



# EFTA

escola de formação profissional  
em turismo de aveiro



# PROJETO “EFTA A MEXER”

ANO LETIVO 2021/2022

## ÍNDICE

1. Introdução.....	3
2. Objectivo .....	3
3. Regras e Prémios.....	4
4. Calendário .....	5
5. Anexos.....	6

## 1. Introdução

*“A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.[...] A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos de Educação para a Saúde”*

In Protocolo assinado entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, 2014

## 2. Objectivo

Num mundo cada vez mais dependente do trabalho automatizado e da utilização da tecnologia, em que cada vez mais as pessoas têm menos tempo de prática de actividade física, consideramos que enquanto escola temos um papel preponderante para a implementação de uma mudança de hábitos. Assim, gostaríamos de promover a prática de actividade física para além daquilo que são as aulas de educação física, indo ao encontro das directrizes da Organização Mundial de Saúde de pelo menos 60 minutos de actividade física, de intensidade média a vigorosa, por dia.

Pretendemos assim, criar um **ranking mensal de prática de actividade física**. Para o efeito seleccionámos 3 actividades: caminhada, corrida e ciclismo.

Algumas mensagens que são importantes reter e que são objectivo do projecto incutir em cada um dos participantes:

- ✓ A actividade física é boa para o coração, o corpo e a mente;
- ✓ Qualquer quantidade de actividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor;

- ✓ Toda atividade física conta;
- ✓ O fortalecimento muscular beneficia a todos;
- ✓ Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde;
- ✓ Todos podem beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário.

Assim, apresentamos abaixo os objetivos do Projeto de Educação para a Saúde:

- Desenvolver competências nos jovens que lhes permitam fazer escolhas conscientes e responsáveis;
- Criar ambientes facilitadores de escolhas saudáveis;
- Aumentar a prática da atividade física, reconhecendo os seus benefícios;
- Adotar comportamentos saudáveis, reconhecendo os riscos associados aos comportamentos aditivos e dependências;

### **3. Regras e Prémios**

#### **Regulamento**

Artigo 1.º - Todos os alunos podem participar de forma livre e autónoma;

Artigo 2.º - Cada aluno pode participar em qualquer uma das actividades disponíveis (caminhada, corrida e ciclismo) o número de vezes que entender;

Artigo 3.º - Não há limites mínimos de quilómetros percorridos para que cada actividade possa ser contabilizada, nem existem os mesmos limites máximos;

Artigo 4.º - Cada aluno é obrigado a cumprir um código de ética, no qual se compromete a não tentar enganar o sistema, seleccionando corrida quando faz uma qualquer outra actividade (exemplos: ciclismo; andar de mota; bicicleta eléctrica; trotinete eléctrica; etc.);

Artigo 5.º - Sempre que for detectada alguma anomalia com o ponto anterior, nomeadamente a realização de uma média de velocidade superior áquilo que são os padrões médios de uma pessoa, essa pessoa será excluída dos registos do mês em vigor, sendo com isto, desclassificada do ranking desse mês;

Artigo 6.º - À 2ª exclusão efectuada a qualquer aluno, este deixará de poder participar de forma permanente no projecto “EFTA a Mexer” no decorrer do ano lectivo 2021/2022;

Artigo 7.º - O vencedor do ranking será o aluno que somar mais pontos em cada mês (calendário dos meses encontra-se abaixo no separador “calendário”);

Artigo 8.º - Se houve algum colaborador da escola que some mais pontos do que um aluno, o prémio atribuído será sempre ao aluno, e apenas ao aluno que somar mais pontos;

Artigo 9.º - No caso de haver empate no total de pontos no final do mês, será atribuída vitória a todos os alunos que se encontrem empatados, com a consequente atribuição do prémio a todos os alunos vencedores;

Artigo 10.º - Qualquer caso omissos no regulamento será decidido pela equipa responsável pela área da Educação para a Saúde (Dra. Ana Rita Pires e Professor João Teles)

### **Prémios**

Em cada mês o aluno que somar mais pontos, terá como prémio:

- 1 (um) almoço no restaurante Rota da Luz, a ser usado quando o aluno entender;
- Afixação de uma fotografia no quadro de mérito desportivo que estará localizado no átrio das salas;
- Colocação de um post nas redes sociais da escola com a informação de que o aluno foi o que mais pontos somou no ranking de quilómetros da escola.

## **4. Calendário**

O calendário que vai vigorar para cada mês é o seguinte:

- Outubro - 4 de Outubro a 31 Outubro;
- Novembro – 1 de Novembro a 28 de Novembro;
- Dezembro – 29 de Novembro a 2 de Janeiro;

- Janeiro – 3 de Janeiro a 30 de Janeiro;
- Fevereiro – 31 de Janeiro a 27 de Fevereiro;
- Março – 28 de Fevereiro a 3 Abril;
- Abril – 4 de Abril a 1 de Maio;
- Maio – 2 de Maio a 29 de Maio;
- Junho – 30 de Maio a 3 de Julho

## 5. Anexos

### a. Como posso participar?

Para participares tens de fazer o download da aplicação Strava, registares-te na aplicação e tens de pertencer a um ou dois clubes dentro da aplicação “EFTA Corrida” e/ou “EFTA Ciclismo”, para que possas somar quilómetros e consequentemente, somar pontos.

