

# DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA ATIVO

Recebido: 04/03/2009  
Re-submissão: 29/03/2009  
Aceito: 30/03/2009

SANDRA MATSUDO, VICTOR MATSUDO, TIMÓTEO ARAUJO, DOUGLAS ANDRADE,  
LUIS OLIVEIRA, MAURICIO SANTOS E LEONARDO SILVA

Programa Agita São Paulo - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul  
- CELAFISCS

## RESUMO

O Programa “Agita São Paulo” aplica uma abordagem multi-nível de intervenção para a promoção da física atividade entre os 40 milhões de habitantes do estado de São Paulo, Brasil. Desde seu lançamento em 1996, o programa tem sido amplamente utilizado como exemplo em todo o Brasil e em outros países da América Latina, e a Organização Mundial da Saúde tem caracterizado-o como um modelo para outros países em desenvolvimento. O Agita São Paulo incentiva as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, acumulando pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, na maioria dos dias da semana. O Programa tem três principais grupos-alvo: estudantes, trabalhadores, e os idosos. São organizados “mega-eventos” que simultaneamente visam atingir e envolver um grande número de pessoas, como também realiza cursos e atividades com instituições que se tornam parceiras do Programa. Algumas das características especiais e de lições aprendidas com o Programa Agita São Paulo, pode ter contribuído para o seu crescimento, incluindo: uma abordagem multi-setorial, ampla utilização de parcerias, base científica para todas as atividades, a extensa cobertura de mídia não paga que o Programa tem recebido numa abordagem de “dois chapéus”, utilizando métodos que permitem promover atividade física tanto em setores governamentais como não-governamentais em função das circunstâncias culturais (utilizando a cultura local para disseminar a mensagem do programa) incentivando atividades que são agradáveis e simples. Essas características ajudaram a tornar o Programa Agita São Paulo um modelo que poderia ser utilizado em outros países como uma forma eficaz de promover a saúde através da atividade física.

**Palavras-Chave:** Promoção de Saúde, Atividade Física, Exercício

## ABSTRACT

### FROM DIAGNOSIS TO ACTION: THE EXPERIENCE OF AGITA SÃO PAULO PROGRAM IN PROMOTING AN ACTIVE LIFESTYLE

The “Agita São Paulo” Program applies a multilevel intervention approach to promoting physical activity among the 40 million inhabitants of the state of São Paulo, Brazil. Since being launched in 1996, the Program has been widely copied throughout Brazil and in other countries of Latin America, and the World Health Organization has characterized it as a model for other developing countries. The Agita São Paulo message encourages people to adopt an active lifestyle by accumulating at least 30 minutes of moderate physical activity per day, on most days of the week. The Program has three main target groups: students, workers, and the elderly. The Program organizes “mega-events” that simultaneously reach and involve large numbers of people, and it also conducts ongoing activities with institutions that become partners of the Program. A number of the special features of and lessons learned from the Agita São Paulo Program may have contributed to its success, including: a multisectorial approach; broad use of partnerships; the inclusion principle (avoiding messages or attitudes that might exclude any social group); the scientific basis for all the Program activities; the extensive free media coverage that the Program has received; a “twohats” approach, using either governmental or nongovernmental methodologies to promote physical activity, depending on the circumstances; cultural adaptation (using local culture to disseminate the message and make its assimilation easier); encouraging activities that are pleasurable. These distinctive characteristics help make the “Agita São Paulo” Program model that could be used in other countries as an effective way to promote health through physical activity.

**Key-Words:** Health Promotion, Physical Activity, Exercise

## HISTÓRICO DO PROGRAMA

A alta prevalência da inatividade física na população do estado de São Paulo no início da década de 90, particularmente entre grupos de baixo nível sócio-econômico e subnutridos, indicava a necessidade da promoção da atividade física<sup>1</sup>. Em 1995, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) começou a considerar como poderia contribuir com a promoção da atividade física.

O Programa Agita São Paulo foi lançado em 1996 com os objetivos de combater o sedentarismo no Estado de São Paulo, aumentando o número de cidades no estado de São Paulo com programas de incentivo à prática de atividade física e aumentar o nível de atividade física e de conhecimento sobre os benefícios para a saúde na adoção de um estilo de vida ativo. O Programa Agita São Paulo<sup>2</sup> é o resultado de um convênio entre a Secretaria de Estado da Saúde (SES-SP) e o CELAFISCS.

