





# ComPASSOS – ES Lixa

Vamos onde a nossa energia nos levar!!!

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a **atividade física insuficiente** tem sido identificada como **um dos principais fatores na mortalidade global** e está a aumentar em muitos países.

A atividade física regular e adequada, incluindo quaisquer movimentos corporais que exijam energia, contribui para a prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes, cancro da mama e cancro do cólon. Também ajuda a prevenir a hipertensão, excesso de peso e obesidade e contribui para a saúde mental, melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

Esta atividade surge, assim, com o objetivo de promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário na nossa comunidade educativa.

**PARTICIPA!**

**TODOS CONTAMOS!**

**TODO O MOVIMENTO CONTA!**



# ComPASSOS – ES Lixa

Vamos onde a nossa energia nos levar!!!

## A quem se destina a atividade ComPASSOS?

- A toda a comunidade educativa: alunos, professores, assistentes operacionais, assistentes técnicos, encarregados de educação.

## Como funciona?

- Somam-se os km percorridos por cada aluno/funcionário/professor/encarregado de educação a andar/correr/bicicleta/nadar (embora os km percorridos sejam sujeitos a um rácio conforme a atividade).
- Vence a atividade a turma/grupo/departamento que obtiver o maior número de km percorridos no somatório dos km de cada um dos seus constituintes.
- A professora Idalina Ribeiro é responsável por somar os km acumulados por turma/grupo/departamento e de os publicar periodicamente.
- O código QR com o link para registarem as atividades encontra-se na página inicial do presente documento (cartaz).



# ComPASSOS – ES Lixa

Vamos onde a nossa energia nos levar!!!

## **Quando começa a atividade?**

- Dia 17 de fevereiro de 2025, às 00:01h.

## **Quando termina a atividade?**

- Dia 31 de março (segunda-feira) às 23:59h. Até lá todas as atividades são aceites.

## **Só posso colocar atividades/corridas/treinos, ou os passos que dou por dia também contam?**

- Podem colocar os km que fazem diariamente, sem que seja necessário que saiam propositadamente para correr, caminhar, andar de bicicleta ou nadar.

## **Só contam as corridas e caminhadas ou andar de bicicleta e nadar também conta?**

- Tudo conta. No entanto os km de bicicleta serão sujeitos a uma rácio de 1/3 (por ex.: uma volta de bicicleta de 15 km corresponde a 5 km a correr/andar) e os km a nadar serão majorados para o dobro (por ex.: 2 km a nadar correspondem a 4 km a andar).



# ComPASSOS – ES Lixa

Vamos onde a nossa energia nos levar!!!

## O link é o mesmo para todas as pessoas envolvidas?

- Sim. No caso dos professores e funcionários na "turma" devem selecionar o vosso departamento. No "número", selecionam "S/N".

## De quanto em quanto tempo devo indicar as minhas atividades? E onde as publico?

- Idealmente as atividades devem ser indicadas semanalmente. Mas podem sê-lo com maior ou menor frequência.
- O link do formulário para registarem as atividades é o do código QR do cartaz da atividade.