



NOTA DE IMPRENSA

Politécnico de Setúbal lança projeto de exercício físico e saúde para todos Projeto “Ativa(MENTE)” arranca a 15 de novembro

Setúbal, 08 de novembro de 2022 – O Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) vai ter no terreno, a partir do próximo **dia 15 de novembro**, o **projeto “Ativa(MENTE)”**, dirigido a toda a comunidade envolvente e que alia a **promoção do exercício físico e da saúde** a uma componente de **investigação científica**.

A iniciativa, financiada pelo Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT), que apoia os projetos promotores da prática desportiva não formal, recreativa, intergeracional, não competitiva e não federada, é de **participação gratuita** e pretende proporcionar a prática de exercício físico orientado para as necessidades das populações, sob supervisão de profissionais especializados em Desporto.

Envolvendo os contributos da Escola Superior de Educação (ESE) e dos Serviços da Ação Social (SAS) do IPS, o projeto conta também com a parceria das juntas de freguesia do Sado e de São Sebastião, que cobrem o território limítrofe do *campus* de Setúbal do IPS.

O projeto “Ativa(MENTE)” propõe-se valorizar o exercício físico multimodal (cardiovascular, força, equilíbrio e flexibilidade) em contacto com o ambiente natural, contemplando algumas sessões também em contexto de sala, uma vez por semana. Os interessados serão submetidos a uma avaliação clínica prévia, complementada com avaliações da aptidão física, funcionais e de qualidade de vida.

A pré-inscrição já se encontra disponível através do preenchimento de formulário próprio, [aqui](#).



Carla Ferreira

Gabinete de Imagem e Comunicação | Imprensa

T. +351 265 710 814 | Ext VoIP: 1900 | E. imprensa@ips.pt

Instituto Politécnico de Setúbal / EU³DRES² European University

Campus do IPS, Estefanilha | 2910-761 Setúbal, Portugal | www.ips.pt

EU³
DRES²

Engaged and Entrepreneurial European University as
Driver for European Smart and Sustainable Regions

Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores – Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Ciências Empresariais, Escola Superior de Saúde (campus de Setúbal) e Escola Superior de Tecnologia do Barreiro (campus do Barreiro). Atualmente dispõe de uma vasta oferta formativa, entre cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas, pós-graduações e mestrados, que abarca importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. É considerada uma referência não só nas metodologias pedagógicas adotadas, com foco principal no estudante, como também na estreita ligação que mantém com as empresas e organizações da região. Destas duas grandes apostas resulta o seu desempenho no que toca à empregabilidade, com a segunda taxa mais elevada de todo o ensino politécnico (www.ips.pt).