

FICHA DE PROJETO

Acrónimo:	#SOUDESORTO EM CASA
Designação do projeto (PT/EN):	#SOUDESORTO EM CASA - CP/538/DDT/2020
Código do projeto:	CP/538/DDT/2020
Objetivo principal:	Promover a atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis, por parte da população em geral, em contexto de isolamento social.
Entidade financiadora/Programa de financiamento:	IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Região de intervenção:	-
Investimento Total Elegível:	17.046,59 €
Custo total elegível (IPSantarém):	7.000,00 €
Apoio financeiro da União Europeia:	-
Apoio financeiro público nacional/regional:	7.000,00 €
Taxas de financiamento:	41,06 %
Entidade beneficiária:	Instituto Politécnico de Santarém
Investigador Responsável:	Luis Filipe Cid Serra
Parceiros:	-
Equipa:	-
Data da aprovação:	-
Data de início:	2020/01/01
Data da conclusão:	2020/12/31
Domínio científico e subárea científica:	-
Resumo (objetivos, atividades e resultados esperados) - em PT e/ou EN:	Este programa, que assenta num dos pilares da missão PNDpT - promoção da saúde, tem como objetivo geral, promover a atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis, por parte da população em geral, em contexto de isolamento social. Os benefícios de saúde da atividade física são reconhecidos e bem documentados(1). A atividade física reduz o risco de doença cardiovascular(2), diabetes(3), obesidade(4) e certos tipos de cancro(5). A atividade física melhora a força muscular(6), contribui para a prevenção da osteoporose(7), está associada a baixos níveis de stress(8) e melhora a função cognitiva(9). Mesmo quantidades de atividade física abaixo das recomendações podem trazer benefícios à saúde e reduzem a mortalidade prematura(10). No entanto, com o surto da doença coronavírus (COVID-19) e a declaração de pandemia pela OMS(11), tornou-se imperativo a tomada de medidas extremas de controlo, segurança e limitação da disseminação da doença(12), sendo uma das mais significativas o isolamento social – “ficar em casa”. Apesar de “ficar em casa” ser uma medida segura, pode ter consequências negativas, uma

	vez que a permanência prolongada em casa possa levar à redução da atividade física e ao aumento dos comportamentos sedentários (estar muito tempo sentado, reclinado ou deitado), e consequentemente a um aumento do risco de agravamento das condições crónicas de saúde(13). De acordo com a DGS, o confinamento social que agora se vive torna ainda mais importante a atividade física, e o papel fundamental que tem na manutenção da saúde física e mental. De facto, o isolamento social decorrente do estado de emergência, trouxe consigo diversas restrições à população, com grande mudança ao nível dos hábitos diárias. Apesar de contribuir para o achatamento da curva da propagação do COVID-19, pode trazer outras complicações de saúde pública: comportamentos sedentários, alteração dos estilos de vida saudáveis e problemas de saúde mental(13,14). Desta forma, manter atividade física, mesmo em ambiente doméstico, é uma estratégia importante para uma vida saudável durante a crise do coronavírus(12). Assim sendo, seguindo, quer o conselho da DGS “Mantenha-se ativo enquanto permanece no seu domicílio”, quer o desafio proposto pelo IPDJ, no âmbito da campanha “serativoemcasa”, propomos realizar o Programa.
Link para página do projeto (outros Links):	
Outras informações:	