se você está ocioso tente entrar em contato com alguma associação beneficiante e se oferecer para realizar serviços voluntários para a comunidade. Assim se tornará mais ativo e

poderá ajudar outras pessoas.

Procure estar integrado na comunidade seja através de igrejas ou algum grupo de idosos que possa existir em seu bairro. Estes grupos freqüentemente realizam atividades como dança, caminhadas, excursões, cursos...



✓ Se o local onde mora tiver elevador tente fazer o exercício de subir as escadas e marque o tempo no relógio, tente perceber como o nível de dificuldade irá diminuir a cada dia que realizar esta atividade.

✓ O equilíbrio é um sentido que nos ajuda a realizar todas as nossas atividades e pode estar um pouco comprometido com a idade avançada, para que isto não ocorra devemos realizar atividades que

estimulem reações de equilíbrio. Uma dica é tentar andar em linha reta, um pé a frente do outro, marque um espaço e compare dia após dia se está mais fácil realizar esta atividade.

✓ Procure realizar as atividades de vida diária, pois mantém você mais ativo, preparar as refeições, pendurar roupa no varal, ir à padaria a pé, cuidados pessoais, regar as plantas, ir ao sacolão, fazer caminhadas, costurar, bordar, realizar algum artesanato, arrumar armários, escrever cartas para amigos distantes, visitar os vizinhos...

✓ É muito importante a prevenção de quedas em idosos, sempre verificar os pisos (caminhar em locais mais conhecidos), usar sapatos com solado de borracha aderentes, se possível quando for andar por distâncias maiores tenha companhia de um amigo ou vizinho.

Siga estas dicas para se manter duro na queda:

- Móveis e objetos espalhados pela casa podem causar tropeções, por isso procure deixar livre as áreas de maior circulação.

- Ilumine bem sua casa. Deixe a luz do corredor acesa quando for deitar para auxiliar a movimentação se for ao banheiro à noite.

- Ao subir e descer escadas segure no corrimão para evitar deslizamentos se houver falta de equilíbrio.

- Coloque tapetes de borracha aderentes no banheiro, no chuveiro e onde mais precisar para realizar as tarefas da dia-a-dia com maior segurança.

- Use sapatos fechados, confortáveis e com um solado de borracha para que tenha maior aderência ao chão.

Aptidão cardiovascular

O idoso deve ser encorajado, sempre que possível, a atender a recomendação feita para toda a população a fim de acumular pelo menos 30 minutos de exercício de intensidade moderada em quase todos ou preferencialmente, em todos os dias da semana. Isso pode ser feito com atividades como caminhada rápida, jardinagem, trabalho no quintal, serviço doméstico, subidas de escadas e atividades recreativas ativas.

Podem ser obtidos benefícios adicionais com exercícios de maior duração e de intensidade moderada ou substituindo o exercício de intensidade moderada por outro de intensidade mais alta.

A modalidade ótima de exercícios para as pessoas idosas pode ser influenciada por variáveis fisiológicas e psicológicas, tais como capacidade de trabalho, problemas ortopédicos, equilíbrio precário e limitações de locomoção.

Modalidade:

- ✓ A modalidade deve ser aquela que não impõe um estresse ortopédico excessivo.
- ✓ A caminhada é uma excelente modalidade de exercícios para os muito idosos.
- ✓ O exercício aquático e o exercício na bicicleta estacionária podem ser particularmente vantajosos para aqueles com capacidade reduzida de tolerar a atividade com sustentação do próprio peso corporal.
- ✓ A atividade deve ser acessível, conveniente e agradável para o participante – fatores esses que estão todos relacionados à adesão ao exercício.
- ✓ Um ambiente de grupo pode proporcionar um importante reforço social para a adesão.

As pessoas idosas devem ser encorajadas a suplementar as atividades de condicionamento cardiorespiratório e um estilo de vida ativo com exercícios para desenvolver força.

Os exercícios de resistência ajudam a preservar e aprimorar a força e aptidão muscular nos indivíduos mais velhos, o que, por sua vez, pode ajudar a prevenir as quedas, melhorar a mobilidade e contrabalançar a fraqueza e fragilidade musculares. Ainda mais importante, a aptidão muscular pode tornar possível a realização das atividades da vida diária com menos esforço e prolongar a independência funcional por permitir viver de uma maneira auto-suficiente e dignificada.

Sabe-se que a manutenção de níveis adequados de flexibilidade aprimora as capacidades funcionais do indivíduo e reduz o potencial de sofrer lesões (risco de distensão muscular, problemas de lombalgia e quedas), para os movimentos de ioga, tai-chi e/ou alongamentos para a maioria dos grupos musculares deve fazer parte de um programa de exercícios para idosos.

