



Educação
Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.
Instituto Politécnico de Santarém

Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/538/DDT/2020
Apoio à Atividade Desportiva
#SOUESPORTO EM CASA

Entre:

1. O INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P., pessoa coletiva de direito público, com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55, 1250-190 Lisboa, NIPC 510089224, aqui representado por Vítor Pataco, na qualidade de Presidente do Conselho Diretivo, adiante designado como **1.º OUTORGANTE**;

e

2. O INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM, pessoa coletiva de direito público, com sede no Complexo Andaluz – Moinho de Fau, 2001-904 Santarém, NIPC 501403906, aqui representado por João Miguel Raimundo Peres Moutão, na qualidade de Presidente, adiante designado por **2.º OUTORGANTE**.

Considerando que:

- A) Compete ao **1.º OUTORGANTE**, nos termos da alínea a) do n.º 3 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 98/2011, de 21 de setembro, bem como nos termos dos seus Estatutos, aprovados pela Portaria n.º 11/2012, de 11 de janeiro, apoiar técnica, material e financeiramente o desenvolvimento da prática das atividades físicas e desportivas, bem como promover os estilos de vida ativos e saudáveis de forma transversal a todos os setores da sociedade portuguesa, contribuindo desta forma para as tornar mais acessíveis a todos os cidadãos;
- B) No âmbito da estratégia de generalização da prática da atividade física e desportiva junto dos cidadãos portugueses, no seguimento do que estabelece o n.º 1. do artigo 6.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, assim como de acordo com o expressado pelas Orientações Europeias para a Atividade Física, compete ao **1.º OUTORGANTE**, enquanto organismo da Administração Pública central responsável pelas áreas da atividade física e do desporto, o desenvolvimento de programas nacionais conducentes à concretização do objetivo acima mencionado;
- C) Nos termos da alínea a), do n.º 2, do artigo 6.º, da referida Portaria n.º 11/2012, de 11 de janeiro, compete ao **1.º OUTORGANTE**, a promoção da mobilização da população para a prática desportiva, tendo sido criado nesse sentido o Programa Nacional de Desporto para Todos ("PNDpT");
- D) O PNDpT tem por missão a promoção das atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos, assumindo como visão uma população mais ativa, com estilos de vida mais saudáveis e com melhor qualidade de vida;

- E) O **2.º OUTORGANTE**, através das atividades apresentadas que promove e de acordo com o programa apresentado junto do **1.º OUTORGANTE**, nos termos, e para os efeitos, do disposto no n.º 3 do artigo 3º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, 26 de março, enquadra-se na prossecução dos objetivos previstos pelo PNDpT, nos termos da Decreto-Lei n.º 98/2011, de 22 de setembro, contribuindo para o desenvolvimento da prática desportiva e para a promoção da saúde e do bem-estar junto dos cidadãos portugueses.

Nos termos dos artigos 7.º, 46.º e 47.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - e do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, 26 de março ("DL 273/2009") - Regime Jurídico dos Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo - em conjugação com o disposto nos artigos 4.º e no n.º 1 do artigo 20.º, ambos do Decreto-Lei n.º 98/2011, de 21 de setembro é celebrado um contrato-programa de desenvolvimento desportivo que se rege pelas cláusulas seguintes:

CLÁUSULA 1.ª

Objeto do contrato

Constitui objeto do presente contrato a concessão de uma comparticipação financeira à execução do programa desportivo **#SOUESPORTO EM CASA** que o **2.º OUTORGANTE** apresentou ao **1.º OUTORGANTE** e se propõe levar a efeito no decurso do corrente ano, o qual consta como Anexo a este contrato-programa, do qual faz parte integrante, publicitado nos termos do DL 273/2009.

CLÁUSULA 2.ª

Calendário e prazo global de execução do programa

O período de execução do programa objeto de comparticipação financeira ao abrigo do presente contrato-programa tem início a 1 de janeiro de 2020 e termina em 31 de dezembro de 2020.

CLÁUSULA 3.ª

Custo do programa e definição das responsabilidades de financiamento

1. O custo previsto do programa de desenvolvimento desportivo objeto de comparticipação é de **17.046,59 €**.
2. A comparticipação financeira a prestar pelo **1.º OUTORGANTE** ao **2.º OUTORGANTE**, para apoio exclusivo à execução do programa de desenvolvimento desportivo referido na cláusula 1.ª é no montante de **7.000,00 €**.
3. A responsabilidade pelo financiamento do restante custo do desenvolvimento do programa desportivo incumbe ao **2.º OUTORGANTE**.

