

SER ACTIVO É O NOSSO LEMA

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**, I. P.

O aparecimento e a rápida progressão da pandemia resultante do vírus SARS-Cov-2 exigiu a implementação de um conjunto de respostas e medidas extraordinárias de prevenção da transmissão da doença. A necessidade de controlar a situação epidemiológica levou ao confinamento dos portugueses e à interrupção de muitas das atividades e áreas de desenvolvimento.

O desporto e a prática da atividade física não foram exceção e com a interrupção das instalações desportivas, clubes, ginásios e coletividades, muitos praticantes regulares da prática desportiva formal e informal ficaram privados de utilizar os habituais espaços e equipamentos desportivos, bem como do acompanhamento presencial dos seus treinadores, técnicos e profissionais.

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) foi também, neste âmbito, obrigado a suspender a atividade em diversas instalações desportivas. Muitos atletas, nomeadamente de Alto Rendimento e com ambição de competir ao mais alto nível e representar o nosso país em grandes provas nacionais e internacionais, tiveram de interromper a sua preparação numa fase crucial em que até os Jogos Olímpicos tiveram de ser adiados.

Neste enquadramento, novas estratégias mais ou menos inovadoras foram rapidamente criadas e desenvolvidas para responder às necessidades dos praticantes que procuraram manter-se ativos durante este período. A utilização de plataformas e canais de comunicação via internet proliferou como nunca e, quase que de um dia para outro, num contexto muito diferente do habitual, novas soluções vieram estimular a continuidade

possível da prática da atividade física. Procurando estar à altura das exigências da situação e considerando as responsabilidades públicas na área do Desporto e da Juventude, o IPDJ lançou nos últimos meses um conjunto de medidas.

Um bom exemplo foi a campanha “#SERATIVOEMCASA”, disponível no novo portal institucional (<https://ipdj.gov.pt>) e que permitiu, através da disponibilização de diversas recomendações e propostas de exercícios, contribuir para a redução

do sedentarismo e para melhorar a qualidade do dia a dia dos portugueses durante a fase de confinamento. Outro exemplo, também disponível no novo portal do IPDJ, foi a criação do novo espaço “COVID-19” com o objetivo de orientar e esclarecer os agentes desportivos sobre esta temática. Com a retoma da atividade desportiva, entendeu o IPDJ que, aliada à necessidade de ser pioneiro na abertura de instalações desportivas, tinha o dever de elaborar Manuais de Procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários e,

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

#SERATIVOEMCASA
#BEACTIVE

Sigam!
Acompanhem!
Partilhem!

Atenção!

Mais recomendações para bebés e crianças estão a chegar!
Dia **13 de abril** nos vossos ecrãs!

“ A utilização de plataformas e canais de comunicação via internet proliferou como nunca e, quase que de um dia para outro... ”

simultaneamente, contribuir para a difusão destas novas práticas. Com o apoio da equipa multidisciplinar do Centro de Alto Rendimento do Jamor e recorrendo os seus médicos e os técnicos de desporto, o IPDJ envolveu os departamentos técnicos e departamentos médicos das federações com instalações no Centro Desportivo Nacional do Jamor (atletismo, natação, triatlo, ténis, rugby, tiro). Para elaborar os novos procedimentos, foi tida em conta a avaliação do risco, consoante as modalidades, os requisitos de cada atividade, as instalações e os equipamentos.

A retoma das atividades é ainda frágil e o futuro próximo traz grande incerteza e imprevisibilidade principalmente do ponto de vista epidemiológico. No entanto, nos últimos meses tentámos adquirir competências ao nível da alteração de comportamentos de proteção e procurámos criar estruturas que nos permitam olhar para o futuro

#SERATIVO EMCASA

“ A retoma das atividades é ainda frágil e o futuro próximo traz grande incerteza e imprevisibilidade principalmente do ponto de vista epidemiológico. ”



#SERATIVOEMCASA
#BEACTIVE

**Recomendações
para Ser Ativo em Teletrabalho**

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

com mais confiança. Tentámos reunir esforços, reinventar soluções e tomar as decisões certas para que possamos dar a melhor resposta possível face ao desafio diário e aos problemas que estamos a viver.

Dia a dia vamos ganhando a confiança necessária e tentando inculcar essa mesma confiança nas nossas equipas conquistando aos poucos uma esperança de que vamos conseguir.

Em suma, enquanto organismo da Administração Pública o nosso lema foi verdadeiramente ser activo, não só pelas campanhas que lançámos #SERATIVOEMCASA e #SERJOVEMEMCASA, mas também pela enorme capacidade de adaptação às circunstâncias do dia a dia que se traduziram no cumprimento de todos os compromissos existentes com o sector do desporto e da juventude.