

GUIA

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



A person in a blue athletic shirt and green shorts is running on a dirt path through a forest. Sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow. The path is covered in fallen leaves and roots.

ÍNDICE

GUIA #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



03

DE QUE SE TRATA?

04

PORQUÊ?

05

QUEM?

06

QUANDO?

07

COMO?

08

PARTICIPE

09

OS NOSSOS EMBAIXADORES

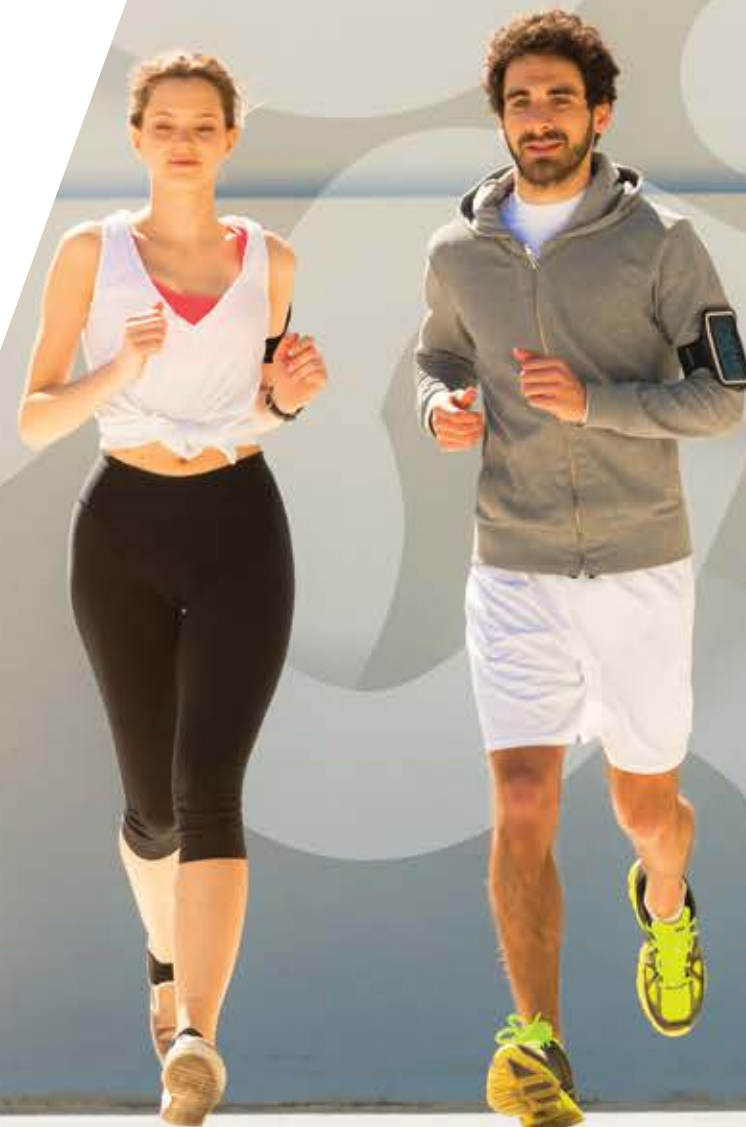
<https://beactiveportugal.ipdj.pt/>

DE QUE SE TRATA?

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia e tem como objetivo promover o desporto e, por inerência, a atividade física, em toda a Europa e junto de todos os cidadãos.

À semelhança dos anos anteriores e tendo em consideração o atual contexto em que vivemos, a SED irá, este ano, desenvolver novas atividades que contribuam para este desígnio.

O principal tema da campanha continua a ser #BEACTIVE, incentivando cada um a ser ativo durante a SED, mantendo essa atividade durante todo o ano.



23 - 30 setembro



O desporto e a atividade física contribuem de maneira significativa para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos europeus.

Importa continuar a promover a participação de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários que tem vindo a ser verificado nas sociedades ocidentais.

Sabemos hoje que a redução da atividade física e desportiva, para além do impacto negativo que apresenta sobre várias áreas da nossa sociedade, incluindo a dimensão dos custos económicos, tem um efeito direto sobre a saúde dos cidadãos.