CLÁUSULA 4.ª

Regime de comparticipação financeira

A comparticipação referida na cláusula 3.ª é disponibilizada nos seguintes termos:



- a) 100% da comparticipação financeira, correspondente a 7.000,00 €, até 30 (trinta) dias após a entrada em vigor do presente contrato-programa;

CLÁUSULA 5.ª **Obrigações do 2.º OUTORGANTE**

São obrigações do 2.º OUTORGANTE:

- a) Realizar o programa de desenvolvimento desportivo a que se reporta o apoio a conceder pelo presente contrato, nos termos constantes da proposta apresentada no 1.º OUTORGANTE e de forma a atingir os objetivos nele expressos;
- b) Prestar todas as informações bem como apresentar comprovativos da efetiva realização da despesa acerca da execução deste contrato-programa, sempre que solicitados pelo 1.º OUTORGANTE;
- c) De acordo com o estabelecido no n.º 2, artigo 20.º, do DL 273/2009, organizar a sua contabilidade por centros de custo próprios e exclusivos com reconhecimento claro dos custos incorridos e a identificação de receitas;
- d) Entregar, até 31 de março de 2021, o relatório final compilado sobre a execução técnica e financeira, acompanhado do balancete analítico do centro de custos, antes do apuramento de resultados, previsto na alínea c), e do registo contabilístico das receitas referentes ao programa desportivo em anexo;
- e) Facultar, sempre que solicitado, ao 1.º OUTORGANTE ou à entidade a indicar por este, na sua sede social, o mapa de execução orçamental, balancete analítico por centro de custos antes do apuramento de resultados relativos à realização dos programas desportivos e, para efeitos de validação técnico - financeira, os documentos de despesa, legal e fiscalmente aceites, em nome do 2.º OUTORGANTE que comprovem as despesas relativas à realização do programas apresentados e objeto do presente contrato;
- f) Publicitar, em todos os meios de promoção e divulgação dos eventos desportivos, o apoio do 1.º OUTORGANTE, conforme regras fixadas no manual de normas gráficas.

CLÁUSULA 6.ª **Incumprimento das obrigações do 2.º OUTORGANTE**

1. Sem prejuízo do disposto na cláusula 7.ª, o incumprimento por parte do 2.º OUTORGANTE, das obrigações abaixo discriminadas, implica a suspensão das comparticipações financeiras do 1.º OUTORGANTE:
- a) Das obrigações referidas na cláusula 5.ª do presente contrato-programa;
- b) Das obrigações constantes noutros contratos-programa celebrados com o 1.º OUTORGANTE;
- c) Qualquer obrigação decorrente das normas legais em vigor.

2. Além de outras causas prevista na lei ou em regulamentos, o incumprimento no disposto nas alíneas a), b), c) d), e/ou e) da Cláusula 5.ª, por razões não fundamentadas, concede ao 1.º OUTORGANTE, o direito de resolução do presente contrato e de reaver todas as quantias pagas quando se verifique a impossibilidade de realização dos fins essenciais dos eventos desportivos objeto deste contrato.
3. Caso as comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE não tenham sido aplicadas na competente execução do programa de desenvolvimento desportivo, o 2.º OUTORGANTE obriga-se a restituir ao 1.º OUTORGANTE os montantes não aplicados e já recebidos.
4. As comparticipações financeiras concedidas ao 2.º OUTORGANTE pelo 1.º OUTORGANTE ao abrigo de outros contratos-programa celebrados em 2020 ou em anos anteriores, que não tenham sido total ou parcialmente aplicadas na execução dos respetivos Programas de Atividades, são por esta restituídas ao 1.º OUTORGANTE, podendo este Instituto, no âmbito do presente contrato-programa, acionar o disposto no n.º 2 do artigo 30.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, 26 de março.

CLÁUSULA 7.ª

Combate às manifestações de violência associadas ao desporto, à dopagem, à corrupção, ao racismo, à xenofobia e a todas as formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo

O não cumprimento pelo 2.º OUTORGANTE do princípio da igualdade de oportunidades e da igualdade de tratamento entre homens e mulheres, das determinações da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) e do Conselho Nacional do Desporto, e de um modo geral, da legislação referente à defesa da integridade das competições, à luta contra a dopagem, à corrupção e à viciação de resultados, à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos e a todas as formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo, implica a suspensão e, se necessário, o cancelamento das comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE.

