

19.06.2020 às 00h00



LUÍSA OLIVEIRA JORNALISTA

## Nuno Delgado tenta criar campeões em casa através da RTP Memória



O judoca, medalhado olímpico, aparece frequentemente nos intervalos das aulas da televisão para estimular o exercício físico diário entre os mais novos

Nem só de Português e de Matemática vive a telescola, que agora se chama Estudo em Casa. Nos intervalos das aulas, a RTP Memória selecionou um conjunto de rubricas com outra dimensão pedagógica, mas de igual importância, tal como atesta a Direção-Geral de Educação.

Um dos conteúdos que aparece várias vezes ao dia, na tentativa de apanhar públicos diferentes, dá pelo nome de *Campeão em Casa*, uma ideia original do judoca Nuno Delgado (medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000) . Trata-se de uma produção exclusiva da sua escola, mas com o apoio técnico da RTP Memória, para as questões televisivas, e do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Faculdade de Motricidade Humana.

A ideia surgiu depois de se perceber que uma das principais preocupações e necessidades das famílias confinadas era a falta de atividade física, o que só veio agravar o problema dos nossos baixos índices nessa matéria, quando nos comparamos com outros países europeus. “Aproveitando que a maioria está em casa e com mais tempo, mostramos que exercícios podem fazer, que impacto têm para a saúde e até para o desempenho escolar, tentando criar esse hábito”, explica o judoca.



Nos 12 episódios de cerca de três minutos – aquele tempo ideal para que a atenção não se disperse – o medalhado olímpico convida outros desportistas de excelência, como o piloto de motociclismo Miguel Oliveira, o canoísta Fernando Pimenta (medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Londres 2012), a atleta de triplo salto Patrícia Mamona e o surfista Frederico Morais. Com estas entrevistas, realizadas à distância, como grande parte dos conteúdos televisivos atuais, Nuno Delgado revela alguns dos segredos dos outros campeões e, assim, abordam valores importantes como a resiliência, humildade e compromisso – competências essenciais ao êxito de um desportista.

Esta rubrica está no ar desde 1 de junho, mas não vai acabar com o final das aulas, a 26. Pelo menos até ao final de julho estes pequenos episódios, gravados em cenários que condizem com o confinamento, como as paredes de uma casa ou o relvado de um parque, passarão em *loop* – e quem perder algum, pode sempre procurá-los nas redes sociais, que eles têm sido muito partilhados. “Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”, lembra Nuno Delgado. Para o próximo ano letivo, e mantendo-se o ensino à distância, já estão a ser pensados novos episódios, sempre na mesma lógica de pôr os miúdos a mexer.



**CAMPEÃO**  
*EM CASA*  
COM NUNO DELGADO

REPETE 3x OS EXERCÍCIOS SEGUINTE:

- 1) DESLOCAMENTO LATERAL  
Tocar 8x cada lado
- 2) ABDOMINAL INFERIOR NÍVEL 1  
15x
- 3) FLEXÕES GLOBAIS ADAPTADAS  
20x

PAUSAS:  
30s. ENTRE EXERCÍCIOS  
15s. ENTRE SÉRIES