Grandes desafios tiveram que ser encarados na criação do programa, pois havia uma escassez de trabalhos científicos na promoção da atividade física em países em desenvolvimento e o Estado de São Paulo compreendia à época uma população de 35 milhões de habitantes, numa área de

248,8 km<sup>2</sup>, com 645 municípios. Por outro lado, a região metropolitana de São Paulo era a segunda maior do mundo, com mais de 16 milhões de habitantes. Em processo de planejamento de dois anos (1995 – 1996) o CELAFISCS e a Secretaria de Estado da Saúde (SES-SP), buscaram a parceria de profissionais dos principais centros de pesquisa na área como o “Center for Disease Control and Prevention” (CDC) dos Estados Unidos, o “Health Education Authority”, na Inglaterra e do Programa “Active” Austrália, cujo principal objetivo era obter experiências de outras nações e programas internacionais.

## O NOME E A MENSAGEM DO PROGRAMA

O nome “*Agita*” foi escolhido após dois anos de estudos com a assistência de consultores de marketing. É uma palavra especial que representa não só mover o corpo para a saúde física, mas também para a saúde mental e social, ou seja, cidadania ativa.

O “Meiorito” mascote do Programa foi desenvolvido a partir de conceitos, sócio-culturais, pois o paulista é conhecido por sua “obsessão” por horários (ponteiros nos 30 minutos), indicando para



**Figura 1**

Meiorito - Mascote do Programa Agita São Paulo

“começar” ou “iniciar” sua prática de atividades físicas (comportamento do prazer).

A mensagem central do Programa Agita São Paulo está de acordo com a recomendação do CDC e do “American College of Sports Medicine” (ACSM)<sup>3</sup> de que *“todo cidadão deve acumular pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, em pelo menos 5 dias da semana (se possível todos), de intensidade moderada, de forma contínua ou acumulada”*.

## CHAVE DE CRESCIMENTO DO PROGRAMA: AS PARCERIAS

Após o período de colaboração dos principais centros de pesquisa na área, dentre todas as propostas para planejar ações que alcançassem uma população de mais de 35 milhões foi escolhida a estratégia de estabelecimento de parcerias institucionais.

As organizações parceiras englobam instituições governamentais, não-governamentais e empresas privadas que representam o fator chave para o crescimento do Programa Agita São Paulo ao longo destes 12 anos de existência<sup>4</sup>. Mais de 350 instituições discutem as principais ações do Agita em reuniões mensais, onde diferentes setores da sociedade, como educação, esportes, saúde, indústria, comércio e serviços estão representados. Outro importante consenso foi utilizar técnicas em “empowerment”, que aproveita os programas existentes ao invés da criação de novos.

O programa propõe às instituições, a assinatura de uma carta de intenção que expressa a vontade de colaborar com os objetivos do Agita São Paulo, sendo que a magnitude das ações desses parceiros pode ser observada no livro de Boas Práticas<sup>5</sup> publicado anualmente desde 2004.

## POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NOS MUNICÍPIOS

Atualmente o programa conta com 17 interlocutores regionais que pertencem ao Departamento Regional de Saúde (DRS) da SES-SP e 150 cidades parceiras. O DRS mantém colegiados regionais com a participação de representantes municí-

pais das cidades pertencentes de cada região, parceiras ou não do programa. Nesses colegiados são discutidos as estratégias de ações para promover a atividade física na população, bem como incentivado a implementação de indicadores de avaliação do resultado e do processo destes programas. No planejamento quadrienal da SES-SP 2008-2011 no eixo 7 da área de promoção da saúde estão presentes as metas da área de atividade física, bem como no planejamento operativo 2009 ([www.saude.sp.gov.br](http://www.saude.sp.gov.br)). Para integrar as lideranças regionais e municipais o Programa Agita São Paulo mantém reuniões mensais com estes interlocutores e treinamentos regionais com o objetivo de fortalecer a rede de promotores da atividade física com, respeitando as características e necessidades no âmbito regional do Estado de São Paulo isto garante que a diversidade cultural, econômica e social dos municípios, seja uma oportunidade de identificar diferentes soluções para aumentar o nível de atividade física da população. Assim, cada um dos municípios envolvidos com o Programa estabelece suas próprias estratégias de intervenção, sendo as secretarias municipais de saúde, as grandes aliadas na sustentação destes programas.

## MATERIAIS EDUCACIONAIS

Os benefícios biológicos e as formas de adotar ou manter o estilo de vida ativo estão listados nos materiais educativos do Programa (folders, cartazes, pirâmides, adesivos, manuais) que têm sido elaborados especificamente para cada um dos focos do Programa que são os escolares, trabalhadores e idosos.