### b. Como faço para instalar a aplicação?

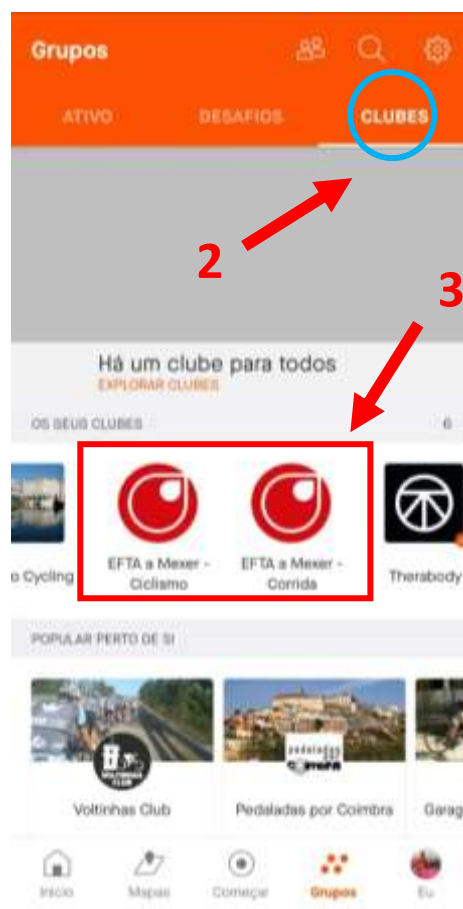
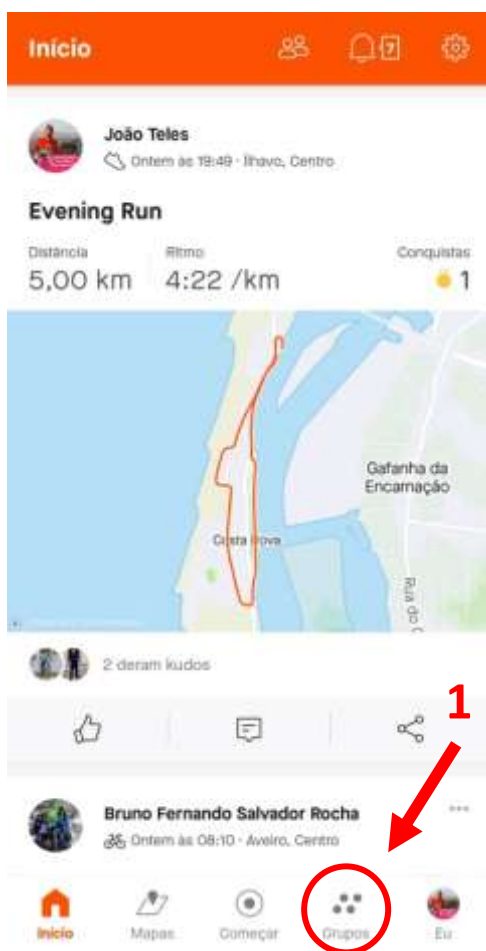


No teu telemóvel, vais à tua App Store ou Play Store e na pesquisa, procuras pela aplicação “Strava – GPS Running Cycling” ou “Strava – GPS Correr Ciclismo”, e a partir daí instalas a aplicação.

Depois de instalada a aplicação, tens de te registar na mesma (**deves colocar o teu primeiro e último nome, e uma fotografia em que se perceba que és tu**).

