



# Contexto atual de isolamento social

Iniciativas em curso para  
apoio à prática de atividade  
física da população

---

O presente diretório pretende agregar algumas iniciativas em curso para apoio à prática de atividade física da população no contexto atual de isolamento social. A oferta aqui apresentada provém de instituições do Ensino Superior, entidades governamentais e entidades de utilidade pública ligadas à atividade física, exercício e desporto. A Direção-Geral da Saúde constitui um agente disseminador destas iniciativas, que foram a ela remetidas pelos responsáveis respetivos, não tendo qualquer papel no desenvolvimento ou validação das mesmas, à exceção de quando explicitamente indicado.

As sugestões de atividade física apresentadas não devem dispensar de um aconselhamento adicional junto do seu médico assistente, no caso de possuir alguma doença crónica ou outro problema de saúde. Deverá ainda adequar as atividades propostas à sua aptidão física atual.

---

Atualizado a 29 de março

<b>INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR</b>	<b>4</b>
UPFit	4
MOVIDA.cronos	4
MOVIDA.domus	4
MOVIDA.eros	5
Programa #SOUESPORTO em CASA e #FitnessnaESDRM	5
Projeto MIND&GAIT	6
Como sorrir em tempos de isolamento social?	6
Recomendações para atividade física e alimentação em isolamento social profilático	6
PETIZ	7
ConsultórioFIT	7
<b>INSTITUIÇÕES GOVERNAMENTAIS</b>	<b>8</b>
Recomendações de atividade física em isolamento social	8
Diabetes em Movimento	8
FITescola - Educação Física Online	8
#DesportoEscolarAtivo #FicaOn	9
#SERATIVOEMCASA #BEACTIVE	9
<b>ENTIDADES DE UTILIDADE PÚBLICA</b>	<b>10</b>
Mexe-te em Casa	10
Seja um herói, fique em casa	10
Programa de Treino Covid-19	10
Dica do Dia	11

# INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

NOME INICIATIVA

**UPFit**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Universidade do Porto - Centro de Desporto

FORMATO DA INICIATIVA

	<b>x</b>				
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Vídeos de atividade física e aulas com exercícios para todas as idades e que podem ser realizados em casa

NOME INICIATIVA

**MOVIDA.cronos**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

FORMATO DA INICIATIVA

					<b>x</b>
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Plataforma de prescrição e monitorização de atividade física nos Cuidados de Saúde Primários no âmbito da doença metabólica

NOME INICIATIVA

**MOVIDA.domus**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

FORMATO DA INICIATIVA

					<b>x</b>
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Plataforma que acompanha e quantifica movimentos dentro de casa, monitorizando atividades da vida diária

NOME INICIATIVA

**MOVIDA.eros**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto

Aulas de Exercício Gravadas

Vídeos com Recomendações e Exemplos

Infografias com Recomendações

Manual com Recomendações

**X**  
Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Plataforma de prescrição e monitorização do exercício físico prescrito em programas de reabilitação cardíaca quando estão a ser realizados em ambulatório

NOME INICIATIVA

**Programa #SOUESPORTO em CASA e #FitnessnaESDRM**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior

FORMATO DA INICIATIVA

**X**

Aulas de Exercício em Direto

**X**

Aulas de Exercício Gravadas

Vídeos com Recomendações e Exemplos

Infografias com Recomendações

Manual com Recomendações

Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Partilha de vídeos, em direto ou gravados, de aulas dadas por alunos e professores com treinos e exercícios para fazer em casa

NOME INICIATIVA

**Projeto MIND&GAIT**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior + Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto

Aulas de Exercício Gravadas

Vídeos com Recomendações e Exemplos

Infografias com Recomendações

Manual com Recomendações

Aplicação Móvel (App)

x

DESCRIÇÃO

Programa de promoção da autonomia para idosos, através da melhoria da cognição e capacidade de marcha, oferecendo um programa de exercícios para fazer em casa

NOME INICIATIVA

**Como sorrir em tempos de isolamento social?**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Universidade de Coimbra + BRAIN 4.0 + Santander Universidades

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto

Aulas de Exercício Gravadas

Vídeos com Recomendações e Exemplos

Infografias com Recomendações

Manual com Recomendações

Aplicação Móvel (App)

x

DESCRIÇÃO

Partilha de materiais (manuais, imagens, atividades) que ajudam adultos e crianças a gerir a actual situação, com sugestões de exercícios para realizar em casa e link úteis

NOME INICIATIVA

**Recomendações para atividade física e alimentação em isolamento social profilático**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Universitário da Maia (ISMAI)

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto

Aulas de Exercício Gravadas

Vídeos com Recomendações e Exemplos

Infografias com Recomendações

Manual com Recomendações

Aplicação Móvel (App)

x

x

DESCRIÇÃO

Infografias com recomendações de atividade física e alimentação em período de isolamento social e vídeos com aulas de exercícios para fazer em casa