Dentre os materiais do programa, o “Agitol”, ou a “fórmula do estilo de vida ativo”, ganha lugar de destaque, pois foi desenvolvido pela cultura tradicional de “prescrever um remédio para cada problema de saúde” e pode ser “tomado” em doses de 30, 15 ou 10 minutos de atividades físicas, apresentando um típico formato farmacêutico (caixa de remédio). Esse bom senso de humor fez o “Agitol” popular entre os profissionais da saúde, e um bom exemplo para encorajar a mudança dos “tratamentos” tradicionais para uma posição de “promoção a saúde”.

# MODELO LÓGICO DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO

## INSUMOS

### Recursos Humanos Diretos

Coordenação geral do programa Agita São Paulo  
Monitores do programa Agita São Paulo  
1 profissional da área de criação

### Recursos Humanos Indiretos

Interlocutores:  
Instituições privadas parceiras  
Instituições governamentais parceiras  
Departamento Regional de Saúde – SES-SP  
Professores Coordenadores da Oficina Pedagógica da SEE -SP  
Educação física e escola da família  
Representantes Municipais

### Recursos financeiros (Diretos):

Secretaria de Estado da Saúde e Secretaria de Estado da Educação

### Recursos financeiros (Indiretos):

Instituições parceiras do programa Agita São Paulo  
Captação de recursos com patrocinadores para eventos

### Criação e produção de materiais educativos:

Manuais  
Cartazes  
Panfletos  
Vídeo  
Camisetas  
Leques  
Pirâmides  
Agitol  
Calendários

## ATIVIDADES

### Formação de Recursos Humanos:

Palestras  
Cursos  
Reunião de colegiado mensal (exceto janeiro)  
Reuniões com os parceiros  
Vídeos-conferência

### Disseminação:

Boletim impresso e digital – Agita News  
Vídeos no “you tube”  
“Home page”  
“E-mail”  
Mídia  
Faixas de rua  
Distribuição de materiais educativos

### Mobilização social

Celebração do Dia Mundial da Atividade Física – Agita Mundo  
Celebração do Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa

### Apoio para a formação de redes locais e regionais

### Assessorias e consultorias

### Geração de mídia espontânea (não paga)

## PRODUTOS

Assinatura da parceria  
Implementação de programas nas instituições parceiras  
Produção de materiais pelos parceiros  
Formação de colegiados locais e regionais  
Publicação das experiências no livro de boas práticas  
Avaliação do nível de atividade física do Estado de São Paulo e região metropolitana  
Realização de ações pontuais e permanentes pelos parceiros  
Inclusão do tema atividade física como prioridade pelos gestores públicos

## RESULTADOS

### Geral

360 Instituições parceiras  
Disseminação do Programa Agita São Paulo em eventos científicos nacionais e internacionais  
Diminuição no nível de sedentarismo 41,3% entre 2000. e 2007

### Área Escolar

Criação de um “hotsite” pela SEE-SP para a disseminação das ações das escolas  
Disseminação da mensagem do programa a 6 milhões de alunos anualmente  
Professores mais capacitados  
Estimativa que mais de 4 milhões de pessoas recebam informação do Agita Galera pela mídia anualmente  
Envolvimento das comunidades todos os anos em cada evento, totalizando 10 milhões de pessoas atingidas.  
Participação de todas as 645 cidades do Estado de São Paulo (N = 645)  
Inclusão do tema atividade física e saúde nas outras disciplinas além da educação física.  
Criação de ações permanentes nas escolas para promover a atividade física.  
Inclusão do tema promoção da atividade física no projeto pedagógico de 60% das escolas  
Implementação de Agita Galera em outros países da América Latina.

### Área trabalhador

Manual do programa Agita Indústria  
Inclusão do tema atividade física em SIPATS

### Políticas Públicas

Decreto Dia Estadual da Atividade Física  
Decreto criação do Agita Sampa  
Decreto Comissão Permanente do Agita Galera

### Formação de redes

Regionais e municipais no Estado de São Paulo  
Rede de Atividade Física das Américas  
Rede Agita Mundo



## AÇÕES PONTUAIS DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO

Uma das maneiras de se dar visibilidade ao programa, é a realização de eventos pontuais que celebrem de forma específica cada um de seus focos. O Agita Trabalhador, celebrado no dia 1º de Maio, Dia Internacional do Trabalho, tradicionalmente é organizado em parceria com as forças sindicais do país que reúnem mais de um milhão de trabalhadores somente na cidade de São Paulo. Neste evento, o foco principal é atender os trabalhadores, divulgando a mensagem, avaliando o nível de atividade física e fazendo orientações necessárias para incremento nos níveis de atividade física.

