**#SERATIVOEMCASA**

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

[www.ipdj.gov.pt](http://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**](http://www.ipdj.gov.pt)**,** que divulga diariamente nos sítios da internet do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), e do [BEACTIVE Portugal](https://beactiveportugal.ipdj.pt/), bem como nas páginas de [instagram](https://www.instagram.com/serativoemcasa/) e [facebook](https://www.facebook.com/serativoemcasa/) 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](https://we.tl/t-4OHctqsfAA)).

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***](https://fitescola.dge.mec.pt/) um vasto conjunto de recursos, com material ligado à [Aptidão](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/aptidao-fisica/) e à [Atividade](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/actividade-fisica/) físicas, aos [Comportamentos Sedentários](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/comportamento-sedentario/), à importância da [Hidratação](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/), os cuidados com a [Nutrição](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/nutricao/) e o relevo de todos estes fatores para a [Saúde e Bem-estar](https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/saude-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](https://desportoescolar.dge.mec.pt/noticias/exercicio-em-casa) 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](http://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