



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**”

VIII EDIÇÃO DO DESAFIO VIRTUAL DO IFSertãoPE:

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, a corrida, o ciclismo e a natação são excelentes formas de exercício físico, cada uma com benefícios distintos para a saúde. A caminhada é uma atividade de baixo impacto que melhora a saúde cardiovascular, ajuda no controle de peso e reduz o estresse. A corrida proporciona uma alta queima calórica, fortalece os ossos e melhora a saúde mental. O ciclismo fortalece as pernas e o core (músculos do tronco: Abdome, costas e pelve), melhora a capacidade cardiovascular e é mais gentil com as articulações, enquanto a natação oferece um exercício completo para o corpo todo, com baixo impacto nas articulações, promovendo flexibilidade e força.

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/xozEXa8KxvuDsokX8>, no período de **04/09** até às **23h59min** do dia **15/09/2024**.
2. Ao realizar a inscrição você estará permitindo sua participação em um grupo de Whatsapp, para acompanhamento do desafio e interação entre participantes.
3. O(A) inscrito(a) deverá percorrer a distância estabelecida abaixo no período de **16/09 a 20/10/2024** (5 semanas):

- 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 fazer a inscrição para participar desse desafio, o(a) servidor(a) estará declarando gozar de boa saúde e que está apto para praticar atividade física, bem como estará aceitando o regulamento e regras da competição.
9. No ranking, teremos divisões na classificação por Modalidade:
- **Idade: 20 a 39 anos;**
 - **Idade: 40 a 50 anos;**
 - **Idade: ≥ 51 anos;**
 - **Pessoa com deficiência.**
10. A premiação simbólica (medalha) dos vencedores será feita de acordo com:
- a) O ranking estabelecido no item 9;
 - b) Os medalhistas serão os competidores que alcançarem o maior percurso, respeitando o período e níveis estabelecidos no item 3, classificados em 1º, 2º e 3º lugares para cada modalidade.

Orientações diversas

- I. O desafio tem por objetivo principal estimular e motivar a prática de atividade física;
- II. O desafio não terá caráter meramente competitivo;
- III. Poderão participar do evento os(as) servidores(as) que concordarem com o regulamento e efetivarem suas **inscrições no período estabelecido, através do link do item 1;**
- IV. Recomendamos uma avaliação médica antes de iniciar o desafio;
- V. Os participantes terão **35 dias** para percorrer a distância estabelecida;
- VI. Ao efetuar a sua inscrição, estará nos autorizando automaticamente a colocar seu nome no grupo do WhatsApp **“Movimento-se pela vida”** do IFSertãoPE;
- VII. O print de cada modalidade deverá ser enviado logo após a conclusão da atividade para o grupo do whatsapp. **A distância percorrida deverá ser registrada semanalmente por cada participante em uma planilha coletiva, no google drive;**



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

- VIII. Para os corredores e caminhantes, valerá também a atividade na esteira;
- IX. Incentivamos que os participantes **postem fotos dos treinos** no referido grupo de whatsapp, será uma forma de motivar os demais.
- X. Orientamos que os participantes **realizem suas atividades de forma segura** e em conformidade com as normativas das suas cidades e as orientações da Organização Mundial de Saúde - OMS.

Coordenação de Qualidade de Vida,
Saúde e Segurança do trabalho IFSertãoPE