

#SERATIVOEMCASA

Campanha para ajudar a #SerAtivoEmCasa e novo *site* do IPDJ já disponíveis

www.ipdj.gov.pt

Andar, correr, saltar, dançar, brincar, jardinar... O que importa é não parar! Num período em que milhares de alunos e famílias estão confinados ao espaço das suas casas, como consequência da pandemia Covid-19, é fundamental manter a atividade física, no dia-a-dia.

Preocupado com a saúde e o bem-estar de todos, o Ministério da Educação, com a tutela do Desporto, criou um conjunto de conteúdos - folhetos, brochuras e vídeos - com recomendações, sob o lema [#SERATIVOEMCASA](#), que divulga diariamente nos sítios da internet do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), e do [BEACTIVE Portugal](#), bem como nas páginas de [instagram](#) e [facebook](#) do “Ser Ativo Em Casa”.

As brochuras com recomendações genéricas e propostas de atividades e exercícios estão segmentadas por faixas etárias: dos 0 aos 5 anos, dos 6 aos 17, dos 18 aos 64, e ainda para pessoas a partir dos 65 anos ([descarregar brochuras aqui](#)).

Já os vídeos estão divididos em dois grandes grupos - “Brincar em família” (destinado às crianças e jovens) e “Ser ativo não tem idade” (destinado a adultos independentemente da sua condição física, idosos ativos, idosos fragilizados e outras populações com outras limitações) - e resultam da parceria entre o IPDJ e a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

No que diz respeito ao subtema “Brincar em Família”, na impossibilidade de se fazer produção em estúdio dado o contexto epidemiológico atual, estão a ser desafiadas várias famílias a produzirem os seus vídeos, com base numa lista de sugestões. A ideia é retratar a família em movimento dentro de casa, de forma lúdica e divertida, em dinâmicas que contribuam para a união e estabilidade afetiva, para o bem-estar físico e psicoemocional, através do movimento e de atividades de locomoção, expressivas, posturais, utilizando o espaço e os recursos disponíveis em casa.

Os primeiros vídeos podem ser encontrados nestes *links*:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLMPW21PmpRYkqKZSouOukQQ_UtKfs2tOL (Brincar em Família);

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMPW21PmpRYlXS0zmTPypVnrlhJvKH-DF> (Ser Ativo Não Tem Idade).

A campanha #SerAtivoEmCasa conta ainda com parceiros do mundo do desporto e da sociedade civil, que aceitaram o desafio de partilhar vídeos a praticar atividade física em suas casas. Ver alguns dos exemplos:

https://www.youtube.com/channel/UCKe_G6nQ0TjE9BSjfukyQyw/videos

Auxílio no ensino a distância

Além da campanha #SerAtivoEmCasa, destinada à promoção de atividade física em todas as idades, o Ministério da Educação tem também procurado auxiliar, à semelhança do que tem feito com outras áreas disciplinares, o trabalho dos professores de Educação Física, neste quadro de ensino a distância. Para tal, compilou na plataforma [FITescola](#) um vasto conjunto de recursos, com material ligado à [Aptidão](#) e à [Atividade](#) físicas, aos [Comportamentos Sedentários](#), à importância da [Hidratação](#), os cuidados com a [Nutrição](#) e o relevo de todos estes fatores para a [Saúde e Bem-estar](#) (com

destaques, folhas de facto e vídeos). Além da compilação de Materiais Pedagógicos, compila-se um conjunto de informação específica com relevo para o momento atual: “Educação Física à distância de um clique” (<https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=21>), com exercícios que poderão ser feitos em casa (<https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=23>).

Também o [Desporto Escolar](#) está a divulgar vídeos nas redes sociais para que os estudantes continuem ativos e a fazer exercício físico em casa.

Para todos - bebés, crianças, jovens, adultos e idosos -, a prática regular de atividade física apresenta um vasto conjunto de benefícios, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, no reforço do sistema imunitário, na qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos.

Manter atividade física frequente ajuda à boa disposição, melhorando até o desempenho cognitivo, pelo que se assume como uma forte aliada de alunos, professores e das famílias.

Num contexto de isolamento e distanciamento social, manter uma atividade física regular assume-se como um desafio ainda mais relevante, pelo que a estratégia passa, sobretudo, por encontrar todas as oportunidades possíveis para interromper o comportamento sedentário, cumprindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde.

Novo portal do IPDJ

Em simultâneo com o lançamento da campanha #SerAtivoEmCasa, o IPDJ renova o seu sítio da internet. Lançado também esta sexta-feira, www.ipdj.gov.pt é o endereço deste novo portal - mais acessível, mais intuitivo, mais completo, mais navegável e mais interativo. Este portal

renovado reúne vasta informação relativa, por exemplo, aos inúmeros programas que o IPDJ desenvolve, bem como apoios e campanhas nas áreas do Desporto e da Juventude.

O novo portal do IPDJ é uma ferramenta que deve ser explorada, uma vez que se trata do maior veículo de informação oficial destas duas áreas (Desporto e Juventude), tornando-se especialmente relevante o seu refrescamento e apetrechamento neste momento que o país atravessa.

Lisboa, 27 de março de 2020