

# GUIA

## #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO  
23 - 30 setembro

**Junta-te ao  
Movimento**



Cofinanciado pela  
União Europeia



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



**ÍNDICE**

**GUIA**

**#BEACTIVE**

*SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO*

*23 - 30 setembro*

**Junta-te ao  
Movimento**

<https://beactiveportugal.ipdj.pt/>

**03**

**DE QUE SE TRATA?**

**04**

**PORQUÊ?**

**05**

**QUEM?**

**06**

**QUANDO?**

**07**

**COMO?**

**08**

**TEMÁTICAS POR DIA**

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, que tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, junto de todos os cidadãos. Neste sentido são desenvolvidas e promovidas um conjunto de iniciativas que contribuem para alcançar este desígnio.

O principal tema da campanha é ser #BEACTIVE, incentivando cada um a ser ativo, não só durante a SED, mas ao longo de todo o ano, adotando um estilo de vida saudável.

## 03 - DE QUE SE TRATA?



**Junta-te ao  
Movimento**

*23 - 30 setembro*

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

## 04 - PORQUÊ?

O desporto e a atividade física são essenciais para melhorar a saúde, o bem-estar físico, psicológico e mental, sendo um fator indispensável na promoção da qualidade de vida dos cidadãos. É igualmente relevante no combate aos comportamentos sedentários, cada vez mais acentuados nas sociedades ocidentais.

Sabemos hoje que a redução da atividade física e desportiva, para além do impacto negativo sobre várias áreas da nossa sociedade, incluindo a dimensão económica e financeira, tem um efeito direto sobre a melhoria da saúde, da felicidade e da produtividade dos cidadãos.

Por outro lado, o desporto é uma das expressões culturais e sociais de comportamento humano, que mais impacto e relevância apresenta na transmissão de um conjunto de valores fundamentais para a estruturação da nossa vida comunitária e para o desenvolvimento cabal de cada um dos cidadãos, contribuindo para reforçar a inclusão, a tolerância, a cidadania, a superação e a paz.

**Junta-te ao  
Movimento**

**23 - 30 setembro**

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

A SED visa promover a prática do desporto e da atividade física e sensibilizar todos os segmentos da população para as numerosas vantagens da mesma.

Diz respeito a todos e é para todos, independentemente da idade, sexo, contexto social ou nível de aptidão física.

Deverá congrega todos os cidadãos, as autoridades públicas, o movimento desportivo, as organizações da sociedade civil e o setor privado.

## 05 - QUEM?



## Junta-te ao Movimento

23 - 30 setembro

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Junta-te ao Movimento



Junta-te ao  
Movimento

## 06 - QUANDO?

A SED constitui-se como um acontecimento relevante à escala europeia, com atividades a decorrer em toda a Europa.

Os países participantes, onde se inclui Portugal, terão a possibilidade de realizar atividades e eventos a nível nacional ao longo do período compreendido entre 23 e 30 de setembro, sendo ainda incentivada a realização de atividades regulares e de eventos ao longo de todo o ano, contribuindo ativamente para a adoção de estilos de vida saudáveis.

23 - 30 setembro

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Esta iniciativa é desenvolvida pela Comissão Europeia e coordenada, em Portugal, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

A sua realização decorre em todos os Estados-Membro da União Europeia e, na grande maioria dos restantes países europeus.

De forma a poder aumentar o seu impacto em termos nacionais, regionais e locais, o IPDJ irá proceder à sua implementação de forma descentralizada e em estreita cooperação com os numerosos parceiros que estão empenhados em apoiar esta iniciativa.

A SED é estruturada em torno dos seguintes temas centrais: educação, locais de trabalho, atividades ao ar livre, atividades em casa, clubes desportivos e centros de *fitness*.

## 7 - COMO?



## Junta-te ao Movimento

23 - 30 setembro

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Data	Temática
19/set	Conferência de imprensa
23/set	#Beactive Day (Fitness Day)/ ABERTURA & #BEACTIVE em Família #BEACTIVE Night (Viana do Castelo e Jamor )
24/set	Desporto Náutico Desporto Outdoor & Bike day
25/set	Desporto no Trabalho Desportos Urbanos
26/set	Desporto Inclusivo & Prémio Desporto + Acessível (Jamor) Mobilidade Ativa Ciclável Pessoas com Deficiência
27/set	Desporto Sénior RUTIS Desporto em Casa
28/set	IV Fórum Nacional DPT (Desporto e a Mulher) Apresentação do Prémio Nacional Desporto + Igual
29/set	Dia Europeu Desporto na Escola Dia Mundial do Coração
30/set	5-H Beactive Sport Fest Dia Europeu do Professor de Educação Física Desporto e Juventude & ENCERRAMENTO

## 08 - TEMÁTICAS POR DIA

### Junta-te ao Movimento



23 - 30 setembro



# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Junta-te ao Movimento



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

<https://beactiveportugal.ipdj.pt/>

<https://ipdj.gov.pt/>