

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 A 30 DE SETEMBRO

TORNE-SE MAIS ACTIVO,
MAIS SAUDÁVEL
E MAIS FELIZ!

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e da Juventude

beactiveday.eu

©EuropeActive



#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



A Semana Europeia do Desporto (SED) constitui-se como uma iniciativa da Comissão Europeia que pretende dar resposta a uma outra «epidemia» do século XXI caracterizada pelo aumento do sedentarismo e pelo desenvolvimento de um conjunto de doenças não transmissíveis incluindo a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes mellitus, entre outras.

Desde 2015, ano em que foi criada, e através da promoção da participação em atividades desportivas e, por inerência, físicas, pretende envolver todos os cidadãos, independentemente da idade, sexo, origem social ou nível de aptidão física.

Neste ano de 2021 e considerando o período atípico que vivemos com alteração marcada do contexto epidemiológico em toda a Europa, procurar-se-á, através do desenvolvimento de uma estrutura de planeamento flexível, elevar ainda mais a fasquia do trabalho desenvolvido e encorajar as diferentes organizações a desenvolver as suas atividades tendo em consideração as recomendações definidas pela Direção Geral da Saúde e pelo Governo de Portugal.

O Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ, I.P.), como coordenador da Semana Europeia do Desporto em Portugal, conta com a colaboração de um vasto leque de parceiros, que, sob o lema #BeActive, procura incentivar os portugueses a serem ativos durante a Semana e ao longo de todo o ano. Várias evidências científicas têm demonstrado que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção de diversas doenças, aumenta a longevidade, a saúde e o bem-estar.

Em Portugal, a SED tem vindo a crescer ao longo dos anos, chegando a todos os pontos do país. Durante a pandemia da doença COVID-19, o IPDJ, lançou a campanha #SerAtivoemCasa, a qual promoveu junto de todos os segmentos da população, a importância de adotar um estilo de vida ativo mesmo durante os diversos períodos de confinamento. As ações de promoção e disseminação desenvolvidas durante este período permitiram aumentar o alcance da mensagem #BeActive junto da população portuguesa, traduzindo-se em mais de 1 milhão de pessoas envolvidas e cerca de 1500 atividades desenvolvidas em 2020.

No presente ano de 2021, esperamos uma SED repleta de atividades, de norte a sul do país bem como nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, ultrapassando os números de adesão registados nas edições anteriores. Esperamos ainda que, os apoios que o Governo de Portugal tem vindo a disponibilizar ao setor desportivo, nomeadamente o reforço do Programa Nacional de Desporto para Todos e do Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas, bem como o Programa



Reativar Desporto, possam contribuir para a recuperação do setor desportivo e aumentar a participação dos cidadãos à prática regular.

A SED conta com o apoio dos nossos Embaixadores e de uma vasta rede de parceiros nacionais, regionais e locais, que, em conjunto, irão desenvolver um conjunto de atividades, eventos e campanhas dirigidas a toda a população, sejam elas em formato presencial, semi-presencial ou via plataformas digitais. Para além do destaque aos temas centrais – educação, trabalho, ar livre, clubes desportivos e centros de fitness – iremos acrescentar um novo tema, «casa», onde se pretende estimular e desenvolver atividades nesse contexto tendo como base o trabalho desenvolvido no âmbito da campanha #SerAtivoEmCasa.

experimentação de vários desportos, corridas noturnas, entre outras atividades.

Com a dinamização da Fitness Open Week e do #BeActiveDay, que voltarão a ser eventos centrais da Semana Europeia do Desporto, pretende-se, através do envolvimento massivo dos ginásios e health clubs do país, permitir o acesso de cada vez mais pessoas à prática regular de atividade física. O sucesso destas iniciativas em edições anteriores da SED tem permitido a disseminação da mensagem #BeActive em Portugal. Neste contexto, a estreita colaboração da Portugal Activo e de todas as instituições do setor tem sido determinante neste processo, contribuindo para incentivar os portugueses a serem mais ativos.

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Por outro lado, irão ser ainda desenvolvidas outras atividades integradas na SED tais como o Dia do Desporto Inclusivo, o Dia do Desporto Sénior e o Dia do Desporto Náutico. Esperamos ainda que seja possível celebrar este ano o Family Sport Fest, em Lisboa - Capital Europeia do Desporto 2021 e no Porto. Trata-se de um evento dirigido a famílias que conta com workshops, aulas de dança,

Durante esta edição iremos ainda marcar simbolicamente a passagem do testemunho da Presidência do Conselho da União Europeia de Portugal para a Eslovénia durante o evento #BeActiveNight, com transmissão em live streaming das atividades que decorrem em simultâneo em vários países e partilhando, desta forma, as atividades desenvolvidas em tempo real.

“ Em Portugal, a SED tem vindo a crescer ao longo dos anos, chegando a todos os pontos do país. Durante a pandemia da doença COVID-19, o IPDJ, lançou a campanha #SerAtivoemCasa.”



Nesta edição da SED 2021 iremos entregar ainda kits de material desportivo destinados a promover a prática junto da população mais sénior, nomeadamente através da rede de Universidades Seniores, bem como dos centros de apoio a idosos. Uma estratégia similar irá também ser desenvolvido com instituições de apoio às pessoas com deficiência, tais como as CERCIS. Outra área relevante a incluir neste âmbito será a distribuição de kits de material para a realização de Jogos Tradicionais portugueses em várias escolas do nosso país.

A SED 2021 será concluída com a realização do II Fórum Nacional do Desporto para Todos, reconhecendo publicamente várias instituições que se têm destacado em Portugal na promoção do Desporto para Todos. Esperamos contar consigo na Semana Europeia do Desporto 2021, entre os dias 23 a 30 de setembro deste ano. Seja #BeActive em qualquer Lugar, em qualquer Momento, sempre em Segurança!