



#BEACTIVE

Semana Europeia do Desporto

É tempo de
#BEACTIVE

Mensagens

É TEMPO DE # BEACTIVE

UMA SOCIEDADE #BEACTIVE É UMA SOCIEDADE INCLUSIVA, FELIZ E SAUDÁVEL

MENSAGENS:

- 1 O desporto exerce uma atração universal e é benéfico tanto para o bem-estar físico como mental.
- 2 O desporto é acessível a todas as pessoas, independentemente das suas origens, cultura, idade, sexo ou aptidão física.
- 3 O desporto oferece um estímulo emocional e pode contribuir significativamente para incutir um sentimento de união, que ajuda a cimentar as comunidades.
- 4 As atividades desportivas podem desempenhar um importante papel na promoção da coesão social ao integrarem grupos minoritários e marginalizados.
- 5 O desporto pode contribuir para a criação de empregos e o crescimento e representar um contributo positivo para a economia da Europa.
- 6 As pessoas, as comunidades e os decisores podem ajudar a valorizar mais o desporto e o exercício de atividade física e para construir uma sociedade ativa.

PÚBLICO-ALVO:

Todos



TEMA EM DESTAQUE: EDUCAÇÃO

AS CRIANÇAS #BEACTIVE SÃO MAIS INTELIGENTES, MAIS SADIAS E MAIS CONFIANTES

MENSAGENS:

- 1 Valorizar mais o desporto e a atividade física em todos os tipos de ambientes educativos contribui para lançar as bases para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis que possam perdurar pela vida adulta.
- 2 A atividade física não tem de estar limitada às aulas de desporto, podendo antes ser integrada em diferentes disciplinas, assim como ser praticada entre classes.
- 3 Apoiar os professores de educação física e os das demais disciplinas, a fim de desenvolverem as competências necessárias para produzir aulas mais ativas pode trazer múltiplos benefícios.
- 4 Os ambientes educativos teriam a ganhar se se relacionassem com organizações desportivas a nível local tendo em vista ajudar a colmatar as lacunas de competências especializadas e de equipamentos.
- 5 As aulas de educação física devem ser concebidas de modo a ser divertidas e atrativas tanto para as raparigas como para os rapazes e atender às diferentes capacidades, culturas e origens.
- 6 Ajudar as crianças a compreender o impacto positivo da participação diária no desporto ou na atividade física, mesmo que pequena, pode ajudar a desenvolver competências importantes.

PÚBLICO-ALVO:

Ministérios da educação, educadores (creches, escolas, universidades), pais



TEMA EM DESTAQUE: LOCAL DE TRABALHO

OS EMPREGADOS #BEACTIVE SÃO MAIS CRIATIVOS, PRODUTIVOS E BEM SUCEDIDOS

MENSAGENS:

- 1 A criação de oportunidades de exercício físico no contexto laboral traz múltiplos benefícios para empregadores e trabalhadores.
- 2 Empregados ativos significam menos dias de baixa por doença e custos mais baixos.
- 3 Melhorar o acesso e aumentar as oportunidades para os trabalhadores se dedicarem ao desporto e à atividade física pode ser simples e económico.

PÚBLICO-ALVO:

Empregadores,
sindicatos,
associações empresariais

- 1 O dia de trabalho oferece muitas e variadas oportunidades para integrar o desporto e a atividade física no seu quotidiano fora dos contextos desportivos tradicionais.

Trabalhadores

TEMA EM DESTAQUE: AR LIVRE

OS ESPAÇOS AO AR LIVRE #BEACTIVE GERAM COMUNIDADES MAIS SADIAS

MENSAGENS:

- 1 Espaços ao ar livre seguros, que permitam o exercício de atividade física, podem contribuir para comunidades mais fortes, mais estáveis e mais pacíficas.
- 2 O acesso aos espaços e às oportunidades de participar no desporto e na atividade física deve ser devidamente tido em conta no planeamento urbano e rural.
- 3 Cidades projetadas para uma população ativa atraem mais empresas e mão-de-obra mais qualificada, contribuindo assim para o fomento da economia.

- 1 Espaços públicos ao ar livre em zonas urbanas e rurais oferecem numerosas e variadas oportunidades, e a título gratuito, de integrar o desporto e a atividade física na vida quotidiana.
- 2 Veja o meio natural com outros olhos e explore as diversas possibilidades que ele oferece para estar ativo.

PÚBLICO-ALVO:

Autoridades públicas, redes de cidades a nível nacional ou da UE, urbanistas e responsáveis pelo desenvolvimento urbano

Indivíduos/famílias



TEMA EM DESTAQUE: CLUBES DESPORTIVOS E GINÁSIOS

OS CLUBES DESPORTIVOS E OS GINÁSIOS SÃO PARCEIROS PRECIOSOS PARA UMA SOCIEDADE #BEACTIVE

MENSAGENS:

1

Os clubes desportivos e os ginásios têm um importante papel a desempenhar no apoio à inclusão social e na criação de comunidades mais fortes, seguras e coesas.

2

O investimento em instalações desportivas pode permitir a uma comunidade mais vasta aceder e participar mais facilmente no desporto e na atividade física.

1

Os clubes desportivos podem oferecer mais do que apenas desporto, ao proporcionarem aos jovens oportunidades de adquirir valiosas aptidões e competências através do voluntariado e da aprendizagem informal.

2

Os clubes desportivos e os ginásios podem reforçar a sua visibilidade ao proporcionarem às escolas e locais de trabalho oportunidades de participar no desporto e na atividade física fora das situações tradicionais.

PÚBLICO-ALVO:

Autoridades públicas

Clubes desportivos e ginásios