CLÁUSULA 8.ª

Fiscalização da execução do contrato

1. Compete ao 1.º OUTORGANTE, fiscalizar a execução do contrato-programa, podendo realizar, para o efeito, inspeções, inquéritos e sindicâncias, ou determinar a realização de uma auditoria por entidade externa.
2. As ações inspetivas designadas no número anterior podem ser tornadas extensíveis à execução dos contratos-programa celebrados pelo 2.º OUTORGANTE nos termos do artigo 7.º do DL 273/2009, designadamente através da realização de inspeções, inquéritos, sindicâncias ou auditoria por uma entidade externa, devendo aqueles contratos-programa conter cláusula expressa nesse sentido.

CLÁUSULA 9.ª

Revisão do contrato

O presente contrato-programa pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes e em conformidade com o estabelecido no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

CLÁUSULA 10.ª

Vigência do contrato

1. O presente contrato entra em vigor na data da sua publicação na página eletrónica do 1.º OUTORGANTE.
2. Sem prejuízo do cumprimento das obrigações estabelecidas na cláusula 5.ª, o contrato termina em 31 de dezembro de 2020.

3. Nos termos do n.º 3 do artigo 14.º do DL 273/2009, a comparticipação estabelecida no presente contrato-programa abrange a totalidade do programa desportivo a apoiar.

CLÁUSULA 11.ª

Disposições finais

1. Não existem outras entidades associadas à gestão do programa de desenvolvimento desportivo.
2. Nos termos do n.º 1 do artigo 27.º do DL 273/2009, este contrato-programa é publicitado na página eletrónica do 1.º **OUTORGANTE**.
3. Os litígios emergentes da execução do presente contrato-programa são submetidos a arbitragem nos termos da lei.
4. Da decisão cabe recurso nos termos da lei.

Celebrado em 16 de 12 de 2020, com dois exemplares, de igual valor.

O Presidente do
Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.



(Vitor Pataco)

O Presidente do
Instituto Politécnico de Santarém



(João Miguel Raimundo Peres Moutão)





ANEXO

AO CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

N.º CP/538/DDT/2020

Programa Desportivo



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Programa Nacional de Desporto para Todos – PNDpT
Programa detalhado e proposta de orçamento – 2020

#SOUESPORTO EM CASA

I. Objetivos definidos para o Programa:

Enquadrado com a visão do PNDpT, este programa tem como objetivo geral, promover a atividade física e a adoção de estilos de vida mais ativo e saudável da população em contexto de confinamento social, pelo que assenta num dos pilares da missão PNDpT: promoção da saúde.

Concretamente, os dois principais objetivos do Programa #SOUESPORTO EM CASA são:

- a) a realização diária de Sessões de Exercício Físico (i.e., essencialmente atividades aeróbicas), em direto, transmitidas via Facebook da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), para toda a população;
- b) a realização semanal de Dicas de Exercício Físico (i.e., essencialmente atividades de treino de força, agilidade e flexibilidade), em indireto (vídeos previamente gravados), divulgados no Facebook da ESDRM;

II. Descrição e cronograma das atividades a desenvolver:

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, o surto em curso da doença Coronavírus (COVID-19) tornou-se na principal ameaça à saúde pública em todo o mundo, bem como, um fator de grande alarme social e uma enorme fonte de preocupação, que conduziu a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar que estamos perante uma emergência de saúde pública de nível internacional(11). Por essa razão, tornou-se imperativo a tomada de medidas 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 (não intencionais), já que esses esforços para evitar a transmissão do vírus podem levar à redução da atividade física. Por essa razão, é muito provável que a permanência prolongada em casa possa levar ao aumento dos comportamentos sedentários (i.e., estar muito tempo sentado, reclinado ou deitado), bem como, à redução da atividade física regular, e consequentemente a um aumento do risco (ou potencial agravamento) das condições crónicas de saúde(13).