NOME INICIATIVA

**PETIZ**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Universitário da Maia (ISMAI)

FORMATO DA INICIATIVA

	<b>x</b>		<b>x</b>		
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Partilha de sugestões de exercícios e planos de atividade física semanais para o desenvolvimento motor de crianças dos 9 meses aos 3 anos de idade

NOME INICIATIVA

**ConsultórioFIT**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Universidade Lusófona- Faculdade de Educação Física e Desporto

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------

DESCRIÇÃO

Plataforma online onde o público poderá colocar as suas questões e onde os professores e alunos pós-graduados darão respostas de acordo com a melhor evidência

# INSTITUIÇÕES GOVERNAMENTAIS

NOME INICIATIVA

**Recomendações de atividade física em isolamento social**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Direção-Geral da Saúde

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto    Aulas de Exercício Gravadas    Vídeos com Recomendações e Exemplos    **x**    Infografias com Recomendações    Manual com Recomendações    Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Partilha de recomendações e infografias sobre como se manter ativo em situação de isolamento social

NOME INICIATIVA

**Diabetes em Movimento**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Direção-Geral da Saúde

FORMATO DA INICIATIVA

**x**  
Aulas de Exercício em Direto    Aulas de Exercício Gravadas    Vídeos com Recomendações e Exemplos    Infografias com Recomendações    Manual com Recomendações    Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Vídeos de apoio ao programa “Diabetes em Movimento”, com exercícios que podem ser facilmente realizados em casa

NOME INICIATIVA

**FITescola - Educação Física Online**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Direção-Geral da Educação + Faculdade de Motricidade Humana

FORMATO DA INICIATIVA

**x**  
Aulas de Exercício em Direto    Aulas de Exercício Gravadas    Vídeos com Recomendações e Exemplos    Infografias com Recomendações    Manual com Recomendações    Aplicação Móvel (App)

DESCRIÇÃO

Recursos de apoio às 3 áreas da disciplina de Educação Física - atividades físicas, aptidão física e conhecimentos - que possam passar da escola para casa dos alunos



NOME INICIATIVA

**#DesportoEscolarAtivo #FicaOn**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Ministério da Educação - Desporto Escolar

FORMATO DA INICIATIVA

	<b>x</b>					
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)	

DESCRIÇÃO

Vídeos com exercícios e treinos para se realizar em casa

NOME INICIATIVA

**#SERATIVOEMCASA #BEACTIVE**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)

FORMATO DA INICIATIVA

	<b>x</b>		<b>x</b>			
Aulas de Exercício em Direto	Aulas de Exercício Gravadas	Vídeos com Recomendações e Exemplos	Infografias com Recomendações	Manual com Recomendações	Aplicação Móvel (App)	

DESCRIÇÃO

Partilha diária de infografias e vídeos com recomendações de exercícios simples para se realizar em casa

# ENTIDADES DE UTILIDADE PÚBLICA

NOME INICIATIVA

**Mexe-te em Casa**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Federação Portuguesa de Futebol/ Canal 11 + Direção-Geral da Saúde

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto      Aulas de Exercício Gravadas      Vídeos com Recomendações e Exemplos      Infografias com Recomendações      Manual com Recomendações      Aplicação Móvel (App)

x

DESCRIÇÃO

Movimento que pretende inspirar e incentivar os portugueses a serem fisicamente ativos e cuidarem de si, nestes tempo de isolamento social, através de vídeos com figuras públicas e especialistas

NOME INICIATIVA

**Seja um herói, fique em casa**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Federação Portuguesa de Natação

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto      Aulas de Exercício Gravadas      Vídeos com Recomendações e Exemplos      Infografias com Recomendações      Manual com Recomendações      Aplicação Móvel (App)

x

DESCRIÇÃO

Programa de exercícios para que todos os atletas a nível nacional se possam manter ativos em casa

NOME INICIATIVA

**Programa de Treino Covid-19**

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Federação de Andebol de Portugal

FORMATO DA INICIATIVA

Aulas de Exercício em Direto      Aulas de Exercício Gravadas      Vídeos com Recomendações e Exemplos      Infografias com Recomendações      Manual com Recomendações      Aplicação Móvel (App)

x

DESCRIÇÃO

Programa de treino, com imagens, de exercícios para os atletas realizarem em casa

NOME INICIATIVA

Dica do Dia

ENTIDADE  
RESPONSÁVEL

Sports Embassy

FORMATO DA  
INICIATIVA

Aulas de  
Exercício em  
Direto

Aulas de  
Exercício  
Gravadas

Vídeos com  
Recomendações  
e Exemplos

Infografias com  
Recomendações

Manual com  
Recomendações

Aplicação Móvel  
(App)

x

DESCRIÇÃO

Partilha de dicas diárias, dadas por atletas, sobre atividade física e outras atividades que possam ser inseridas na rotina de forma dar objetivos diversos para as várias horas do dia

**SEJA O MAIS ATIVO  
POSSÍVEL PARA  
ULTRAPASSARMOS ESTA  
FASE DA MELHOR FORMA**

**#UMCONSELHODADGS**