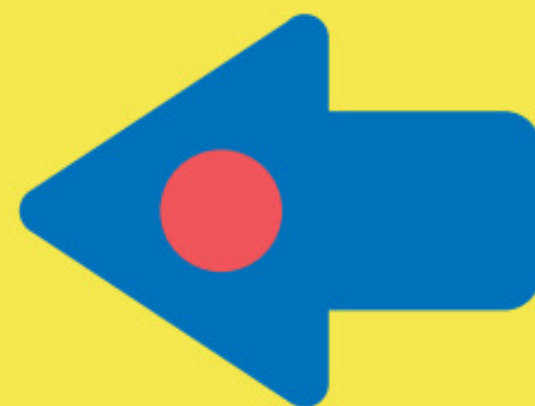


Dia do Desafio

27 DE MAIO DE 2020



Dia do Desafio 2020 – “em casa”

- Não haverá competição entre as cidades;
- Não haverá registro de produção (atendimentos, frequência, etc.);
- A participação se dará em ambiente virtual: nas redes sociais do Sesc, Prefeituras Municipais e do Dia do Desafio, instituições, etc., ou demais interessados;
- Tema: “Importância da atividade física em tempos de pandemia”;
 - Destacar atividades e desafios a serem feitos em casa.

Ativação - Sesc

- Vídeodesafio: Os técnicos e orientadores das academias/fitness, durante todo o dia, irão desafiar os seus alunos e a comunidade a postar diferentes atividades nas redes sociais marcando as *hashtags* do Sesc e DDD, e desafiando-os a convidar mais 5 pessoas a participar.
- Posts com as *hashtags*:
 - #DiaDoDesafio e #JuntosNesteDesafio
 - #SescPR
 - Outras eventuais *hashtags* dos municípios e instituições parceiras

Ativação - Sesc

- Endomarketing: Desafios internos entre os colaboradores do Sesc de atividades físicas para fazer em casa;
- Por exemplo, desafio meu colega postar um vídeo fazendo 1 minuto de prancha, desafio das 10 embaixadinhas, desafio das burpees, etc.
- Cada colaborador desafia mais dois colegas a participar e, assim consecutivamente, iniciando pelos técnicos e orientadores de esporte e lazer.
 - Mesmo que não consiga, o legal é pelo menos tentar fazer

Ativação - Sesc

- Influencers digitais: Postar vídeos de falas sobre a importância da atividade física mesmo em casa.
- **Gravação “especial”** de vídeos com a temática do DDD;
 - Utilizar os banners e ambientação que será enviada para gravação nas Unidades. (Preparar as ideias, testar, avisar a GEL)
- Lembrem-se que muitas pessoas também estarão trabalhando. Incentivar essas pessoas também através de atividades de alongamento ou ginástica laboral, isso pode ser uma ideia interessante de vídeo.

Informações técnicas – “marketing”

1. A prática regular de exercícios físicos está associada à melhora da função imunológica, otimizando as defesas do organismo diante de vírus, bactérias e demais infecções.
2. Pessoas ativas fisicamente tem menor chance de apresentar diversas doenças que levam seus portadores a entrar no grupo de risco do coronavírus.
3. Pessoas ativas devem tentar manter seus exercícios físicos, mesmo que em locais de prática ao ar livre ou longe de contatos pessoais.
4. Neste momento, devem-se evitar atividades em locais fechados ou com grande número de pessoas ao mesmo tempo, onde situações de aglomeração ocorram.
5. Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse ou falta de ar, a prática de exercícios deve ser suspensa.

Font

e: Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE)

O “S” DO SESC TAMBÉM É DE SAÚDE!

**Bom Desafio a Todos e
Todas!!!**