

Semana Europeia do Desporto



A **Semana Europeia do Desporto (SED)**, celebra-se anualmente de **23 a 30 de setembro**, desde 2015. Esta é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover estilos de vida mais ativos e mais saudáveis para milhões de pessoas dentro e fora da Europa. O tema da campanha é «#BEACTIVE», que pretende incentivar os cidadãos a ser ativos, não só durante a SED, como durante todo o ano.

Em 2025, ano em que se comemora o 10.º aniversário, o tema da campanha é «**Mais Movimento e Menos Scroll**». Pretende celebrar a era digital com mais atividade física.

O desporto tem um poder único para tornar as sociedades mais inclusivas. Contribui para a educação, igualdade, sustentabilidade, solidariedade e democracia. O desporto permite um ambiente onde todos se sentem bem-vindos, então participe! Desporto em qualquer modalidade, para todas as idades e para todos: esta é a mensagem do #BeActive, para cidadãos mais saudáveis e pessoas mais felizes.

Em Portugal, o Instituto Português do Desporto e Juventude, promove neste dia, diversas atividades gratuitas para toda a família.

Fonte e imagem: Instituto Português do Desporto e Juventude

Para participar na 11ª edição da Semana Europeia do Desporto, crie o plano de atividades da sua entidade e partilhe-o registando em <https://beactiveportugal.ipdj.pt/area-promotores/>

Consulte também os dias temáticos em <https://beactiveportugal.ipdj.pt/iniciativas/semana-europeia-do-desporto-2025/> para que possa organizar as suas atividades, divulgar e promover a Semana Europeia do Desporto na sua localidade!

A evidência tem vindo a demonstrar que a prática desportiva regular e, portanto, de atividade física, contribui para o aumento da longevidade e para a prevenção de diversas doenças crónicas não transmissíveis. O aumento do nível de atividade física desenvolvido diariamente (tendo em consideração o tipo, a quantidade/volume e a intensidade) encontra-se associado de forma inversa à mortalidade e à morbilidade. (Guia de Recomendações para Desporto Sénior, IPDJ)

Pode ser consultado em - <https://ipdj.gov.pt/brochuras>

Paula Gonçalves, Técnica de Saúde Ambiental USP São João I Porto Oriental