



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO PERNAMBUCANO**  
**REITORIA – DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**  
**COORDENAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO**

## “**MoviMente-se pela vida**”

### **VI EDIÇÃO DO DESAFIO VIRTUAL DO IF Sertão PE: CAMINHADA, CORRIDA, CICLISMO E NATAÇÃO**

A atividade física, acompanhada de uma alimentação saudável, é um dos meios pelos quais podemos ter mais saúde e qualidade de vida, sendo fundamental em qualquer idade.

Movimentar o corpo rotineiramente é uma forma agradável de mantê-lo ativo, além de ajudar na prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, melhorar a qualidade do sono, reduzir a ansiedade e o estresse. **O sedentarismo é a segunda maior causa de morte no planeta, perdendo apenas para a hipertensão.**

Por isso, mais uma vez, estamos com a proposta de estimular os(as) servidores(as) a saírem do sedentarismo, oferecendo apoio em grupo de whatsapp e a chance de ganhar uma recompensa incrível que é interagir com os participantes, fazer novas amizades e acima de tudo, buscar uma vida saudável.

**A caminhada, o ciclismo e a corrida virtual** foram soluções encontradas em um período em que ninguém podia sair de suas casas e se reunir na rua para fazer atividade física, mas elas continuam funcionando muito bem até hoje.

O conveniente dessa modalidade virtual é que a atividade física pode ser realizada em **qualquer lugar** (parque, ruas da cidade, trilhas, pista), a **qualquer hora**, no **ritmo de cada participante**.

O desafio virtual funciona mais como uma forma de tentar se manter motivado e o participante firmar um compromisso pessoal e com o grupo. Além disso haverá uma premiação simbólica, com medalhas, para os 3 primeiros colocados de cada modalidade.

**E AÍ, VAMOS NOS DESAFIAR?**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO PERNAMBUCANO  
REITORIA – DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
COORDENAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

**Como funcionará:**

1. É necessário efetuar inscrição através do link:  
<https://forms.gle/uB8TuzTtWPr4zMEH9>
2. Ao realizar a inscrição você estará garantida sua participação em um grupo de Whatsapp.
3. O(A) inscrito(a) deverá percorrer a distância estabelecida abaixo no período de **12/02 a 17/03/2024**:
  - Quem optar pela **caminhada nível iniciante**: 60km
  - Quem optar pela **caminhada nível intermediário**: 80km
  - Quem optar pela **caminhada nível avançado**: 120km
  - Quem optar pelo **ciclismo nível iniciante**: 150km
  - Quem optar pelo **ciclismo nível intermediário**: 250km
  - Quem optar pelo **ciclismo nível avançado**: 500km
  - Quem optar pela **corrida nível iniciante**: 80km
  - Quem optar pela **corrida nível intermediário**: 120km
  - Quem optar pela **corrida nível avançado**: 200km
  - Quem optar pela **natação nível iniciante**: 12km
  - Quem optar pela **natação nível intermediário**: 36km
  - Quem optar pela **natação nível avançado**: 80km
4. Local: Onde quiser
5. Data: Quando quiser, respeitando o prazo máximo de encerramento do item 3.
6. É necessário comprovar a distância percorrida postando no grupo “**MoviMente-se pela vida**” do IFSertãoPE um print do seu aplicativo com dia, mês e quilometragem.
7. O aplicativo deverá ser o **da sua escolha**.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO PERNAMBUCANO**  
**REITORIA – DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**  
**COORDENAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO**

8. Ao participar desse desafio, o(a) servidor(a) deve declarar gozar de boa saúde e estar apto para praticar atividade física, bem como aceitar o regulamento e regras da competição
9. No ranking, teremos divisões na classificação por Modalidade: **Idade (20 a 39; 40 a 50; ≥ 51), Pessoa com deficiência.**
10. A premiação simbólica (medalha) dos vencedores será feita de acordo com o ranking estabelecido no item 9.

#### **Orientações diversas**

1. O desafio tem por objetivo principal estimular e motivar a prática de atividade física
2. O desafio não terá caráter meramente competitivo.
3. Os participantes terão 35 dias para percorrer a distância estabelecida.
4. Poderão participar do evento os(as) servidores(as) que efetivarem suas **inscrições até dia 11/02/2024** e concordarem com o regulamento.
5. O print de cada modalidade deverá ser enviado logo após a conclusão para o grupo do whatsapp. **A distância percorrida deverá ser registrada semanalmente por cada participante em uma planilha no google drive.**
7. Para os corredores e caminhantes, valerá também a atividade na esteira.
8. Recomendamos uma avaliação médica antes de iniciar o desafio.
9. Ao efetuar a sua inscrição, estará nos autorizando automaticamente a colocar seu nome no grupo do WhatsApp “**MoviMente-se pela vida**” do IFSertãoPE.
10. Incentivamos que os participantes postem fotos dos treinos no referido grupo de whatsapp, será uma forma de motivar os demais.