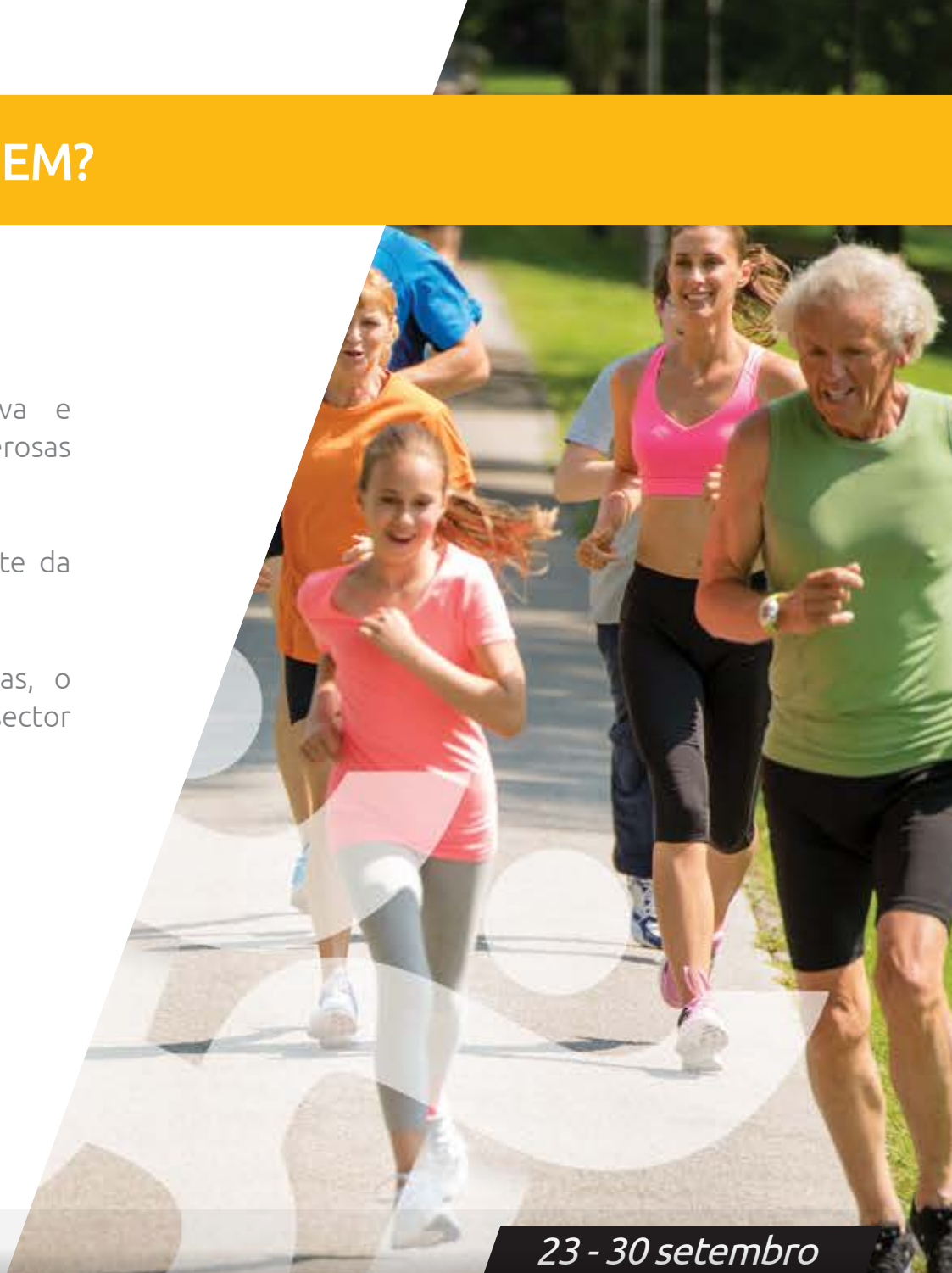
Por outro lado, e de forma ainda mais relevante, o desporto é uma das expressões culturais e sociais do comportamento humano que mais impacto e relevância apresenta na transmissão de um conjunto de valores fundamentais para a estruturação da vida comunitária e para o desenvolvimento cabal de cada um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

23 - 30 setembro

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

A SED 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 sector privado.



23 - 30 setembro



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



QUANDO?

A SED 2020 constitui-se como um acontecimento relevante à escala europeia, com atividades a decorrer em toda a Europa.

