

**Promoting physical activity and healthy habits in sedentary teenagers**

2021-1-ES01-KA220-SCH-000027761

Descrição e Objetivos

FITeens é um Projeto Erasmus+ cujo objetivo é sensibilizar e mobilizar os jovens adolescentes para a importância da atividade física e do estilo de vida saudável. Este projeto tem como objetivos principais: a) Sensibilização para a importância da AF e hábitos saudáveis; b) Apoiar os professores de Educação Física na aquisição de conhecimento sobre como desenvolver aulas online e envolver os seus alunos na AF; c) Promover o hábito de fazer AF diariamente e sensibilizar os adolescentes; d) Desenvolver uma aplicação de telemóvel divertida e envolvente baseada na gamificação para motivar os adolescentes a praticar AF.

Parceiros

São parceiros deste projeto: P1. Universidade de Zaragoza - Espanha (promotor principal); P2 Empresa Pro Work - Holanda; P3. Instituto Politécnico de Santarém – Centro de Investigação em Qualidade Vida - Portugal; P4. Universidade de Tartu Ulikool - Estónia; P5. Empresa Innoventum – Finlândia; P6. Empresa Jaitek Tecnología y Formación – Espanha

Equipa do IPSantarém-CIEQV

Luis Cid (coordenador local – docente da ESDRM); José Rodrigues (docente da ESDRM); Gonçalo Carvalho (docente da ESDRM); Filipe Rodrigues (membro integrado CIEQV)

Resultados (até à data):

R1 FITEENS FERRAMENTAS (TOOLKIT) – E-Book descarregar [aqui](https://www.cieqv.pt/wp-content/uploads/2023/06/toolkit-fiteens-en.pdf) (em Inglês – em breve será disponibilizado também a versão Portuguesa)

R2 FITEENS APLICAÇÃO (APP) – Aplicação para Telemóvel (a disponibilizar brevemente)

R3 FITEENS FORMAÇÃO FERRAMENTAS DIGITAIS PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (DIGITAL IN-SERVICE TRAINING) – Plataforma WEB (a disponibilizar brevemente)

Mais informações sobre Projetos:

Site: <https://fiteens.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/FITeens.eu/>

Facebook: Instagram: <https://www.instagram.com/fiteens_eu/>