O Agita “Galera” ou Dia da Comunidade Ativa, celebrado sempre na última semana do mês de Agosto desde sua implantação, tem se dedicado as discussões sobre os benefícios da pratica regular da atividade física durante a fase escolar, em 6.800 escolas públicas do Estado de São Paulo (com mais de 6 milhões de alunos e 250 mil professores). Um manual, um volante e um cartaz específico para o evento foram criados e são distribuídos a todas as escolas.

O Agita “Idoso”, é celebrado sempre nos mês de Setembro, juntamente com os centros da tercei-

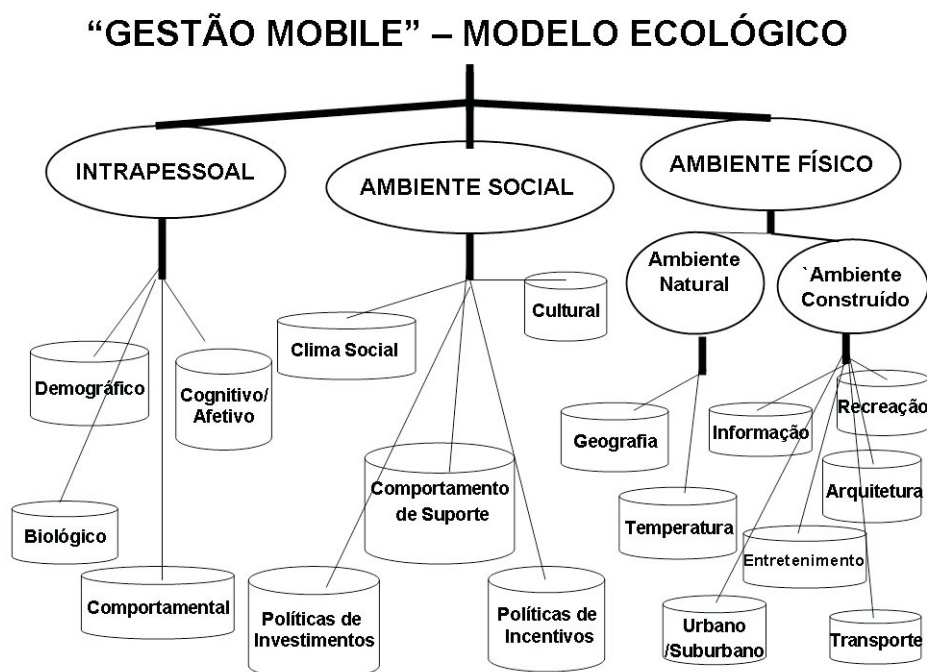
ra idade, quando são mobilizados e sensibilizados a maioria dos idosos.

Acontece em celebração ao dia Mundial da Atividade Física, o Agita Mundo, todos os anos, no mês de Abril quando milhares de pessoas anualmente são mobilizadas em todas as partes do mundo. Ocorrem mais de dois mil eventos alcançando mais de 1,5 milhões de pessoas em todos os continentes.

## AÇÕES PERMANENTES DO PROGRAMA

Como o Programa tem muito claro que os grandes eventos não são por si só suficientes para efetivar a mudança de comportamento em relação a atividade física, atividades permanentes de promoção da mensagem estão claramente determinadas e fazem parte das ações que uma instituição parceira pode realizar, dentro da própria instituição ou na comunidade, com ou sem recursos financeiros<sup>6</sup>.

Nesse sentido, a gestão móvel do modelo ecológico proposto por Sallis e Owen<sup>7</sup> (figura II), permite acoplar cada iniciativa perante um dos determinantes da atividade física, quer seja intrapessoal, ambiente social como do ambiente físico natural ou construído.



**Figura 2**

Gestão móvel do modelo ecológico utilizada nas ações estratégicas do Programa Agita São Paulo.

## INDICADORES DE IMPACTO

Outro foco de atenção do programa Agita São Paulo é manter uma base científica para todas as ações e estratégias utilizadas, assim como o uso de mensagens específicas de promoção da atividade física para a população. Além da produção científica ser parte da análise do impacto do programa na comunidade, é também uma forma de divulgar as ações na comunidade científica de diversas áreas, apresentando o impacto do programa em seus diferentes focos.