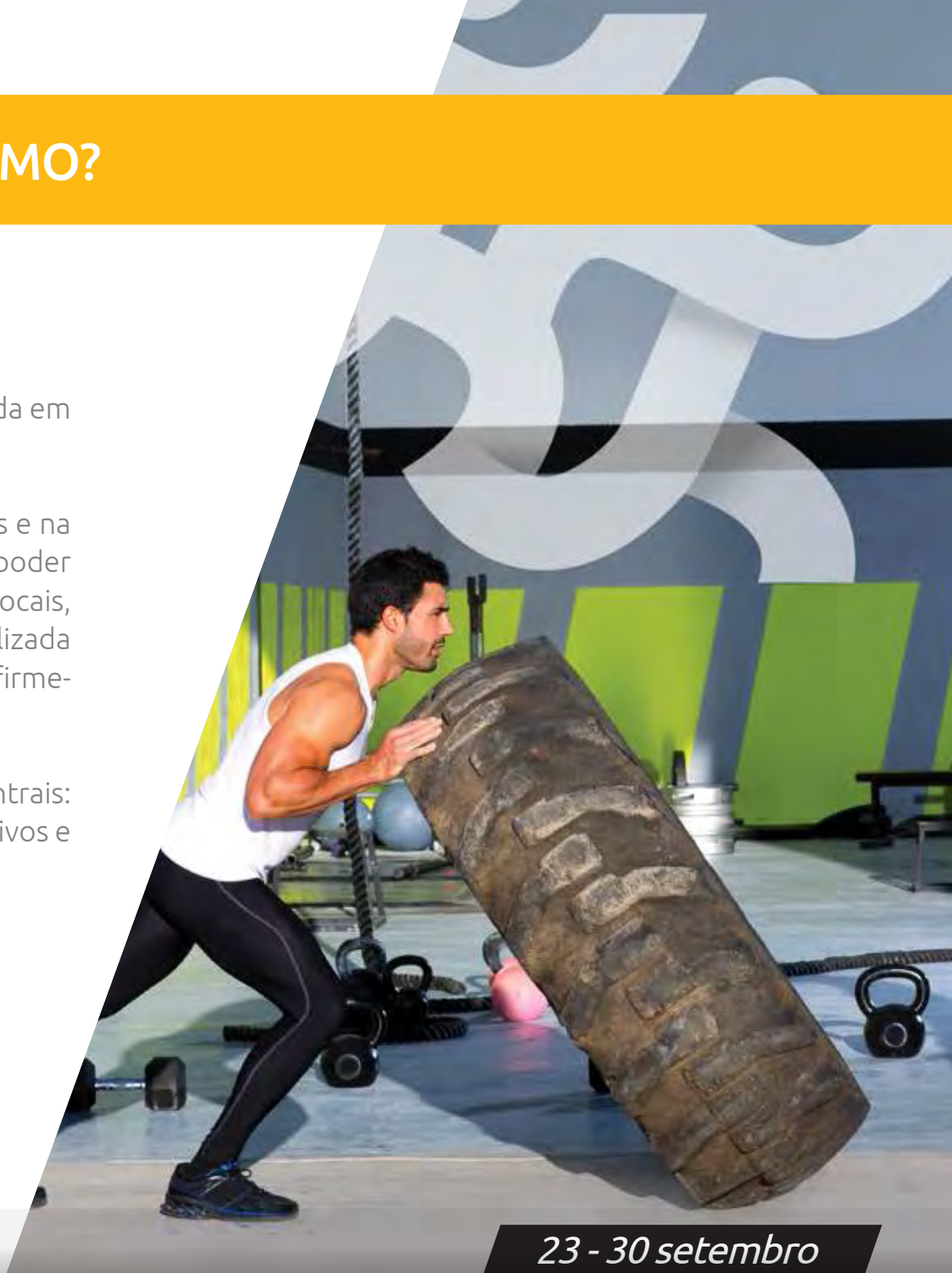
Os países participantes, onde se inclui Portugal, terão a possibilidade de realizar atividades e eventos a nível nacional ao longo do período compreendido entre 23 e 30 de setembro de 2020, sendo ainda incentivada a realização de atividades regulares e de eventos ao longo de todo o ano.

23 - 30 setembro

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

A sua realização decorre em todos os Estados-Membros europeus e na grande maioria dos restantes países europeus. De forma a poder aumentar o seu impacto em termos nacionais, regionais e locais, o IPDJ, I.P. irá proceder à sua implementação de forma descentralizada e em estreita cooperação com os numerosos parceiros que estão firmemente empenhados em apoiar esta iniciativa.

A SED 2020 será estruturada em torno dos seguintes temas centrais: educação, locais de trabalho, atividades ao ar livre, clubes desportivos e centros de fitness.



23 - 30 setembro

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



PARTICIPE!

Não perca a oportunidade de participar na sexta edição da Semana Europeia do Desporto.

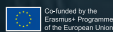
Crie o plano de atividades da sua entidade
e partilhe-o registando-o no site

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



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



Cofinanced by the
European Programme
of the European Union



23 - 30 setembro

OS NOSSOS EMBAIXADORES

23 - 30 setembro

OS NOSSOS EMBAIXADORES

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



Carlos Lopes



Elisabete Jacinto



Fátima Lopes



Fernando Pimenta



Isabel Silva



João Pedro País

OS NOSSOS EMBAIXADORES

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro



João Vaz



Jorge Gabriel



Jorge Pina



Marta Paço



Naide Gomes



Nuno Delgado

OS NOSSOS EMBAIXADORES

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

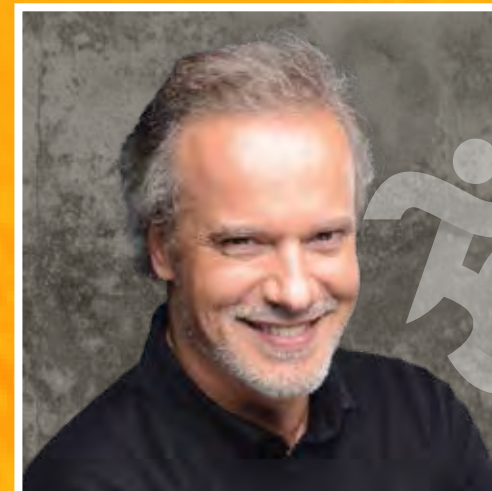
23 - 30 setembro



Patrícia Matos



Pedro Oliveira



Ricardo Carriço



Ricardo Quaresma



Rita Ruaz



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO** E **JUVENTUDE**, I. P.

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

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