Devem ser obedecidas algumas diretrizes relacionadas ao alongamento pelos adultos mais velhos:

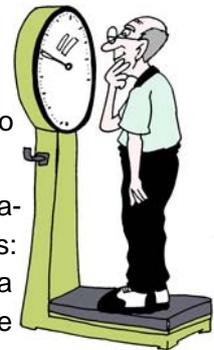
- Preceder sempre os exercícios de alongamento com algum tipo de atividade de aquecimento para aumentar a circulação e elevar a temperatura interna do corpo.
- Alongar com regularidade e sem ressaltos.
- Não alongar uma articulação além de sua amplitude de movimento indolor.

Prosseguir gradualmente com um alongamento e mantê-lo somente enquanto parece ser confortável (10 a 30 segundos)

Observação: estas dicas lhe farão um indivíduo mais ativo, que se integra a sociedade. Olhe que interessante o que Hipócrates afirmara a mais ou menos dois mil anos: “Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente”.

Fonte: Texto retirado do livro Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida; 2003

Markus V. Nahas



Dicas Nutricionais:



Nosso organismo no processo natural de envelhecimento, tende a produzir mais radicais livres e ao mesmo tempo reduz a capacidade de neutralizar os efeitos negativos dessas substâncias, por isso é recomendado que se incluam alguns alimentos que possuam vitaminas, minerais e outras substâncias anti-oxidantes.

Principais alimentos ricos em anti-oxidantes:

Espinafre, Beterraba, Morango, banana, brócolis, alho, batata doce, cebola, couve, couve-flor, uvas roxas, tomate, repolho, pimenta vermelha e verde, cenoura, chá verde, gema de ovo, milho...

Orientações que devem ser incentivadas no intuito de promover uma alimentação adequada, além de restabelecer o prazer de alimentação na terceira idade:

- **As refeições devem ser feitas em local agradável.** O ambiente onde se realiza a refeição deve ser limpo, arejado, de preferência de cor clara, com mobiliário adequado (mesa e cadeiras confortáveis e resistentes).

- **Sentar o idoso confortavelmente à mesa em companhia de outras pessoas.** Essa atitude estimula o entrosamento entre as pessoas e proporciona ao idoso mais prazer com a alimentação.

- **Colocar à frente do idoso somente o que for necessário para ele fazer a sua refeição.** Essa estratégia facilita o direcionamento da atenção para a alimentação, especialmente, para aquelas pessoas quem têm a visão prejudicada ou declínio da capacidade mental ou motora.

- **Promover contraste de cor entre a toalha de mesa e utensílios usados pelo idoso na refeição.** Auxilia o idoso a encontrar com mais facilidade os utensílios (copos, pratos e talheres) no ato de comer.

- **Utilizar nas refeições utensílios que sejam resistentes e que proporcionem maior facilidade para segurar.** Esta atenção com os utensílios possibilita maior conforto e autonomia para o idoso durante as refeições.

- **Fracionar a alimentação diária, estabelecendo horários.** O idoso deve fazer refeições menos volumosas, mais vezes ao dia (5 ou 6 refeições). Essa condição evita o comer fora de hora e estimula o funcionamento do intestino.

