#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

#SERATIVOEMCASA





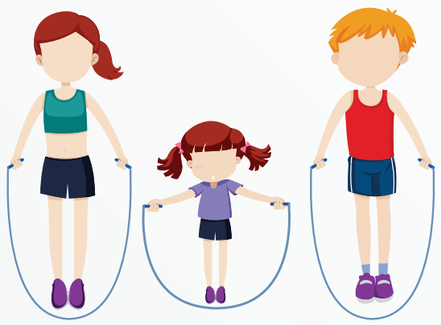
Caminhar



Correr



Andar de Bicicleta



Realizar exercícios em família



Subir Escadas



Jardinagem

Aproveite os espaços à volta de sua casa para fazer uma caminhada, uma corrida ou até mesmo um pequeno passeio de bicicleta. Procure locais com pouca gente.

Seja ativo/a EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA!**

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

#SERATIVOEMCASA



NO EXTERIOR



Caminhar



Correr

Correr é demasiado difícil para si? Comece por fazer pequenas caminhadas na sua área de residência e aumente a duração das mesmas de forma gradual, sempre nas redondezas da sua casa. Realizar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.

Mantenha-se ativo/a!

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

#SERATIVOEMCASA



NO EXTERIOR



Subir Escadas



Jardinagem

As atividades de jardinagem promovem benefícios

A jardinagem pode ser considerada como uma atividade física! E quando voltar para casa, utilize as escadas! Fortalece as pernas, acelera a frequência cardíaca e faz bem à sua saúde.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**,
SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

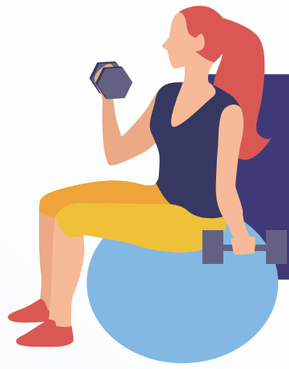
#SERATIVOEMCASA



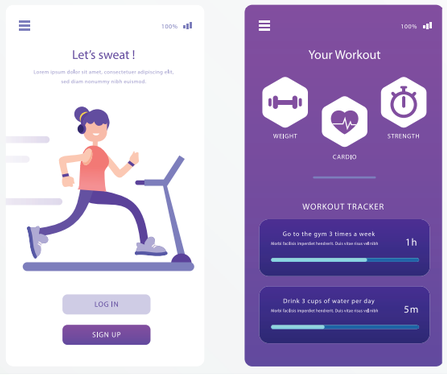
PODE TAMBÉM EXPERIMENTAR



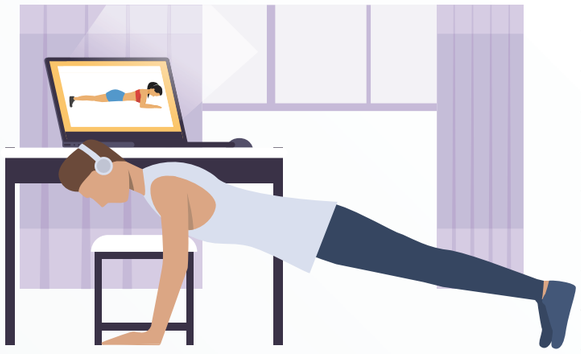
Realize exercícios em família



Utilizar cargas para fortalecimento muscular
(caso não tenha halteres ou barras use, por exemplo, garrafas de água cheias)



Pesquisar novos exercícios nas plataformas online incluindo exercícios localizados e exercícios aeróbios



Fazer aulas online com amigos

Fazer exercício sozinho/a não é para si? Não tem os pesos do ginásio em casa? Com criatividade tudo se resolve! Faça conferências com os seus colegas e treinem ao mesmo tempo. Utilize garrafas ou garrafões de água ou sacos das compras.

Faça exercício em família, crie desafios, divirta-se! Seja ativo/a!

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

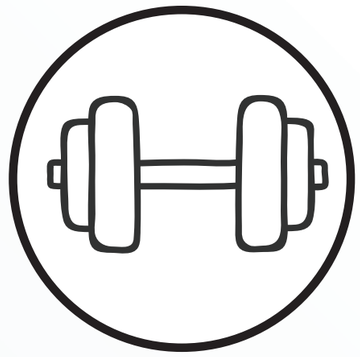


#SERATIVOEMCASA

#BEACTIVE EM QUALQUER LUGAR, EM QUALQUER MOMENTO, SEMPRE EM SEGURANÇA.



Promoção da saúde



Melhoria da qualidade de vida e do bem estar



Reforço do sistema imunitário



Melhoria do desempenho cognitivo



Melhoria da aptidão cardiorrespiratória e funcional

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**!

#SERATIVOEMCASA



NÃO SE ESQUEÇA

Crie as suas rotinas e procure momentos para acumular pelo menos 30 minutos de exercício aeróbio moderado por dia

Respeite o seu corpo para evitar grandes sobrecargas

Antes de iniciar, realize um bom aquecimento – marcha no lugar, exercícios de mobilidade articular e alongamentos

Tenha atenção ao seu ritmo cardíaco – ajuste a carga às suas características

No final, procure realizar exercícios de retorno à calma e alongamentos

Procure fazer uma alimentação saudável

Lave as mãos e evite tocar na cara

Caso tenha sintomas (tosse, febre, perda de olfato) ou tenha testado positivo ao COVID-19, mantenha-se em casa e o mais ativo possível

Mantenha a distância de segurança e use a máscara conforme as recomendações

#BEACTIVE EM QUALQUER **LUGAR**, EM QUALQUER **MOMENTO**, SEMPRE EM **SEGURANÇA**.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL