

2024

#BEACTIVE DAY

# GUIA DE SUSTENTABILIDADE



## Tornar o exercício mais ecológico

Um guia completo para a gestão sustentável de eventos para o **#BEACTIVE DAY**.



Co-funded by  
the European Union

europe active  
MORE PEOPLE • MORE ACTIVE • MORE DAYS

#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

# CONTEÚDO

01 INTRODUÇÃO	4
02 A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA	5
03 SUSTENTABILIDADE E EVENTOS RELACIONADOS COM A ATIVIDADE FÍSICA	6
3.1 Sustentabilidade na organização de eventos de fitness e atividade física	7
3.2 Impactos ambientais dos eventos de fitness e da atividade física	8
3.3 Relevância para o planeamento e execução de eventos de fitness e atividade física	9
04 ROTEIRO: COMO MINIMIZAR O IMPACTO AMBIENTAL	19
Etapa 1: Planeamento pré-evento	19
Etapa 2: Execução do evento	20
Etapa 3: Avaliação pós-evento	21
Considerações adicionais	21
05 DESAFIOS NA INTEGRAÇÃO DA SUSTENTABILIDADE NOS EVENTOS	22
06 PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS INSPIRADORAS	24
07 CONCLUSÃO	27
08 BIBLIOGRAFIA E RECURSOS ÚTEIS	28
09 SOBRE O PROJECTO <i>#BEACTIVE DAY 2024</i>	30





## RECONHECIMENTO

Este guia foi desenvolvido no âmbito do projeto **#BEACTIVE DAY 2024**, cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O conteúdo foi desenvolvido pelo Luís Monteiro, da <https://www.outdoor-sports-network.eu/>, e com o apoio e contributos do consórcio, na sequência de um workshop colaborativo sobre o tema.



Co-funded by  
the European Union



**morla  
moves**



# 01 INTRODUÇÃO

*Numa era em que a sustentabilidade ambiental deve ser uma preocupação primordial e em que o Pacto Ecológico Europeu começa a ser aplicado, todos os sectores e indústrias, incluindo o do fitness e da atividade física, devem tomar medidas proactivas para minimizar a sua pegada ambiental.*

Com base na dinâmica de iniciativas anteriores, a campanha **#BEACTIVE DAY** deste ano acrescenta ao seu foco a gestão e a responsabilidade ambientais, adoptando a sustentabilidade como um princípio fundamental.

Este guia surge do imperativo de que a promoção da atividade física benéfica para a saúde humana não deve ser feita à custa da saúde do nosso **planeta**. O seu objetivo é servir de ferramenta de navegação para as organizações de fitness e de atividade física, capacitando-as para liderar a mudança ambiental nas suas comunidades.

Reconhecendo que a sustentabilidade não é um esforço único, este guia oferece um roteiro abrangente adaptado às necessidades e desafios únicos

dos organizadores de eventos de campanha. Mostra a necessidade urgente de abordar as preocupações ambientais do nosso tempo e fornece estratégias práticas para a conservação de recursos e a promoção de práticas ecológicas, abrindo assim caminho para um planeamento e uma realização de eventos mais sustentáveis.

Este guia foi concebido para ajudar os organizadores de eventos a assumirem o seu papel de agentes de mudança e a melhorarem as credenciais de sustentabilidade da campanha **#BEACTIVE DAY** e não só.





## 02 A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA?

*Como parte da visão coletiva da EuropeActive de ter mais pessoas, mais ativas, com mais frequência em toda a Europa, este documento foi desenvolvido no âmbito do projeto **#BEACTIVE DAY 2024**.*

Foi concebido para apoiar os organizadores, parceiros e stakeholders nas suas funções no âmbito das actividades do **#BEACTIVE DAY**, capacitando-os para compreender e minimizar o impacto ambiental dos seus eventos, promovendo simultaneamente a atividade física benéfica para a saúde (HEPA).

Este guia foi concebido para um público diversificado, incluindo organizadores de eventos de campanha, clubes de fitness e de atividade física, centros, parceiros envolvidos em iniciativas do **#BEACTIVE DAY** e stakeholders empenhadas na sustentabilidade do planeamento de eventos. Todos desempenham um papel crucial no êxito das actividades do **#BEACTIVE DAY** e podem contribuir para a gestão ambiental.

Ao fornecer estratégias práticas, ideias e recursos, este guia fornece as informações e ferramentas necessárias para integrar a sustentabilidade em todos os aspectos do planeamento e execução de eventos.

Desde a compreensão da importância da sustentabilidade até à implementação de práticas amigas do ambiente e à avaliação do impacto ambiental, este guia oferece orientações práticas, enquanto se alinha com os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

**Com os organizadores de eventos de fitness e atividade física, parceiros e stakeholders em mente, este guia fornece:**

- Uma visão geral das tendências globais e regionais em matéria de sustentabilidade ambiental, fornecendo informações sobre a importância da sustentabilidade no planeamento e execução de eventos.
- Uma análise exaustiva dos impactos ambientais comuns e estratégias accionáveis para os resolver eficazmente.
- Um roteiro pormenorizado para uma ação sustentável, que oferece um guia passo a passo para a integração de práticas sustentáveis em todas as fases do planeamento e execução de eventos.
- Iniciativas de sustentabilidade inspiradoras, acompanhadas de estudos de casos inovadores que mostram abordagens eficazes para reduzir a pegada ecológica e promover práticas amigas do ambiente.
- Uma bibliografia de recursos para exploração adicional, oferecendo orientação sobre planeamento e execução de eventos sustentáveis.



## 03 SUSTENTABILIDADE E EVENTOS RELACIONADOS COM A ATIVIDADE FÍSICA

*No mundo atual, é inegável a urgência de enfrentar a emergência climática.*

Na União Europeia (UE), os cidadãos colocam a proteção do ambiente e a atenuação das alterações climáticas na primeira linha das suas preocupações, com 94% dos cidadãos de todos os Estados-Membros da UE a afirmarem que a proteção do ambiente é importante para eles e 91% a reconhecerem as alterações climáticas como um problema grave.<sup>1</sup>

Este sentimento coletivo reforça ainda mais um claro mandato de ação e sublinha a importância de incorporar práticas de sustentabilidade em todos os sectores, incluindo o fitness e a atividade física. O Global Climate Action Sports for Climate Action Framework<sup>2</sup> das Nações Unidas sublinha o papel crucial deste último em ajudar a mitigar os impactos das alterações climáticas dentro dos sectores e a apoiar fortemente a comunicação sobre o tema para além deles. Além disso, a União Internacional para a Conservação da Natureza (UICN) sublinha a necessidade dos eventos desportivos serem realizados de forma ambientalmente responsável, com destaque para a melhoria da biodiversidade<sup>3</sup>. Esta abordagem é vital para a credibilidade do sector e para a manutenção das bases de fãs e entusiastas, reflectindo uma consciência crescente dos impactos ambientais.

Para além disso, as expectativas dos consumidores estão a evoluir, com uma pressão crescente sobre os clubes desportivos, centros de lazer e instalações de fitness para que deem prioridade à sustentabilidade ambiental.

Esta tendência reflete uma sensibilização crescente dos consumidores, que são cada vez mais exigentes e favorecem as organizações que adotam práticas sustentáveis. Atualmente, a maioria dos documentos e quadros de referência disponíveis têm sido dedicados ao mundo do desporto no seu sentido mais lato (movimento olímpico, desporto organizado, movimento de base e movimento desportivo). Este guia procura trazer o tema da sustentabilidade para uma maior sensibilização, compreensão e, mais importante, para uma maior aplicabilidade prática entre os organizadores de eventos de fitness e atividade física - através da campanha **#BEACTIVE DAY**, por exemplo.

Embora as considerações e acções de sustentabilidade sejam praticamente idênticas para eventos desportivos e de fitness, para efeitos de clareza, o guia irá referir-se a eventos de „fitness e atividade física”.

<sup>1</sup>[https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_20\\_331](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_20_331)

<sup>2</sup><https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action>

<sup>3</sup><https://www.iucn.org/our-work/topic/tourism-and-sport/sports-nature>



## 3.1 Sustentabilidade na organização de eventos de fitness e atividade física

*Tal como o imperativo global de ação ambiental ressoa profundamente no domínio dos eventos desportivos, também os eventos de fitness e de atividade física devem adotar esta abordagem.*

É por isso que a edição de 2024 da campanha **#BEACTIVE DAY** está a apoiar a sustentabilidade ambiental como um foco da campanha.

Estes eventos desempenham um papel importante na jornada para um futuro melhor, e espera-se que os organizadores incluam práticas sustentáveis no seu processo de candidatura, nas fases de planeamento e durante o próprio evento. A sustentabilidade na organização de eventos de fitness e atividade física vai além de medidas superficiais, como a redução de resíduos ou a escolha de materiais; implica a criação de eventos que incorporem a responsabilidade ambiental, a equidade social e a viabilidade económica.

Tal como a sustentabilidade considera as consequências a longo prazo, a abordagem tripla destaca três dimensões críticas da sustentabilidade: as pessoas, o planeta e a prosperidade. Reconhece que o planeamento eficaz de eventos deve não só dar prioridade à viabilidade económica (prosperidade), mas também garantir a equidade social (pessoas) e defender a responsabilidade ambiental (planeta).



Ao harmonizar estes três elementos, os organizadores de eventos podem organizar eventos que não só minimizem os danos ambientais, mas também melhorem o bem-estar social e promovam a prosperidade económica. Esta abordagem permite que os organizadores cultivem eventos **#BEACTIVE DAY** que contribuam positivamente para a sociedade, salvaguardando o nosso planeta para as gerações futuras.



FONTE

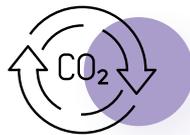
<https://komoneed.com/the-triple-bottom-line-people-planet-and-profit/>



## 3.2 Impactos ambientais dos eventos de fitness e da atividade física

***Embora o fitness e da atividade física proporcionem numerosos benefícios, também têm impactos ambientais significativos.***

Os impactos ambientais de tais eventos podem variar muito, dependendo de factores como a dimensão do evento, a localização, a duração e as atividades envolvidas. Compreender e atenuar estes impactos é essencial para promover a sustentabilidade nestes sectores e alinhar-se com os objectivos ambientais globais. No entanto, alguns impactos ambientais comuns associados a estes eventos podem incluir:



### **Emissões de carbono:**

Os eventos que envolvem deslocações, especialmente por via aérea ou de longa distância, podem contribuir significativamente para as emissões de carbono.



### **Consumo de recursos:**

Os eventos podem exigir quantidades significativas de recursos, como água, energia e materiais para infra-estruturas, instalações e equipamentos.



### **Produção de resíduos:**

Os eventos desportivos, de fitness e de atividade física geram frequentemente quantidades substanciais de resíduos, incluindo embalagens, resíduos alimentares e artigos descartáveis.



### **Perturbação do habitat:**

Os eventos realizados em áreas naturais ou que envolvam construção podem levar à destruição de habitats ou à perturbação da vida selvagem nos ecossistemas locais.



### **Poluição da água, do ar, sonora e luminosa:**

As actividades associadas, como os transportes, os serviços alimentares e a gestão de resíduos, podem contribuir para a poluição da água e do ar. Além disso, o ruído noturno e a poluição luminosa podem ter um impacto negativo nas espécies noturnas.



### 3.3 Relevância para o planejamento e execução de eventos de fitness e atividade física

***A consideração dos impactos ambientais tem uma importância significativa, especialmente quando se organizam eventos da campanha #BEACTIVE DAY, uma vez que estes resultam frequentemente em pegadas ambientais notáveis.***

Por conseguinte, ao compreenderem e minimizarem conscientemente o seu impacto ambiental, os organizadores de eventos podem desempenhar um papel vital nos esforços globais de combate às alterações climáticas e à degradação ambiental.

A integração da sustentabilidade no planeamento e na execução de eventos não só cumpre as responsabilidades ambientais, como também produz uma multiplicidade de benefícios:



#### **Atrair participantes com consciência ambiental:**

Os eventos sustentáveis têm o potencial de atrair participantes que dão prioridade às preocupações ambientais, alargando o alcance e o impacto do evento.



#### **Promoção de parcerias:**

Os eventos centrados na sustentabilidade podem facilitar parcerias com organizações dedicadas à conservação do ambiente e à sustentabilidade, alargando a rede e a influência do evento.



#### **Melhorar a reputação da marca:**

A adoção da sustentabilidade pode melhorar a reputação do evento e dos seus organizadores, assinalando um compromisso com a gestão ambiental e práticas responsáveis.



#### **Gerar poupanças de custos:**

A implementação de práticas de sustentabilidade pode levar à redução de custos através de uma maior eficiência operacional e da gestão de recursos, resultando em benefícios financeiros a longo prazo para os organizadores de eventos.



Ao esforçarmo-nos por fazer do **#BEACTIVE DAY** uma experiência ambientalmente consciente, é necessário ter em conta uma série de aspectos. Estes aspectos funcionam como uma fonte de inspiração em vez de mandatos rígidos, proporcionando um banco de conhecimentos para dicas e ideias. **Abraçar a sustentabilidade não é uma questão de assinalar caixas, mas sim de a integrar no processo de planeamento do evento.** Quer se trate da organização de uma corrida local ou de um festival de fitness em grande escala, os seguintes aspectos podem orientar a elaboração de iniciativas sustentáveis:

## Promoção de opções de transporte sustentáveis

***A promoção de opções de transporte sustentáveis para os participantes no evento reduz as emissões de carbono e minimiza o congestionamento do tráfego.***

Os organizadores do evento podem incentivar os participantes a utilizar os transportes públicos, a partilhar o automóvel, a andar de bicicleta ou a caminhar para chegar ao local do evento. A disponibilização de informações sobre rotas de transportes públicos, suportes para bicicletas e áreas designadas para a partilha de automóveis pode facilitar as opções de transporte sustentável.

### Sugestões de ação:



Encorajar os membros da equipa a utilizar os transportes públicos.



Utilizar serviços de estafetas que utilizem bicicletas para as entregas.



Incentivar a utilização de transportes partilhados (carpooling e miniautocarros).



Optar por carros que funcionem com energia renovável para as necessidades de transporte oficial.



Defender que os visitantes e participantes escolham modos de transporte movidos a energia humana, ou seja, andar a pé, correr ou andar de bicicleta.



Minimizar a utilização de táxis, mas, quando necessário, optar por empresas de táxis orientadas para o ambiente para os serviços de transporte.



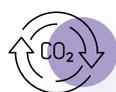
Realizar reuniões adequadas em linha para reduzir a necessidade de deslocação.



Reservar opções de transporte partilhado para os membros da equipa e participantes.



Exigir que os fornecedores utilizem veículos movidos a energias renováveis para o transporte.



Monitorizar e acompanhar o impacto do transporte de carbono dos participantes no seu evento.



Introduzir bónus ambientais nos acordos de compra para incentivar práticas sustentáveis.

# Estratégias de redução de resíduos, reciclagem e compostagem

***A implementação de estratégias eficazes de gestão de resíduos é crucial para reduzir o impacto ambiental dos eventos.***

Os resíduos podem ser minimizados evitando os plásticos de utilização única, fornecendo alternativas reutilizáveis ou compostáveis e criando estações de reciclagem e compostagem em todo o local do evento. Educar os participantes sobre as práticas correctas de eliminação de resíduos também pode incentivar a participação nos esforços de reciclagem e compostagem.

## Sugestões de ação:

-  Ter uma política „sem plástico de uso único”.
-  Insistir para que os participantes tragam a sua própria garrafa de água reutilizável e ter água da torneira filtrada disponível durante todo o evento.
-  Minimizar e também reciclar os resíduos com base no material e volume relevantes para maximizar a eficiência.
-  Fornecer opções de reciclagem acessíveis para garrafas e latas para incentivar a eliminação adequada.
-  Minimizar a utilização de materiais impressos para reduzir os resíduos de papel.
-  Utilizar construções temporárias reutilizáveis.
-  Oferecer prémios de sustentabilidade ou prémios virtuais para incentivar um comportamento ecológico.
-  Indicar claramente as opções de reciclagem para os assistentes, participantes e pessoal do evento.
-  Rever as práticas de compra para minimizar os resíduos de embalagens.
-  Evitar a utilização de materiais mistos que não possam ser facilmente reciclados.
-  Assegurar que os locais de reciclagem são claramente visíveis e bem assinalados para facilitar o acesso.
-  Monitorizar e acompanhar a quantidade de resíduos gerados e a percentagem de resíduos devidamente triados para avaliar a eficácia e identificar áreas a melhorar.



## Utilização de fontes de energia renováveis e redução do consumo de energia

*Os esforços para maximizar a eficiência energética e integrar fontes de energia renováveis podem diminuir significativamente o impacto ambiental dos eventos.*

A utilização de iluminação, equipamento e aparelhos energeticamente eficientes, juntamente com a exploração de alternativas de energia renovável, como a energia solar ou eólica, são passos fundamentais. Além disso, a implementação de práticas de poupança de energia, como desligar as luzes quando não estão a ser utilizadas e otimizar os sistemas de aquecimento e arrefecimento, pode reduzir ainda mais o consumo de energia, mas estas práticas também podem ser automatizadas por sensores de movimento/infravermelhos, o que também pode ser incorporado em qualquer desenvolvimento de infra-estruturas.

### Sugestões de ação:



Monitorizar e acompanhar o consumo de energia para identificar áreas de melhoria e avaliar a eficácia.



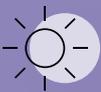
Ajustar os sistemas de ventilação de acordo com a ocupação e os requisitos dos espetadores para otimizar a utilização de energia.



Solicitar que o seu fornecedor de energia forneça energia verde.



Adquirir peças sobresselentes para favorecer a possibilidade de reparação e/ou atualização a partir de fontes sustentáveis, em vez de comprar novas (peças em segunda mão, peças de origem local).



Maximizar a utilização da luz natural para reduzir a dependência da iluminação artificial.



Educar os empregados sobre práticas de poupança de energia e encorajar a sua participação.



Rever e racionalizar as soluções técnicas para minimizar o desperdício de energia.



Incorporar fontes de energia renováveis para os sistemas de eletricidade, aquecimento e arrefecimento.



Instalar iluminação sensível ao movimento para ajustar automaticamente os níveis de iluminação com base nos níveis de atividade e ocupação.



Transição para luzes LED energeticamente eficientes para a iluminação geral e do recinto.

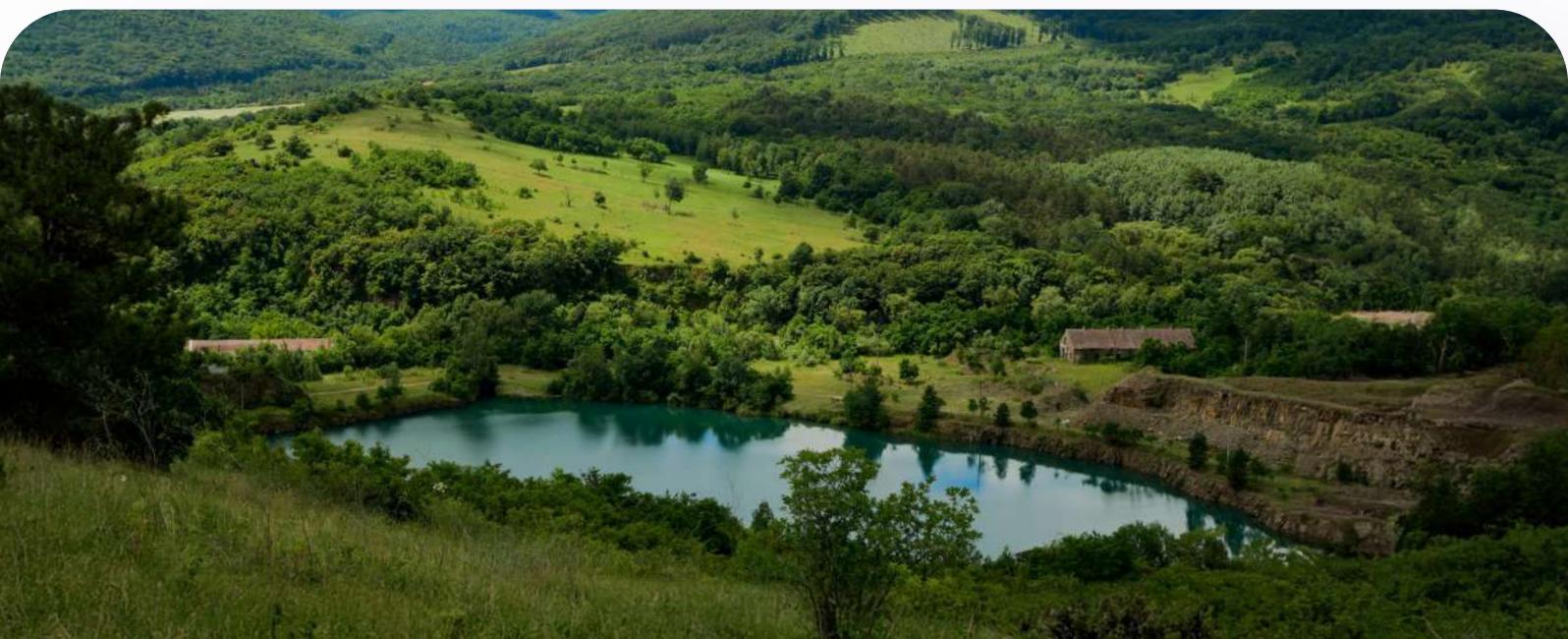
# Minimizar a utilização da água e prevenir a poluição

**Os esforços para minimizar o consumo de água e evitar a poluição são vitais para a conservação do ambiente.**

A implementação de medidas de poupança de água, tais como a utilização de instalações sanitárias e paisagísticas eficientes em termos de consumo de água, a captação de água da chuva para irrigação e sanitários e a minimização do desperdício de água durante as actividades do evento, são passos essenciais. Além disso, a prevenção da poluição da água através da gestão adequada das águas residuais e do escoamento de produtos químicos é fundamental para salvaguardar a qualidade da água e a saúde do ecossistema.

## Sugestões de ação:

-  Assegurar que as casas de banho estão equipadas com mecanismos de descarga inteligentes para otimizar a utilização da água.
-  Instalar urinóis sem água para eliminar o consumo de água nas casas de banho.
-  Equipar as torneiras dos lavatórios e dos chuveiros com características de “baixo fluxo” para reduzir o consumo de água.
-  Oferecer estações de água como uma alternativa à água engarrafada para eliminar os resíduos de plástico e promover a conservação da água.
-  Instalar mecanismos de fecho automático nos chuveiros e nas estações de água potável para evitar o desperdício de água.
-  Programar a rega de campos e relvados utilizando sistemas de águas cinzentas durante as horas nocturnas para reduzir a evaporação e maximizar a absorção de água.
-  Incentivar práticas de poupança de água através de mensagens específicas e campanhas educativas.
-  Colocar caixotes do lixo ao lado das casas de banho para a eliminação adequada do lixo, a fim de evitar a contaminação da água.
-  Implementar sistemas de águas cinzentas para casas de banho em novos projectos de construção para reciclar a água de forma eficiente.
-  Apoiar programas que contribuam para o fornecimento de água potável nos países em desenvolvimento para resolver problemas de escassez de água.





## Seleção de materiais e artigos ecológicos para os eventos

**Reduzir ao mínimo o material e os produtos para o #BEACTIVE DAY. A escolha de materiais e produtos sustentáveis para os eventos #BEACTIVE DAY reduz o impacto ambiental e promove o consumo responsável.**

Pode ser dada prioridade a opções ecológicas, como materiais biodegradáveis ou compostáveis, produtos com conteúdo reciclado e artigos reutilizáveis ou recarregáveis. Além disso, a aquisição de produtos produzidos localmente e com certificação de comércio justo pode apoiar cadeias de abastecimento éticas e sustentáveis.

### Sugestões de ação:



Minimizar a mercadoria para bens simples e altamente úteis a longo prazo.



Fornecer rotulagem ou sinalização clara para destacar os atributos ecológicos dos materiais e mercadorias do evento, educando os participantes sobre os esforços de sustentabilidade que estão a ser feitos.



Obter materiais para eventos e mercadorias de produtores locais para minimizar as emissões de carbono associadas ao transporte e apoiar a economia local.



Colaborar com vendedores e fornecedores para explorar alternativas inovadoras e ecológicas e manter-se informado sobre os últimos desenvolvimentos em matéria de materiais e produtos sustentáveis.



Procurar produtos com certificação de comércio justo, como vestuário ou acessórios, para garantir que os trabalhadores envolvidos no processo de produção recebem salários justos e trabalham em condições de trabalho seguras e éticas.



Envolver os participantes no aspeto da sustentabilidade dos materiais e mercadorias do evento, solicitando comentários, sugestões e ideias para melhorias.



Considerar o ciclo de vida dos materiais e mercadorias para eventos, desde a produção até à eliminação, e escolher opções com o menor impacto ambiental em todas as fases.

# Restauração e escolha de alimentos e bebidas sustentáveis

***O catering e as escolhas alimentares sustentáveis são cruciais para minimizar a pegada ambiental.***

Os organizadores de eventos podem dar prioridade a alimentos de origem local, orgânicos e sazonais, bem como a opções vegetarianas e à base de plantas, para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa e promover uma agricultura sustentável. Além disso, minimizar o desperdício de alimentos através de porções adequadas, doações e compostagem pode aumentar ainda mais os esforços de sustentabilidade alimentar.

## Sugestões práticas:



Servir apenas alimentos locais e sazonais para alinhar com as colheitas locais e reduzir o impacto ambiental do transporte.



Doar as sobras de alimentos a abrigos ou bancos alimentares locais para apoiar os necessitados e reduzir o desperdício alimentar.



Oferecer opções vegetarianas e veganas de origem local para promover uma alimentação à base de plantas, que tem uma pegada ambiental menor em comparação com os produtos de origem animal.



Oferecer bebidas em recipientes de vidro retornáveis para minimizar os resíduos de embalagens e promover a reutilização.



Servir produtos biológicos ou de comércio justo para garantir práticas éticas de abastecimento e produção.



Utilizar materiais biodegradáveis de utilização única, como papel, madeira ou bambu, para reduzir o impacto ambiental e promover uma eliminação ecológica, mas apenas quando as opções reutilizáveis/laváveis estiverem esgotadas.



Eliminar os utensílios e pratos de plástico para reduzir os resíduos e minimizar a poluição ambiental.



Minimizar a quantidade de produtos de carne importados para reduzir as emissões de carbono associadas ao transporte de longa distância.



Estações de água para reduzir os resíduos de plástico e promover a hidratação sem impacto ambiental.



Identificar tamanhos de pratos adequados para minimizar o desperdício de alimentos e garantir a utilização eficiente dos recursos.



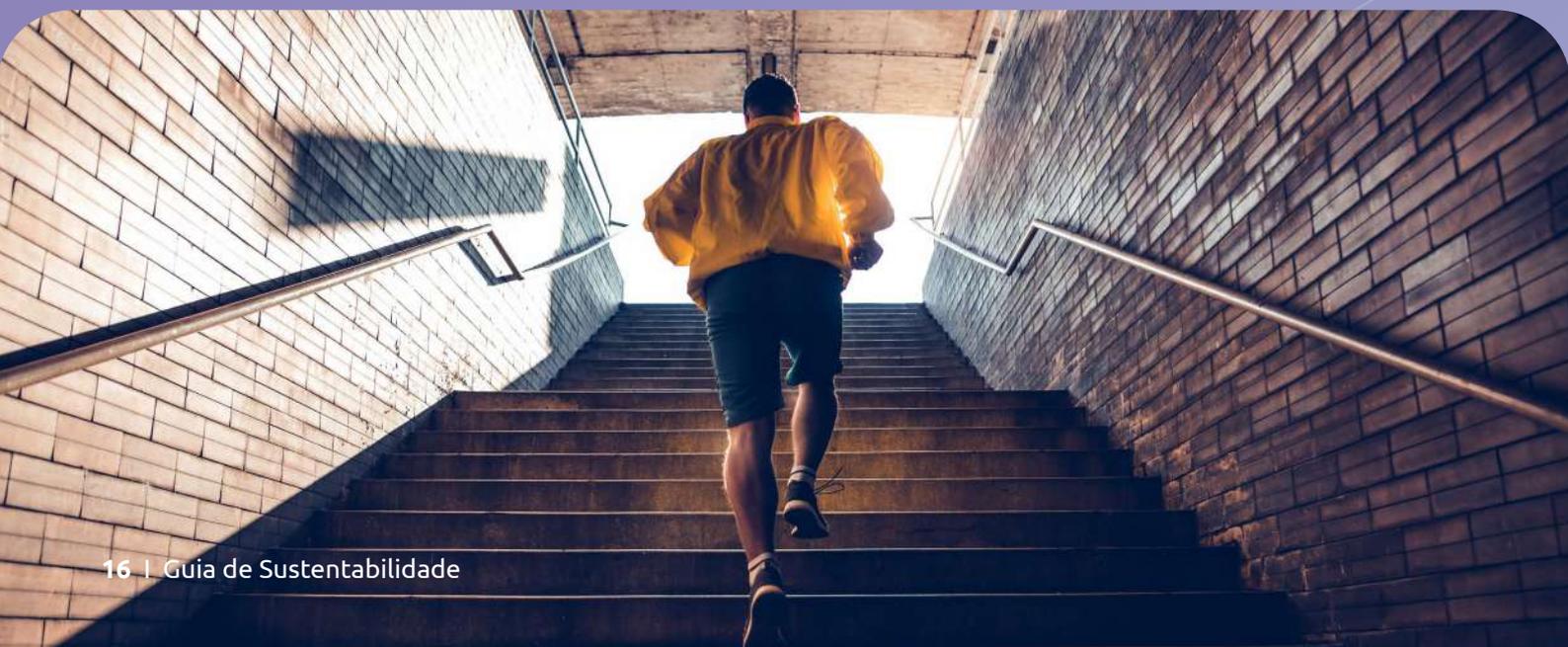
# Sensibilização e produção de materiais de comunicação para iniciativas de sustentabilidade

*A comunicação e a educação eficazes desempenham um papel crucial no envolvimento dos participantes no evento e das partes interessadas nas iniciativas de sustentabilidade.*

Os organizadores de eventos podem utilizar vários canais, incluindo as redes sociais, sítios Web e boletins informativos, para informar os participantes sobre as práticas de sustentabilidade, realçar o impacto ambiental das actividades do evento e promover oportunidades de participação e envolvimento. Além disso, a organização de workshops educativos, seminários e actividades interactivas pode aprofundar a compreensão dos participantes sobre questões de sustentabilidade e inspirar mudanças de comportamento.

## Sugestões práticas:

- 1 Fornecer aos visitantes informação visualmente apelativa sobre sustentabilidade para captar a sua atenção e encorajar o seu envolvimento.
- 2 Implementar estratégias de comunicação inteligentes para transmitir eficazmente mensagens de sustentabilidade aos meios de comunicação social, incluindo a listagem de pontos de ação para cobertura.
- 3 Integrar iniciativas de sustentabilidade em todos os canais de comunicação para garantir mensagens consistentes e maximizar o alcance.
- 4 Destacar uma ou duas iniciativas de sustentabilidade únicas com um ângulo de interesse noticioso para as tornar memoráveis e partilháveis.
- 5 Dar prioridade aos métodos de comunicação digital em detrimento dos materiais impressos para reduzir o desperdício de papel e o impacto ambiental.
- 6 Comunicar os esforços de sustentabilidade antes, durante e depois dos eventos para manter o envolvimento e reforçar as mensagens.
- 7 Apresentar exemplos concretos de resultados e impactos de sustentabilidade em comunicações de acompanhamento para demonstrar a eficácia das iniciativas.
- 8 Referir a sua política de sustentabilidade em todos os materiais de comunicação para sublinhar o seu compromisso com a responsabilidade ambiental.
- 9 Traduzir os materiais de comunicação para as línguas relevantes, se tiver convidados internacionais, para garantir a inclusão e a acessibilidade.





## Considerações sobre alojamento e acomodação

**Assegurar opções de alojamento sustentáveis para os participantes é crucial para promover escolhas ambientalmente conscientes durante os eventos do #BEACTIVE DAY.**

Ao incentivar os participantes a selecionar fornecedores de alojamento com certificação ecológica ou com iniciativas de sustentabilidade, os organizadores do evento podem contribuir para reduzir a pegada ambiental de todo o evento. Além disso, fornecer informações sobre as opções de transportes públicos ou organizar serviços de transporte entre os alojamentos e os locais do evento pode minimizar ainda mais as emissões de carbono das deslocações.

### Sugestões práticas:



Promover ativamente junto dos participantes os alojamentos com certificação ecológica e aqueles com iniciativas sólidas de sustentabilidade.



Organizar o transporte de e para os alojamentos para simplificar a logística das viagens e minimizar o impacto ambiental.



Estipular a utilização de alojamentos com rótulo ecológico na sua política de sustentabilidade para viagens internas relacionadas com o evento.



Defender a utilização de alojamentos próximos para reduzir a distância de deslocação de e para os locais dos eventos, promovendo práticas de viagem sustentáveis.



Dialogar com os fornecedores de alojamento com rótulo ecológico para garantir ofertas especiais para os participantes e visitantes.

# Ferramentas e métodos para a recolha e avaliação de dados

***A utilização de ferramentas e métodos de recolha e avaliação de dados é essencial para medir com exatidão o impacto ambiental dos eventos #BEACTIVE DAY.***

Os organizadores de eventos podem utilizar inquéritos, questionários, observações e sistemas de controlo de dados para recolher informações sobre práticas de sustentabilidade, comportamento dos participantes e resultados ambientais. Além disso, a parceria com especialistas ambientais ou instituições de investigação pode fornecer conhecimentos e apoio valiosos para a análise e interpretação de dados.

## Sugestões accionáveis:

- 1 Implementar inquéritos ou questionários pré-evento para avaliar as atitudes e comportamentos dos participantes relativamente à sustentabilidade;
- 2 Realizar inquéritos pós-evento para recolher feedback sobre a eficácia das medidas de sustentabilidade;
- 3 Utilizar métodos de observação durante o evento para monitorizar as interações dos participantes com as iniciativas de sustentabilidade;
- 4 Implementar sistemas de controlo de dados para monitorizar as principais métricas de sustentabilidade em tempo real;
- 5 Colaborar com peritos ambientais para desenvolver protocolos abrangentes de recolha de dados;
- 6 Fornecer recursos ou ligações a calculadoras de pegada em linha para os participantes avaliarem o seu impacto ambiental para além do evento;
- 7 Estabelecer parcerias com instituições académicas para uma investigação aprofundada sobre os resultados da sustentabilidade;
- 8 Envolver os participantes no processo de recolha de dados para promover a apropriação das iniciativas de sustentabilidade.



# 04 ROTEIRO: COMO MINIMIZAR O IMPACTO AMBIENTAL

*Neste roteiro, é apresentada uma abordagem passo a passo para ajudar os organizadores das atividades do #BEACTIVE DAY a minimizar o seu impacto ambiental e a adotar práticas de sustentabilidade.*

Estas dicas e estratégias práticas ajudarão em todas as fases de preparação do evento, desde a conceptualização até à avaliação pós-evento.

## Etapa 1 Planeamento pré-evento

- **Definir objectivos de sustentabilidade:** Defina objectivos ambientais específicos para os eventos e/ou actividades da campanha **#BEACTIVE DAY**, alinhando-os com os objectivos mais amplos de promoção da atividade física, minimizando o impacto ambiental. Isto pode incluir objectivos como a redução de resíduos, a minimização do consumo de energia ou a promoção de transportes ecológicos.
- **Seleção do local:** Sempre que possível, escolha locais para as actividades do **#BEACTIVE DAY** que dêem prioridade à sustentabilidade, tais como instalações com certificações ecológicas ou normas de construção ecológicas.
- **Transporte:** Incentivar os participantes a utilizarem opções de transporte sustentáveis para chegarem aos eventos do **#BEACTIVE DAY**, promovendo os transportes públicos, a bicicleta e a partilha de automóveis. Ter um sistema para medir o impacto do transporte nas emissões de carbono.
- **Promoção digital:** Utilizar canais de marketing digital para promover as actividades do **#BEACTIVE DAY**, reduzindo a necessidade de materiais promocionais em papel e minimizando os resíduos.

## Etapa 2 Execução do evento

- **Gestão de resíduos:** Implementar práticas eficazes de gestão de resíduos nos eventos **#BEACTIVE DAY**, incluindo estações de reciclagem, compostagem de resíduos orgânicos e minimização de plásticos de utilização única.
- **Eficiência energética:** Utilizar iluminação e equipamento energeticamente eficientes durante as actividades do **#BEACTIVE DAY** e explorar a utilização de fontes de energia renováveis sempre que possível.
- **Conservação da água:** Implementar medidas de poupança de água nos eventos do **#BEACTIVE DAY**, tais como disponibilizar estações de água recarregáveis e incentivar os participantes a trazerem as suas garrafas de água reutilizáveis.
- **Mercadoria amiga do ambiente:** Se oferecer mercadoria para o **#BEACTIVE DAY**, dê prioridade a artigos feitos de materiais sustentáveis e de origem local e considere a possibilidade de oferecer lembranças digitais para reduzir os resíduos.
- **Seleção de alimentos e bebidas:** Seleccionar opções de origem local, orgânicas e vegetarianas para as bebidas nos eventos do **#BEACTIVE DAY** para minimizar a pegada de carbono associada à alimentação.
- **Actividades de envolvimento:** Incorporar sessões educativas e workshops sobre sustentabilidade nos programas do **#BEACTIVE DAY** para aumentar a sensibilização e inspirar os participantes a adoptarem práticas amigas do ambiente.



## Etapa 3 Avaliação pós-evento

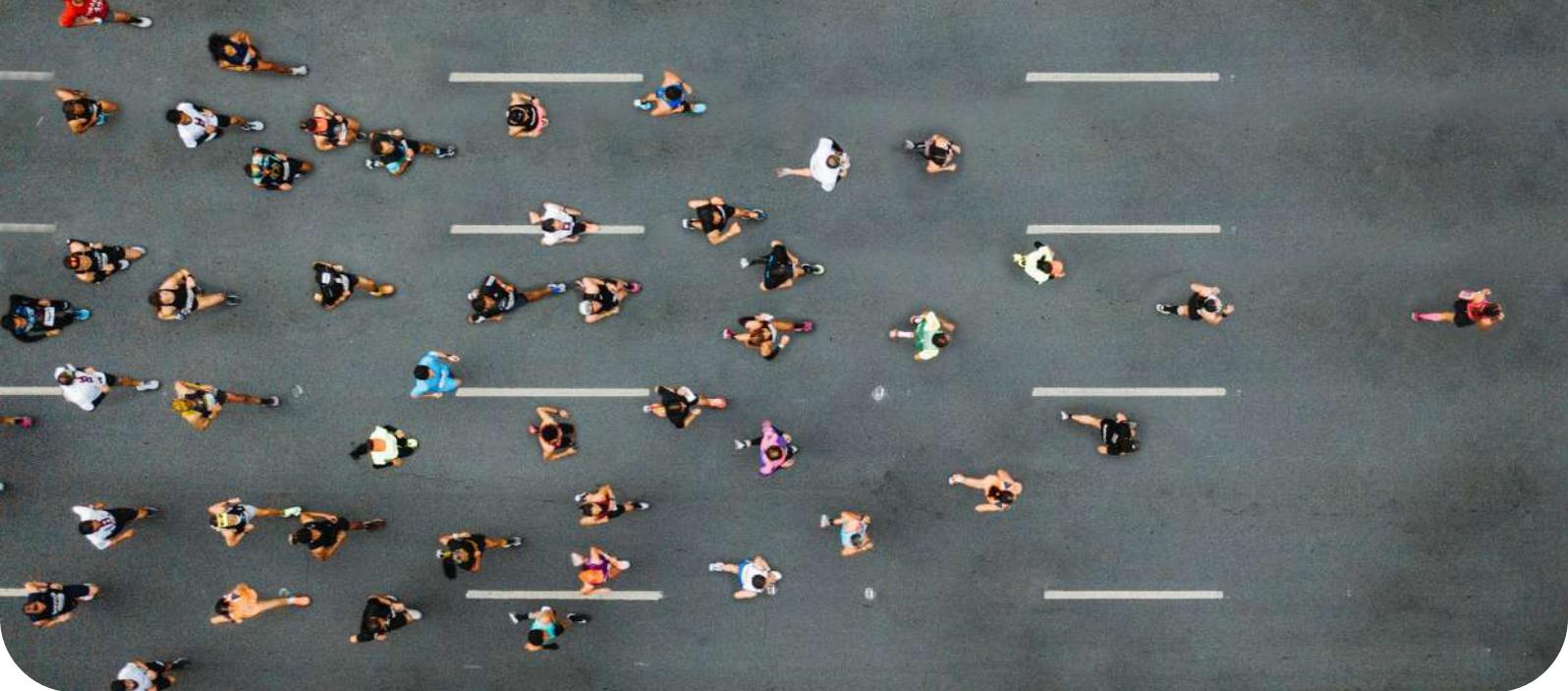
- **Recolha de dados:** Recolher dados sobre o consumo de energia, a produção de resíduos e outros indicadores ambientais durante os eventos do **#BEACTIVE DAY** para avaliar a sua pegada ecológica.
- **Feedback e reflexão:** Pedir feedback aos participantes, voluntários e partes interessadas sobre os esforços de sustentabilidade das actividades do **#BEACTIVE DAY** e utilizar este contributo para identificar áreas a melhorar.
- **Avaliação do impacto:** Efetuar uma avaliação exaustiva do impacto ambiental dos eventos do **#BEACTIVE DAY**, destacando os êxitos e identificando oportunidades para novas iniciativas de sustentabilidade
- **Documentação:** Compilar um relatório detalhado que documente as iniciativas de sustentabilidade implementadas durante as actividades do **#BEACTIVE DAY** e partilhar as melhores práticas e lições aprendidas com outras organizações do setor.
- **Restauração da natureza:** Considere a possibilidade de fazer um donativo a uma **instituição de conservação local que se dedique ao restauro da natureza e à melhoria da biodiversidade** para ajudar a compensar/atenuar os impactos de carbono medidos do evento. Recomenda-se um custo de cerca de 25 euros por tonelada de CO<sub>2</sub>e.

## Considerações adicionais

- **Colaboração e parcerias:** As parcerias com organizações locais de sustentabilidade ou com empresas amigas do ambiente reforçam as iniciativas ecológicas do evento, aproveitando a experiência, os recursos e as redes. Promove um sentido de comunidade e de responsabilidade colectiva em relação à gestão ambiental.
- **Melhoria contínua:** A implementação de um ciclo de feedback permite a avaliação contínua e o aperfeiçoamento das práticas de sustentabilidade. Ao aprender com as experiências passadas e ao incorporar o feedback das partes interessadas, os organizadores podem melhorar continuamente o impacto ambiental de eventos futuros.
- **Educação e consciencialização:** A oferta de sessões de formação e de recursos sobre práticas sustentáveis sensibiliza os organizadores de eventos e os participantes para a importância da conservação do ambiente. Permite que os indivíduos façam escolhas informadas e adotem comportamentos sustentáveis para além do contexto do evento.



Este roteiro pode minimizar eficazmente o impacto ambiental das actividades da campanha **#BEACTIVE DAY 2024**, inspirando simultaneamente outras pessoas nos sectores europeus do fitness e da atividade física e do desporto a adaptarem práticas sustentáveis.



## 05 DESAFIOS NA INTEGRAÇÃO DA SUSTENTABILIDADE NOS EVENTOS

***Na tentativa de organizar eventos #BEACTIVE DAY com consciência ambiental, é essencial reconhecer e enfrentar os desafios inerentes à integração de práticas de sustentabilidade.***

As informações recolhidas junto dos parceiros revelam as principais áreas em que podem surgir obstáculos, abrindo caminho para estratégias e soluções informadas.



### **Desafios organizacionais**

A revisão das estruturas organizacionais para dar prioridade à sustentabilidade é um desafio significativo. Envolve a reformulação dos processos internos e a promoção de uma cultura de gestão ambiental. Isto exige mudanças fundamentais na tomada de decisões, na afetação de recursos e nos procedimentos operacionais para incorporar os princípios da sustentabilidade na gestão de eventos. Ultrapassar este obstáculo exige uma liderança forte, uma comunicação clara e estratégias eficazes de gestão da mudança.



### **Envolvimento dos participantes**

O envolvimento dos participantes em comportamentos sustentáveis, como a eliminação correcta dos resíduos, pode surgir como um desafio central. Para ultrapassar a inércia e os hábitos enraizados e promover o envolvimento ativo em práticas ecologicamente conscientes, são necessárias abordagens inovadoras. Incentivar a utilização de contentores de separação de resíduos designados e promover um consumo eco-consciente exige estratégias de comunicação e de incentivo eficazes.



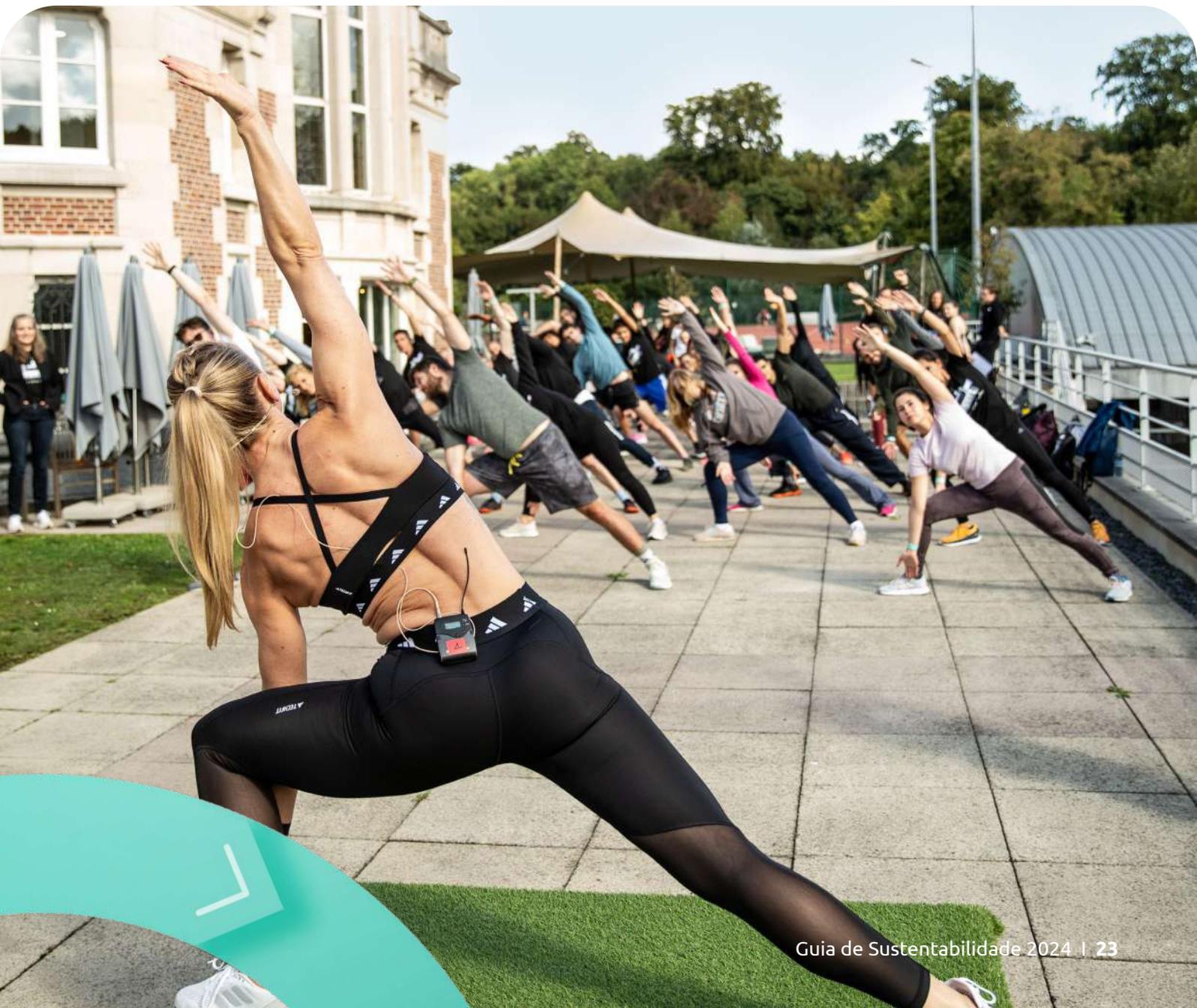
### Procura de parceiros e produtos sustentáveis

Assegurar parcerias com patrocinadores que ofereçam soluções sustentáveis apresenta o seu próprio conjunto de desafios. Encontrar fornecedores cujas ofertas estejam alinhadas com os objectivos de sustentabilidade e que cumpram as especificações do evento exige uma pesquisa e negociação diligentes. Para além disso, garantir que os produtos e serviços sustentáveis estão prontamente disponíveis e são acessíveis acrescenta complexidade ao processo de aquisição.



### Coordenação entre vários operadores

Um novo desafio identificado é a falta de controlo sobre os eventos realizados por diferentes organizadores em vários países. Esta descentralização pode levar a uma implementação inconsistente das práticas de sustentabilidade. Além disso, muitos organizadores podem concentrar-se noutros aspectos do planeamento do evento, negligenciando potencialmente os esforços de sustentabilidade. Coordenar e assegurar uma abordagem unificada da sustentabilidade entre os vários operadores exige mecanismos sólidos de comunicação e controlo.



# 06 PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS INSPIRADORAS

Esta secção apresenta iniciativas de sustentabilidade exemplares e histórias de sucesso de eventos e campanhas.

Estes estudos de caso oferecem uma perspetiva de abordagens inovadoras para reduzir a pegada ecológica e promover práticas ecológicas, servindo como exemplos reais de esforços de sustentabilidade com impacto e inspiração.

Seguem-se algumas boas práticas e histórias de sucesso para inspirar os eventos do **#BEACTIVE DAY!**

## Iniciativa „Caps for Future” da Associação Búlgara de Fitness e Saúde (Proposta para o **#BEACTIVE DAY 2024**)

A Associação Búlgara de Fitness e Saúde apresenta a iniciativa „Caps for Future”, uma proposta destinada a promover a reciclagem de garrafas de plástico em eventos. Serão colocadas caixas de recolha em todos os eventos organizados, incentivando os participantes a deitar fora as garrafas de plástico. Esta parceria com a organização nacional de solidariedade social fomenta a gestão ambiental, promovendo simultaneamente os objectivos do **#BEACTIVE DAY**.

Mais informações: <https://www.facebook.com/kapachkizabudeshte/>

## #BeKULT: cultivar a sustentabilidade nos eventos - Alemanha

Numa mudança inovadora em direção à sustentabilidade, o Allgäu Triathlon abraçou a iniciativa #BeKULT a partir de 2022, dando um exemplo louvável para eventos mais pequenos. A #BeKULT representa um compromisso a longo prazo com objetivos de sustentabilidade ambiciosos e não uma tendência passageira.

Entre as medidas mais notáveis contam-se a oferta de camisolas do evento exclusivamente através de encomendas antecipadas e a interrupção da distribuição de sacos. O catering do evento dá prioridade a opções regionais, sazonais e predominantemente vegan, enquanto os copos reutilizáveis são utilizados nos pontos de catering.

Os passos dados pelo Triatlo de Allgäu sublinham uma tendência mais ampla para a sustentabilidade nos eventos, assinalando um progresso positivo na direção certa.

Mais informações: <https://www.allgaeu-triathlon.de/bekult/>



## DM Tek za Ženske (DM Run for Women) - Liubliana, Eslovénia

Em Ljubljana, a DM Tek za Ženske (DM Run for Women) é um dos maiores eventos desportivos, com cerca de 50 000 participantes. Enfrentando desafios com os resíduos de garrafas de plástico, o evento adoptou medidas de sustentabilidade para mitigar o seu impacto ambiental.

O evento implementou uma política de embalagens sustentáveis ou uma política de „traga o seu próprio”, reduzindo a dependência de embalagens de plástico de utilização única. Além disso, para incentivar a utilização de garrafas reutilizáveis, o DM Tek za Ženske garante a existência de estações de recarga de água potável suficientes para os participantes. Alinhado com isso, os participantes são educados sobre a importância da reciclagem de materiais plásticos, com amplas caixas de reciclagem fornecidas no local para a eliminação adequada de resíduos.

Por último, o evento promove ativamente a utilização de transportes públicos nas deslocações para a capital, oferecendo bilhetes de comboio especiais aos participantes para reduzir as emissões de carbono dos modos de transporte individuais.

O compromisso da DM Tek za Ženske para com a sustentabilidade não só resolve os desafios imediatos dos resíduos de garrafas de plástico, como também constitui um exemplo louvável para outros eventos de grande escala na promoção de práticas ecológicas e de gestão ambiental.

*Mais informações: [Sítio Web da DM Tek za Ženske](#)*



## Beach Volley-Ball Baden - Áustria

O Beach Volley-Ball Baden, na Áustria, é um excelente exemplo de soluções ecológicas em ação. Há mais de 18 anos que este torneio é líder em sustentabilidade no mundo do desporto, atraindo anualmente cerca de 20.000 visitantes para assistir ao voleibol de praia no pitoresco cenário do lido de Baden.

Desde os cartazes publicitários em madeira até aos alimentos e bebidas sazonais de origem local, todos os aspectos do evento reflectem um compromisso com a sustentabilidade. O Beach Volley-Ball Baden estabelece o padrão para a integração de considerações ambientais em eventos desportivos, inspirando outros a seguirem o exemplo na redução do seu impacto ambiental.

*Mais informações: <https://www.hsg-events.at/project/beachvolleyball-baden/>*





## Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018 - Portugal

Nos Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018, a sustentabilidade ocupou um lugar central a par do desporto. Os organizadores procuraram integrar elementos e actividades amigas do ambiente no evento.

As iniciativas de transporte e mobilidade incluíram o incentivo a deslocações a pé entre os locais de competição e a disponibilização de bicicletas ao pessoal e aos voluntários. Uma parceria com a cidade e a empresa de água local assegurou a instalação de estações de água, promovendo garrafas de água reutilizáveis.

O aprovisionamento e a gestão alimentar foram assegurados pela Universidade de Coimbra, que também liderou os esforços para combater o desperdício alimentar. Workshops educativos sobre sustentabilidade, organizados com a ENGSO Youth, envolveram participantes e voluntários.

O evento foi bem-sucedido na redução da poluição causada pelo transporte e na minimização do desperdício alimentar, o que valeu à Universidade de Coimbra o reconhecimento como finalista da categoria de Sustentabilidade Alimentar nos Food & Nutrition Awards.

*Mais informações: <https://www.eug2018.com/>*



## Recolha e quantificação de resíduos - Europa

O Programa Iniciativas Oceânicas tem como objetivo combater a poluição marinha através do envolvimento de voluntários, espectadores e atletas em esforços de recolha de resíduos nos locais de competição.

Organizada pela Surfrider Foundation Europe, a campanha Iniciativas Oceânicas centra-se na educação, na ciência cidadã e na sensibilização para combater o lixo marinho. Voluntários de todo o mundo realizam acções de limpeza com o apoio da fundação.

Os organizadores de eventos podem participar registando a sua operação de limpeza, seleccionando os materiais necessários de um kit de recolha gratuito e fornecendo os detalhes do evento. Este processo permite que os organizadores recebam confirmação e acompanhem o progresso da sua operação.

Ao quantificar os resíduos recolhidos, os organizadores obtêm informações sobre as fontes de poluição, fornecendo um recurso tangível aos participantes e às partes interessadas. Estes dados informam os planos de acção para mitigar a poluição, como a reavaliação das práticas de aquisição de água para reduzir os resíduos de garrafas de plástico.

*Mais informações: <https://www.initiativesoceanes.org/en/>*

# 07 CONCLUSÃO

*O Guia de Sustentabilidade do #BEACTIVE DAY 2024 apresenta um compromisso coletivo para fomentar práticas ambientalmente conscientes no âmbito dos eventos de fitness e atividade física.*

Ao longo das suas páginas, o guia aborda a importância primordial de considerar os impactos ambientais ao planear e executar eventos e actividades do **#BEACTIVE DAY**. Desde a defesa de opções de transporte sustentáveis até à redução da produção de resíduos e à conservação dos recursos hídricos, cada aspeto sublinha a nossa dedicação à redução da pegada ecológica de todas as actividades.

Integrar a sustentabilidade no planeamento de eventos não se trata apenas de cumprir as responsabilidades ambientais; oferece também uma série de benefícios. Além disso, o guia realça o papel fundamental das organizações de fitness e atividade física na liderança da mudança ambiental e na promoção da sustentabilidade nas suas comunidades. Ao adotarem práticas sustentáveis nas suas

operações e eventos, estas organizações podem inspirar os seus membros e partes interessadas a adotarem estilos de vida sustentáveis.

Com o objetivo de tornar o **#BEACTIVE DAY** uma experiência ambientalmente consciente, as ideias e sugestões práticas apresentadas neste documento servem de orientação para os organizadores de eventos. Ao integrarmos a sustentabilidade no nosso percurso de planeamento de eventos, não só contribuímos para os esforços globais de combate às alterações climáticas e à degradação ambiental, como também preparamos o caminho para um futuro mais inclusivo e resiliente.



# 08 BIBLIOGRAFIA E RECURSOS ÚTEIS

***Existe uma grande quantidade de recursos e ferramentas disponíveis para apoiar a integração da sustentabilidade em eventos e não só.***

Segue-se uma lista de recursos valiosos para o ajudar na sua jornada de sustentabilidade, incluindo ligações para normas, estratégias e bibliotecas que já estão a ser implementadas. Estes recursos fornecem uma base sólida para uma maior exploração e implementação de práticas de sustentabilidade.

## Orientação a nível político

As recomendações e orientações da Unidade de Desporto da Comissão Europeia sobre desportos ambientalmente sustentáveis: ***Um manual do setor do desporto para o Pacto Ecológico Europeu*** (dezembro de 2023)

<https://sport.ec.europa.eu/news/a-sport-sector-playbook-for-the-european-green-deal>

Política do Pacto Ecológico da União Europeia

[https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en)

## Normas e quadros existentes

A Contribuição do Desporto para a Realização dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável do Fundo para os Objectivos de *Desenvolvimento Sustentável: Um conjunto de ferramentas para a ação* (2018)

[https://www.sdgfund.org/sites/default/files/report-sdg\\_fund\\_sports\\_and\\_sdgs\\_web.pdf](https://www.sdgfund.org/sites/default/files/report-sdg_fund_sports_and_sdgs_web.pdf)

Quadro de Ação do Desporto para o *Clima da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas* (2016)

[https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports\\_for\\_Climate\\_Action\\_Declaration\\_and\\_Framework.pdf](https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf)

A Estratégia Sustentável do Comité Olímpico Internacional (2017)

[https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/171454/ioc-sustainability-strategy-international-olympic-committee?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/171454/ioc-sustainability-strategy-international-olympic-committee?_lg=en-GB)

Quadro do Desporto para a *Natureza da União Internacional para a Conservação da Natureza* (2018)

<https://www.iucn.org/our-work/topic/tourism-and-sport/sports-nature>

Eventos sustentáveis da Organização Internacional de Normalização com a ISO 20121 (2012)

<https://www.iso.org/files/live/sites/isoorg/files/store/en/PUB100302.pdf>

## Bibliotecas existentes

Comité Olímpico Internacional (COI)

<https://olympics.com/ioc/sustainability/ioc-as-leader-of-the-olympic-movement/case-studies>

A plataforma Sustainability.sport

<https://sustainability.sport/>

O projeto Green Sports Hub Europe

<https://greensportshub.eu/>

*Aspectos da Sustentabilidade da Confederação Sueca do Desporto (2016)*

<https://hallbaraidrottsevenemang.se/wp-content/uploads/2020/06/Aspects-of-Sustainability.pdf>

Internacional do Desporto e da Sustentabilidade (SandSI)

<https://www.sportsustainability.org/>

## Outros recursos

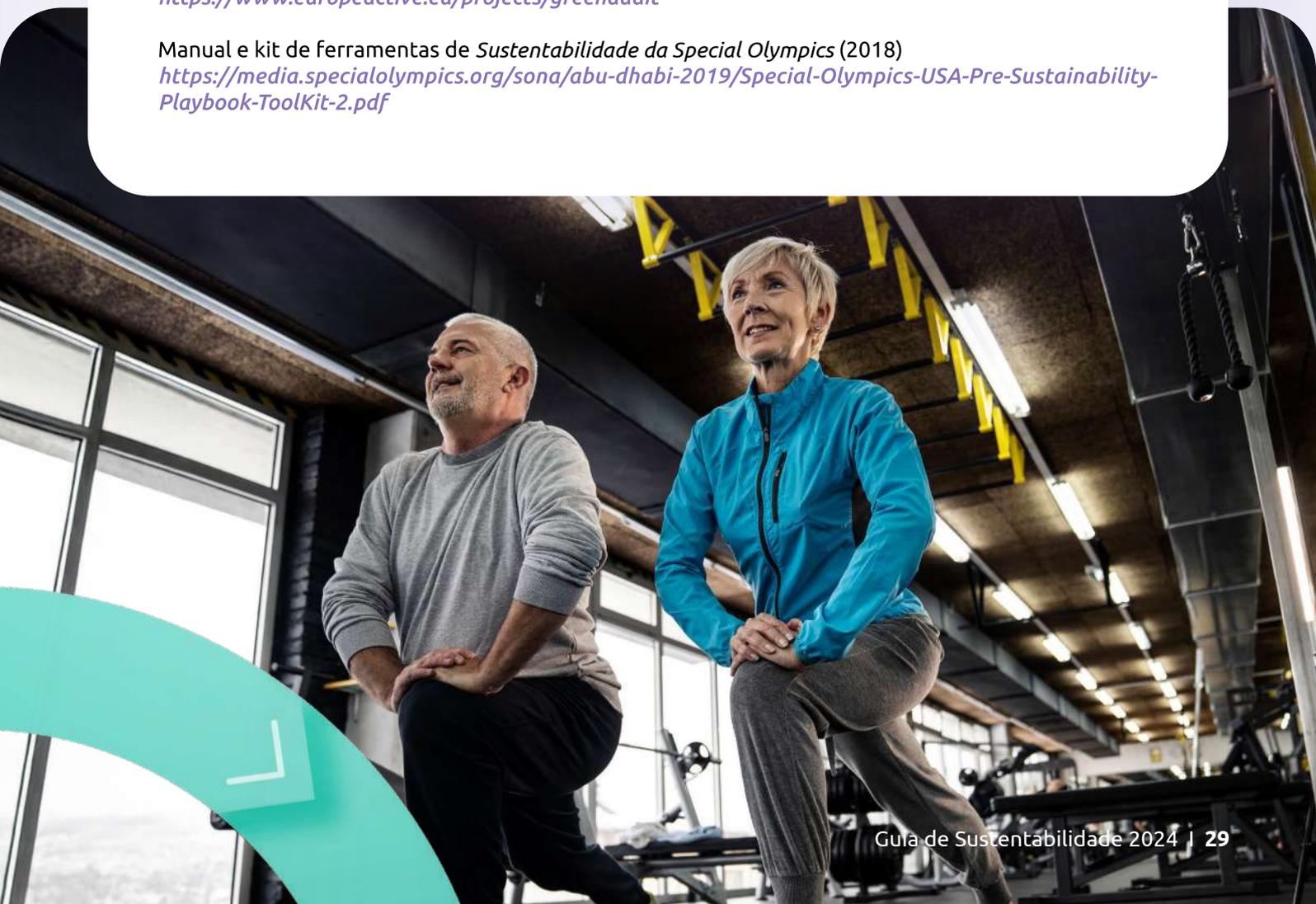
A ferramenta de autoavaliação da Auditoria Verde: Cofinanciado pelo Programa Erasmus+, o projeto *Green Audit procurou* abordar as preocupações ambientais e a sustentabilidade, prestando apoio aos clubes/centros desportivos e de fitness, bem como às partes interessadas do sector, que podem ter dificuldade em navegar no panorama europeu e internacional da sustentabilidade ambiental e em melhorar a sustentabilidade das suas estruturas. Para o efeito, o projeto criou uma ferramenta de autoavaliação que oferece uma visão global e uma compreensão dos actuais esforços de sustentabilidade de uma organização, bem como perspectivas de progresso futuro.

A ferramenta foi lançada oficialmente em novembro de 2023 e continua disponível em linha.

<https://www.europeactive.eu/projects/greenaudit>

Manual e kit de ferramentas de *Sustentabilidade da Special Olympics (2018)*

<https://media.specialolympics.org/sona/abu-dhabi-2019/Special-Olympics-USA-Pre-Sustainability-Playbook-Toolkit-2.pdf>



2024

# #BEACTIVE DAY

## SOBRE O PROJECTO #BEACTIVE DAY 2024

Proiectul **#BEACTIVE DAY 2024** este o inițiativă de un an coordonată de EuropeActive și cofinanțată de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene.

Este esforço de colaboração envolve 8 parceiros, incluindo as associações nacionais de fitness da Áustria, Bulgária, República Checa, Irlanda, Letónia, Roménia, Eslovénia e Países Baixos.

O **#BEACTIVE DAY** incorpora a visão de mais pessoas, mais activas, mais frequentemente e é uma resposta proactiva ao problema crescente dos níveis de inatividade física. Uma campanha à escala europeia, o **#BEACTIVE DAY** é uma iniciativa do sector europeu do fitness e da atividade física que celebra o prazer da atividade física através da organização de eventos e actividades gratuitos para todos.

Realizado anualmente a 23 de setembro e ao longo da última semana do mês, o **#BEACTIVE DAY** oferece uma série de eventos dinâmicos que vão desde ginásios ao ar livre, parques movimentados e actividades ao ar livre, a escolas e desafios virtuais. Ao fazê-lo, a campanha contribui diretamente para a maior campanha europeia de promoção do desporto e da atividade física, a Semana Europeia do Desporto (EWoS) da Comissão Europeia. O alinhamento do **#BEACTIVE DAY** com a EWoS facilita ligações sólidas a nível europeu, nacional e regional, contribuindo significativamente para o seu sucesso.

Saiba mais sobre as actividades do projeto **#BEACTIVE DAY 2024** aqui

[europeactive.eu/projects/beactiveday2024](https://europeactive.eu/projects/beactiveday2024)

e sobre a campanha mais ampla **#BEACTIVE DAY** aqui

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:** Cofinanciado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.