Por essa razão, de acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS), o confinamento social que agora se vive torna ainda mais importante falar de atividade física e do papel fundamental que a atividade física tem na manutenção da saúde física e mental. De facto, o isolamento social e o atual estado de emergência, trouxeram consigo diversas restrições à população, com grande mudança ao nível dos hábitos/rotinas diárias, onde se inclui a atividade física, afetando a saúde e o bem-estar das pessoas. Apesar de contribuir para o achatamento da curva da propagação do COVID-19, pode trazer outras complicações de saúde pública: inatividade física/comportamentos sedentários, alteração dos estilos de vida saudáveis e problemas de saúde mental(13,14). Desta forma, a permanência em casa é uma etapa fundamental de segurança que pode limitar a disseminação de infeções, mas manter atividade física regular e exercitar-se diariamente, 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 Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), no âmbito da campanha: “#serativoemcasa”, propomos realizar o Programa #SOUESPORTO EM CASA, enquadrado com um dos eixos de atuação do PNDpT, nomeadamente, a promoção da prática desportiva regular, promovendo a saúde e estilos de vida saudável entre todos os segmentos da população.

O Programa #SOUESPORTO EM CASA tem como objetivos principais: 1) a realização diária de Sessões de Exercício Físico (i.e., essencialmente atividades aeróbicas), em direto, transmitidas via Facebook da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, para toda a população; 2) a realização semanal de Dicas de Exercício Físico (i.e., essencialmente atividades de treino de força, agilidade e flexibilidade), em indireto (vídeos previamente gravados), divulgados no Facebook da ESDRM;

Este programa será implementado entre os meses de Março e Junho. As sessões de exercício em direto serão realizadas de 2ª a 6ª feira, às 19h, com uma duração de 30 a 45 minutos. As sessões de exercício gravadas (vídeos) serão realizadas e editadas durante a semana, e divulgados durante o fim de semana (uma proposta de treino complementar para cada dia da semana). Ainda poderão ser integradas no Programa #SOUESPORTO EM CASA (em articulação com outro Programa), a realização de Sessões de Exercício Físico, para populações clínicas.

Com a aplicação deste programa, espera-se contribuir para a concretização da missão do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), bem como, das orientações decorrentes do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção Geral da Saúde (DGS) - promover e generalizar o estilo vida fisicamente ativo como

sinal de saúde e bem-estar; em especial num contexto de vida muito difícil em que vivemos devido à COVID-19.

III. Caracterização da população-alvo, nos diferentes segmentos da população em termos etários, do sexo e de incapacidades

A população-alvo é a população em geral, de ambos os sexos e diversos escalões etários, com especial enfoque nos seguidores da página de Facebook da ESDRM, que tem mais de 11 mil seguidores, o que poderá potenciar a adesão das pessoas, em especial da nossa comunidade académica e as suas famílias. Não sendo de excluir outros segmentos da população, uma vez que este programa poderá ser partilhado pelos nossos parceiros locais, regionais e nacionais.

IV. Quadro comparativo da evolução dos praticantes em relação a anos transatos até, no máximo, um quadriénio

Como foi referenciado anteriormente, a atividade física é considerada um dos pilares de promoção da saúde das pessoas, sendo os seus benefícios reconhecidos e bem documentados cientificamente. Seja como for, apesar de sabermos, de acordo com o último Eurobarómetro, que os níveis de atividade física em Portugal são baixos, comparativamente ao resto da Europa, desconhecemos o impacto do isolamento social, que muito provavelmente irá contribuir ainda mais a redução dos níveis de atividade física da população portuguesa. No entanto, face às características do programa, à forma como vai ser implementado e às condicionantes do contexto, apenas é possível contabilizar o número de pessoas que poderão estar a ver (e a fazer) as sessões em direto, bem como, verificar o número de visualizações dos vídeos à posteriori. Como é óbvio isso não significa que as pessoas tenham realizado as sessões.

V. Identificação das infraestruturas a utilizar

Serão utilizados recursos da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Instituto Politécnico de Santarém (IP Santarém), mas não infraestruturas uma que as instalações se encontram encerradas ou em funcionamento (físico) de serviços mínimos essenciais. As transmissões em direto serão realizadas a partir de casa de cada docente. Os vídeos serão também gravados a partir de casa (ou a partir da Escola se for necessário), posteriormente editado e divulgados.

VI. Qualificação e certificação legal dos recursos humanos envolvidos na execução do programa

Para a execução do programa, está previsto o envolvimento de 16 recursos humanos da ESDRM (14 docentes e 2 staff técnico e administrativo): 1 Docente Coordenador do Programa; 1 Docente

Diretor Técnico do Programa; 12 Docentes Técnicos de Exercício Físico; 1 Técnico Operacional de Imagem e Comunicação; 1 Técnico Administrativo.

