



## Apresentação do The Daily Mile

Caras/os Encarregadas/os de Educação,

Provavelmente está a par das recentes preocupações acerca da inatividade física e obesidade infantil. De acordo com os recentes dados publicados pelo COSI Portugal 2019 (Childhood Obesity Surveillance Initiative/ World Health Organization Regional Office for Europe, que constitui o primeiro Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil), o excesso de peso em Portugal continua elevado, sendo que 30,7% das crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos revelaram excesso de peso e 11,7% obesidade.

O "The Daily Mile" é uma iniciativa que teve início em Fevereiro de 2012 tendo sido dinamizado por Elaine Wyllie, na altura professora de uma escola primária na Escócia. A preocupação desta professora com a óbvia falta de capacidade física das crianças foi o motor desta iniciativa. Com esta atividade a professora pretendia combater a inatividade física e a obesidade na sua escola, mas de forma sustentável. Como consequência, em novembro de 2015, o governo escocês propôs que todas as escolas do Ensino básico implementassem esta atividade. Ainda em Agosto de 2016, através da estratégia de combate à obesidade infantil, o governo do Reino Unido apoiou e identificou a contribuição do "The Daily Mile" para as horas de exercício diário que todas as crianças deveriam ter na escola.

Esta iniciativa é muito simples de ser implementada em qualquer escola. Todas as crianças da escola ou jardim-de-infância saem para a rua todos os dias para apanhar ar fresco, correndo ou caminhando durante 15 minutos. A maioria das crianças percorrerá cerca de uma milha (1,6 km), com algumas a percorrerem mais e outras menos. Não é educação física, nem corta-mato (ou outra atividade competitiva), mas atividade física num ambiente social que tem como objetivo melhorar a condição física, social, emocional e mental e o bem-estar de todos os participantes. As crianças correm com a própria roupa, idealmente de sapatilhas/tênis ou outro calçado com que se sintam confortáveis. Esta atividade pode ajudar as crianças a concentrarem-se na sala de aula e a melhorar o seu desempenho. E acima de tudo, as crianças realmente gostam desta atividade.

Desde 2015, esta iniciativa já foi implementada em cerca de 3000 escolas apenas no Reino Unido, provando o seu enorme sucesso entre crianças, pais e professores. A iniciativa também está a despertar o interesse noutros países, sendo que escolas de mais de 66 países diferentes já aderiram.

Gostaríamos de apresentar o "The Daily Mile" a todas as crianças da [Nome da Escola], garantindo que os benefícios para a saúde e bem-estar proporcionados por esta atividade abrangem todos os alunos da escola. Gostaria de o/a convidar para a apresentação desta iniciativa a [dia/hora/local] . Como escola estamos extremamente motivados com esta nova iniciativa e aguardamos com grande expectativa os benefícios que poderá trazer às nossas crianças. Para saber mais como funciona, por favor visite: [www.thedailymile.pt](http://www.thedailymile.pt). Aguardamos ansiosamente para lhe dar as boas vindas à escola e por favor não hesite em entrar em contacto se tiver alguma dúvida.

Com os melhores cumprimentos,

[o seu nome]