### c. Como faço para pertencer aos clubes?

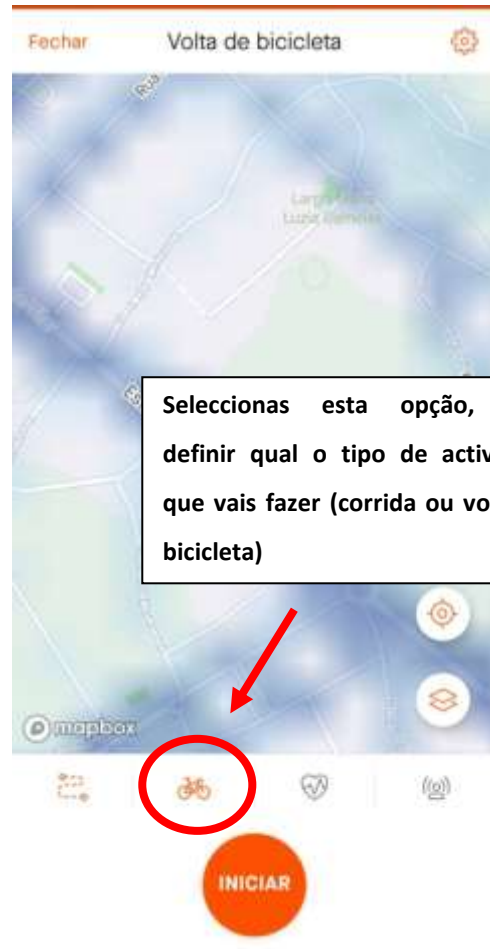
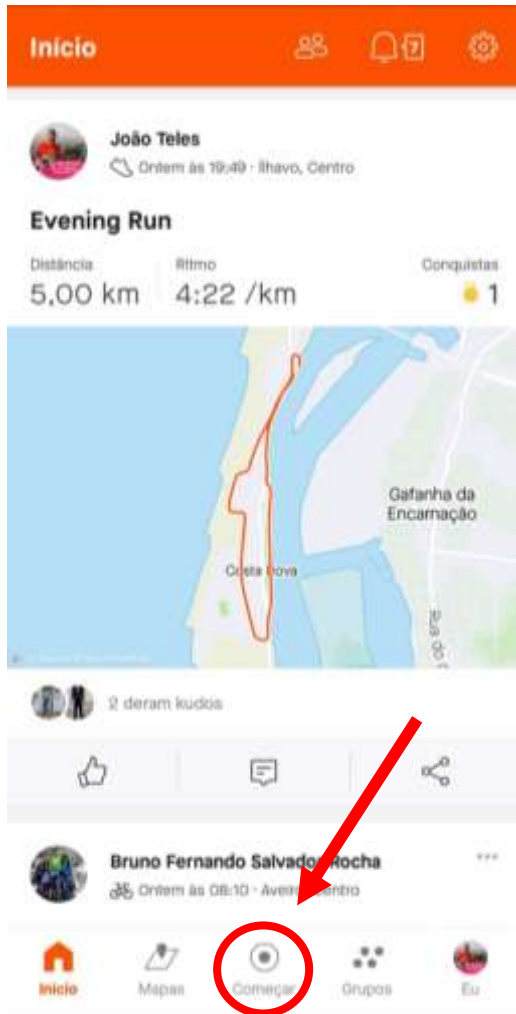
Depois de te registares, ao entrares na aplicação, carregas no separador em baixo que diz “Grupos”, de seguida, em cima irá aparecer um separador que diz “Clubes”, seleccionas esse e pesquisas por “EFTA Corrida” e “EFTA Ciclismo”, e aderes a um ou aos dois (caso pretendas apenas fazer corrida e/ou caminhada, apenas tens de pertencer ao clube “EFTA Corrida”, caso queiras para além da corrida/caminhada fazer também ciclismo, tens de aderir também ao clube “EFTA Ciclismo”).



#### d. Como faço para iniciar uma actividade?

Ao entrares na aplicação, tens uma opção na barra de baixo que diz “Começar”/“Iniciar”, seleccionas essa opção (**atenção**, precisas de ter o GPS ligado e dependendo do teu telemóvel, poderás ter que ter internet (por wi-fi ou por dados móveis) para que o GPS seja detectado e depois de ser detectado podes desligar a internet.)

Depois deves seleccionar o tipo de actividade que vais realizar, corrida, caminhada ou ciclismo. No caso de ires fazer uma caminhada ou uma corrida, deves **SEMPRE** seleccionar a actividade como sendo corrida, pois só assim é possível somar quilómetros para o clube EFTA Corrida.



Seleccionas esta opção, para definir qual o tipo de actividade que vais fazer (corrida ou volta de bicicleta)

- Escolha um Desporto Rejeitar
-   Corrida Seleccionar esta opção para caminhada e corrida
  -   Volta de bicicleta Seleccionar esta opção para ciclismo
  -  Passeio
  -  Caminhada
  -  Canoagem
  -  Volta de bicicleta elétrica
  -  Bicicleta de mão



### e. Como faço para contabilizar pontos?

Para poderes contabilizar pontos, tens de somar quilómetros, quer a caminhar, quer a correr, ou a andar de bicicleta, independentemente da velocidade e do tempo que fazes cada um das actividades.

Os pontos serão contabilizados da seguinte forma:

- 1 Km de caminhada = 1 ponto;
- 1 Km corrida = 1 ponto;
- 1 Km ciclismo = 0,25 pontos

### f. Como sei em que lugar estou, em cada semana?

Dentro do clube, podes sempre verificar quantos quilómetros já somaste na semana, bem como verificar quantos quilómetros já somaram todos os participantes, e saberes em que lugar do ranking te encontras (apenas para cada uma dos clubes de forma isolada – EFTA Corrida e EFTA Ciclismo)