Entre os escolares, conhecimento da mensagem da recomendação de atividade física mostra-se mais eficiente entre os das escolas públicas<sup>8, 9</sup> (participantes do Agita “Galera”) quando comparado com particulares (não participantes do Agita “Galera”), em todos os domínios (frequência, intensidade, duração e modo). Estes dados indicam que o Agita Galera tem um papel fundamental para o conhecimento da mensagem e nível de atividade física entre os estudantes.

O Programa Agita São Paulo foi eficiente também entre os indivíduos com mais de 50 anos de idade. MATSUDO et al (2006)<sup>10</sup> observaram que indivíduos com 50 anos ou mais, entre 1999 a 2004 que houve redução de sedentários e insuficientemente ativo em 30,7% e 60% respectivamente.

Ocorreu também um aumento de pessoas ativas na ordem de 61,2% nessa população.

O CDC de Atlanta procurou analisar o custo-efetividade do programa, concluindo não só por ele, mas identificando o Agita como programa “cost-saving”, ou seja, todos os recursos investidos são recuperados com lucro. Baseado nesses dados, o Banco Mundial<sup>10</sup> analisou o impacto econômico do programa para todo o estado de São Paulo concluindo que o modelo do Agita representa um potencial de economia de 310 milhões de dólares/ano do setor saúde.

## CONCLUSÕES

Concluimos que, baseados na experiência do Agita São Paulo, parece que uma intervenção em diversos níveis na comunidade para promoção de atividade física pode resultar em um bom impacto, se considerando no modelo: (a) princípios de inclusão; (b) parcerias intelectuais e institucionais; (c) equilíbrio inter e intra-setorial das parcerias; (d) valorização dos programas institucionais; (e) similaridade na causa e divergência na ação; (f) embasamento científico; (g) difusão pela mídia não paga; (h) adaptação cultural; (i) mensagens claras, simples e diretas.

## REFERÊNCIAS

1. Rego R, Berardo F, Rodrigues R, Oliveira A, Oliveira B, Vasconcellos C, Aventurato O, Moncau C, Ramos L. Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: Inquérito domiciliar no município de São Paulo, SP (Brasil). Metodologia e resultados preliminares. Rev. Saúde Pública 1990; 24: 277-285.
2. Governo do Estado de São Paulo. Manual do Programa Agita São Paulo. São Paulo, 1998
3. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. Circulation 2007; 116: 1-13.
4. Organización Panamericana de la Salud. A Multi-sectoral Coalition in Health, Agita São Paulo una coalición multisectorial en salud. São Paulo, 2002
5. Matsudo V, Matsudo S, Andrade D, et al. V Boas práticas na promoção de atividade física para a população. Londrina: Midiograf, 2008.
6. Matsudo S, Matsudo V, Andrade D, et al. Physical Activity Promotion: Experiences and Evaluation of the Agita São Paulo Program Using the Ecological Mobile Model. Journal of Physical Activity and Health 2004; 1: 81-97
7. Sallis, J.F. & Owen, N. Ecological models. In: Glanz K, Lewis FM and Rimer BK (Eds). Health behavior and health education: Theory, research and practice, 1997: 403-424.
8. Araújo J, Andrade D, Oliveira L, et al. Conhecimento do Programa Agita São Paulo Em Escolares da Rede Estadual e Particular de Ensino do Município de São Paulo. In: XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2005, São Paulo. Atividade Física e Esporte no Ciclo da Vida, 2005. p. 304.

9. Andrade DR, Ceschini FL, Araujo J, et al. Physical activity (PA) level of adolescents from schools with and without and intervention of a PA promotion program. In: International Congress on Physical Activity and Public Health, 2006. p. 143.
10. Matsudo V, Matsudo S, Andrade E, et al. Evolution of Physical Activity Level of People Over 50-Years Old Involved in a Community Physical Activity Promotion Program. *Med Sci Sports Exerc*, 2006, 38 Supplement:S305
11. WORD BANK. Brazil addressing the challenge of non-communicable diseases in Brazil. Document of the Word Bank. 2005; Report nº 32576-BR.

#### CORRESPONDÊNCIA

Rua Heloísa Pamplona, 269 – sala 31. CEP 09520-320 – Bairro Fundação – São Caetano do Sul – São Paulo - Brasil.

Telefones: (55-11) 42298980 e 4229 9643.

E-mail: [sandra@celafiscs.org.br](mailto:sandra@celafiscs.org.br) e [celafiscs@celafiscs.org.br](mailto:celafiscs@celafiscs.org.br)