Conheça e participe do Programa

Agita SÃO PAULO

Sua saúde vai agradecer

O QUE É O AGITA SÃO PAULO ?

É um programa que vai mostrar a importância da atividade física para sua saúde e qualidade de vida. Você conhece os benefícios da atividade física?

30 MINUTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Agita SÃO PAULO

Acumule 30 minutos de atividades físicas por dia

INFORMAÇÕES PARA SE TORNAR PARCEIRO DO PROGRAMA

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul — CELAFISCS
Fone/Fax: (011) 4229.8980 / 4229.9643
Caixa Postal 268 - São Caetano do Sul - SP — CEP 09501-000
E-mail: agitasp@agitasp.com.br
Homepage: agitasp.com.br

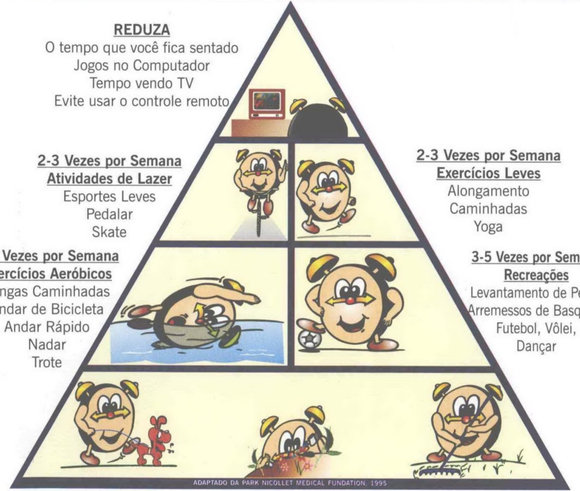
- CELAFISCS -
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Scargot c/ Fritas

CHUTE O SEDENTARISMO PARA ESCANTEIO. SEJA ATIVO!!!



Todo Dia Quanto Mais, Melhor:
Caminhar com os Filhos, Andar com o Cachorro,
Andar pelas Escadas (ao invés do elevador),
Ir a Pé ao Correio e ao Supermercado.
Cuidar do Jardim, Caminhar no horário do almoço.

Encontre outras maneiras e faça atividade física se divertindo! É mais fácil do que parece.

O Meiorito, mascote do Programa Agita São Paulo, recomenda que você acumule pelo menos 30 minutos de atividade física por dia.

Agite em casa

Agite no quarto

Agite no zoológico

Com um estilo de vida ativo e uma nutrição adequada, você terá mais saúde e disposição.

Agite na rua

Agite na calçada

Agite na frente de casa

30 MINUTOS POR DIA SEM PARAR OU EM SESSÕES DE 10, 15 OU 20 MINUTOS JÁ SÃO SUFICIENTES

FORMAS DE PROMOVER O PROGRAMA AGITA SÃO PAULO

SEM NECESSIDADE DE RECURSOS FINANCEIROS DIRETOS

1. Colocação da Mensagem e logotipo do Programa Agita São Paulo nas embalagens dos produtos;
2. Colocação da Mensagem e logotipo do Programa no Hollerith dos funcionários da entidade;
3. Colocação da Mensagem e logotipo do Programa em boletins internos e jornais Institucionais;
4. Colocação da Mensagem e logotipo do Programa como proteção de telas de computador e "notices" internos;
5. Diagnóstico do nível de atividade física;
6. Viabilização de palestras do Programa;
7. Colocação em papéis de lembretes internos da entidade a mensagem do Programa;
8. Afixar material em prédios;
9. Colocação do Programa com a Home Page de sua entidade;
10. Promover concurso entre os funcionários e filhos abordando o tema Atividade Física e Saúde;
11. Promover ações que enfoquem a questão da atividade física, saúde e qualidade de vida dos funcionários e familiares;
12. Colocação da mensagem do Programa em "gravações telefônicas de espera";
13. Veiculação da mensagem do Programa Agita São Paulo, junto a propagandas de uma entidade.

COM NECESSIDADE DE RECURSOS FINANCEIROS DIRETOS

1. Impressão de material educacional do Programa como cartazes, folders, marcadores de páginas, imãs de geladeira, pirâmides, dentre outros;
2. Confecção de leques promocionais;
3. Impressão de manual do Programa Agita São Paulo para distribuição à população e formadores de opinião da sociedade;
4. Impressão de panfletos do modo "easy- read" para serem entregues em escolas, hospitais, supermercados, dentre outros;
5. Confecção de chaveiros e canetas com a logomarca de sua entidade e do Programa;
6. Realização de video-clip para veiculação na mídia;
7. Produção de camisetas do Programa;
8. Confecção de bonés e viseiras com a marca de sua entidade e do Programa;
9. Propaganda na mídia escrita através de jornais de grande circulação com ambas as marcas;
10. Confecção de selos adesivos;
11. Confecção de faixas de ruas;
12. Confecção de out-doors;
13. Impressão de marcadores de páginas;
14. Confecção de cartões postais.