VII. Identificação das instituições parceiras no projeto

Este programa é desenvolvido pela Escola Superior Desporto de Rio Maior (ESDRM), do Instituto Politécnico de Santarém (IP Santarém), no âmbito da campanha #serativoemcasa do IPDJ.

VIII. Orçamento detalhado (incluindo identificação de fontes de financiamento, ou outro tipo de apoios, de natureza externa)

Recursos Humanos (RH)	Fonte	UN	Valor	Total	obs.
- Docente, Coordenador Projeto/Programa	ESDRM	3 meses	151,41	454,23	5% do tempo
- Docente, Diretora Técnica Programa	ESDRM	3 meses	605,63	1816,89	20% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	302,81	908,43	10% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	302,81	908,43	10% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	302,81	908,43	10% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	302,81	908,43	10% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Docente, TEF do Programa	ESDRM	3 meses	54,56	163,68	5% do tempo
- Técnica Operacional Imagem e Comunicação	ESDRM	3 meses	341,57	1024,71	50% do tempo
- Técnica Administrativa	ESDRM	3 meses	60,08	180,24	5% do tempo
			Total (RH)	8746,59	
Equipamentos (EQ)	Fonte	UN	Valor	Total	
Computador Portátil	ESDRM	1	1000,00	1000,00	
Software de edição de imagem e som	IPDJ	1	1000,00	1000,00	
Máquina de Filmar/Fotografar	IPDJ	1	1500,00	1500,00	
Câmara Panorâmica 360 graus	IPDJ	1	750,00	750,00	
Smartphone (câmara de alta resolução >20MB)	IPDJ	1	750,00	750,00	
Microfone Lapela (wireless)	IPDJ	1	250,00	250,00	
PC/Tablet e Sistema de Telepono	IPDJ	1	2000,00	2000,00	
Projetores de luz	IPDJ	2	150,00	300,00	
Estabilizador câmara filmar/fotografar	IPDJ	1	750,00	750,00	
			Total (EQ)	8300,00	



ESDRM-IPSantarém (RH+EQ)	9746,59	57,2%
Solicitado ao IPDJ (RH+EQ)	7300,0	42,8%
		TOTAL = 17046,59

Rio Maior, 15 de abril de 2020

Coordenador do Programa #SOUESPORTO EM CASA

Referências

1. USDHHS. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2018;
2. Lear SA, Hu W, Rangarajan S, et al. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *Lancet*. 2017;390(10113):2643–2654.
3. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response metaanalysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*. 2016;354:i3857.
4. Donnelly J, Jacobsen D, Heelan K, Seljo R, Smith S. The effects of 18 months of intermittent vs continuous exercise on aerobic capacity, body weight and composition, and metabolic fitness in previously sedentary, moderately obese females. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2000;24:566–572.
5. O'Donovan G, Lee IM, Hamer M, Stamatakis E. Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *JAMA Intern Med*. 2017;177:335–342.
6. Kak HB, Cho SH, Lee YH, et al. A study of effect of the compound physical activity therapy on muscular strength in obese women. *J Phys Ther Sci*. 2013;25:1039–1041.
7. Ocarino NM, Marubayashi U, Cardoso TG, et al. Physical activity in osteopenia treatment improved the mass of bones directly and indirectly submitted to mechanical impact. *J Musculoskelet Neuronal Interact*. 2007;7:84–93.
8. Kettunen O, Kyröläinen H, Santtila M, Vasankari T. Physical fitness and volume of leisure time physical activity relate with low stress and high mental resources in young men. *J Sports Med Phys Fitness*. 2014;54:545–551.
9. Lee PL. Cognitive function in midlife and beyond: physical and cognitive activity related to episodic memory and executive functions. *Int J Aging Hum Dev*. 2014;79:263–278.
10. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*. 2011;378:1244–1253.
11. World Health Organization. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). Available at: [https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)).
12. Peijie Chen, Ujwan Mao, George P. Nassis, Peter Harmer, Barbara E. Ainsworth, Fuzhong Li (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103-104.
13. Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc* 2010; 85:1138–41.
14. Lai J et al. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*. 2020;3(3):e203976.