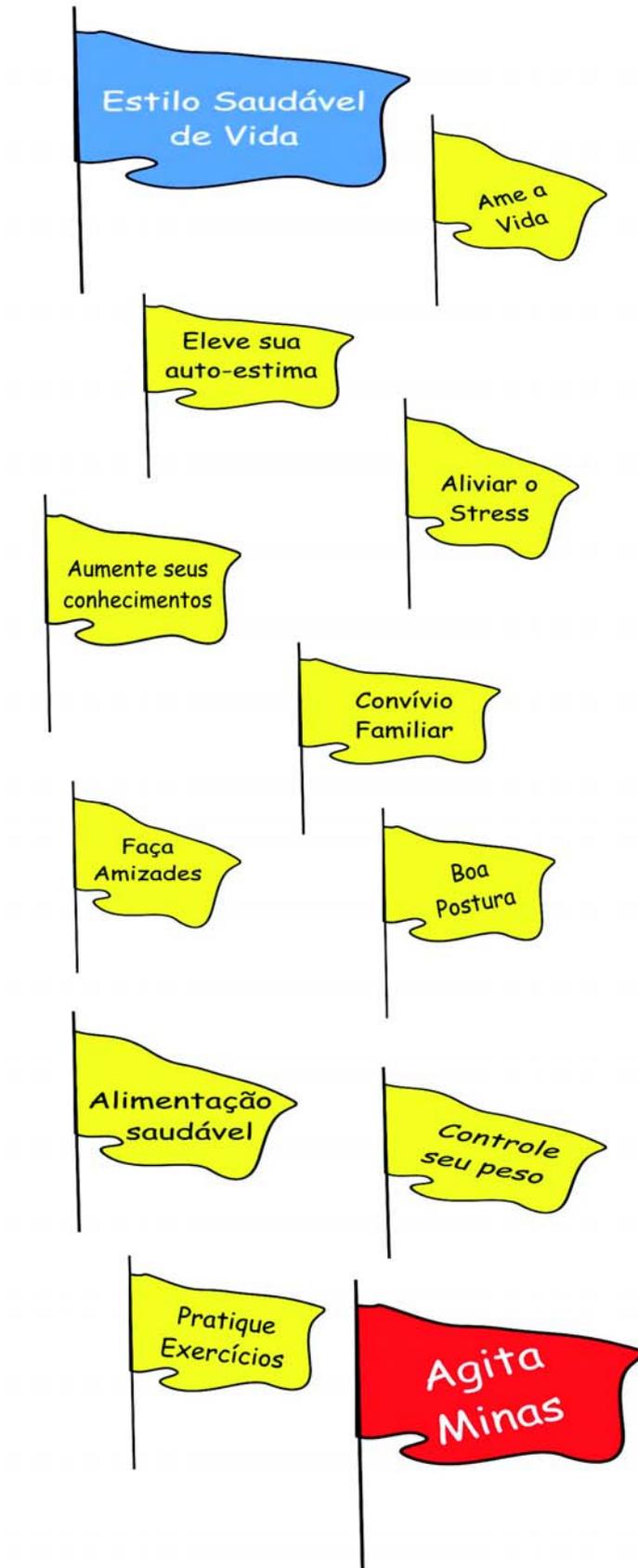
- **Oferecer água ao idoso.** A hidratação deve ser garantida com oferta de líquidos mesmo quando não há manifestação de sede. A ingestão de líquidos pode ser feita em pequenas quantidades várias vezes ao dia.

- **Incentivar o preparo de refeições atrativas, saborosas.** Ofereça refeições coloridas combinando diferentes tipos de alimentos. Varie os temperos e evite o abuso de sal, açúcar, óleos e gorduras.

- **Preparar as refeições de acordo com práticas adequadas de higiene, para não colocar em risco a saúde do idoso.** As práticas adequadas de higiene devem ser adotadas por quem prepara as refeições, nas áreas de produção, durante o manuseio com os alimentos, com os equipamentos e utensílios.

- **Reforçar a importância de se ter cuidados com os dentes ou próteses e limpar corretamente a língua.** A manutenção das boas condições de saúde bucal no idoso é importante, pois influencia na auto-estima, na percepção do paladar, na digestão e deglutição dos alimentos e na fala.

É importante adotar um estilo de vida saudável que inclua além dos cuidados com a alimentação, a atividade física e mental regular e, ainda, o convívio social.



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.

ANEXO

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (versão 6)

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : _____ Sexo: F () M ()

Ocupação: _____ Cidade: _____

Você trabalha de forma remunerada? Sim () Não ()

Quantas horas você trabalha por dia? _____

Quantos anos completos você estudou? _____

De forma geral, sua saúde está: Excelente () Muito Boa ()
Boa () Regular () Ruim ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- ✓ Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- ✓ Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades LEVES ou MODERADAS por pelo menos 10 minutos, que façam você suar **POUCO** ou aumentam **LEVEMENTE** sua respiração ou batimentos do coração, como nadar, pedalar ou varrer:

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

1b. Nos dias em que você faz este tipo de atividade, quanto tempo você gasta fazendo essas atividades **POR DIA?**

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

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.

Responda este questionário e o envie para a Coordenação de Hipertensão e Diabetes, no endereço: Av. Afonso Pena, 2300 – sala 803 – bairro Funcionários – Belo Horizonte/ MG – CEP. 30130-007

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	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46
1,48	19	21	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	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	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
1,54	17	19	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42
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	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
1,60	16	18	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37	38	39
1,62	16	17	17	18	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	37
1,64	15	17	17	17	18	19	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	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	35
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	31
1,78	13	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	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
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
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
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
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

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
- Associação dos Diabéticos de Belo Horizonte – ASSODIBELO