



# PRINCÍPIOS

## NOS BEACTIVE BEACH GAMES

Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia





## PREFÁCIO

Os BeActive Beach Games são um conceito único de eventos que promovem a atividade física e o desporto nas praias e outras áreas junto à água. O seu objetivo principal é aumentar a participação familiar multigeracional e atingir os diferentes segmentos da população através do desporto, promovendo a inclusão social e a sustentabilidade, assim como um estilo de vida saudável. A sua abordagem foi desenvolvida em resposta a uma série de desafios enfrentados pela sociedade nas últimas décadas, de acordo com referido nos próximos parágrafos.

A pandemia<sup>1</sup> de inatividade física é de escala global, e a Europa não constitui uma exceção.<sup>2</sup> Quase metade dos cidadãos europeus não pratica qualquer tipo de exercício ou desporto, e o número de cidadãos inativos tem aumentado, de forma gradual, nos últimos anos.<sup>3</sup>

A prevalência de sobrepeso e obesidade, responsáveis por 5% da mortalidade<sup>4</sup> à escala global, são considerados fatores decisivos para o aumento de doenças não transmissíveis, como o cancro, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias, cujos números aumentaram para mais do dobro desde 1980 e são, nos dias de hoje, um dos problemas de saúde mais comuns.

Os principais motivos, por trás desta tendência, são uma mudança significativa na dieta e um estilo de vida cada vez mais sedentário e inativo em todas as faixas etárias. Diretamente relacionado com os objetivos dos BeActive Beach Games, as evidências mostram que os níveis e marcadores de aptidão física nas crianças diminuem, durante as férias, até 80%.<sup>5</sup>

Para além do impacto significativo na esperança média de vida e na esperança média de vida saudável, a estagnação dos níveis de atividade física tem um efeito adverso na saúde e bem-estar das populações, levando a custos económicos significativos (a inatividade física custa, na Europa, 80 milhões de euros por ano),<sup>6</sup> ao aumento nos gastos com a saúde e à diminuição da empregabilidade e da produtividade.

Diversas iniciativas e políticas, tais como a “European Week of Sport” e a “Tartu Call for Healthy Lifestyle” da Comissão Europeia, e o “World Health Organisation Global Action Plan on Physical Activity” foram desenvolvidos para enfrentar a crise de inatividade física, tanto ao nível mundial como ao nível Europeu, enfatizando a importância e a urgência do combate a esta pandemia. No entanto, a tendência na queda dos níveis de atividade física persiste.

As políticas e soluções atuais não estão a fazer face, de forma satisfatória, nem na falta de espaços físicos, nem na sua adaptação à prática de desportos e atividades físicas em ambiente urbano ou ao ar livre, nem em medidas que permitam implementar a prática diária de atividade física no dia-a-dia das populações. Os espaços públicos junto à água, tanto em áreas urbanas como rurais, também podem ser usados para incentivar as populações a serem fisicamente ativas, e oferecem um espaço privilegiado para a realização de eventos de sensibilização para a adoção de estilos de vida saudáveis, para a sustentabilidade ambiental, para a inclusão social, para o turismo e a economia. É necessário ir mais longe, implementando soluções de baixo custo para aumentar os níveis de participação e envolvimento das populações no desporto e na prática da atividade física, em famílias multigeracionais e entre todos os segmentos da população.

1 [thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30960-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30960-6/fulltext)

2 [ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432](https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432)

3 Special Eurobarometer 472, Sport and Physical Activity (2018)

4 WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010)

5 The feasibility, scalability and outcomes of cardiorespiratory fitness testing in primary school children. Domone, S., Mann, S., Wade, M., & Beedie, C. (Journal ACSM, 2016)

6 ISCA's Inactivity Time Bomb Report [inactivity-time-bomb.nowwemove.com/](https://www.nowwemove.com/inactivity-time-bomb-report)

## 1 | CONCEITO E OBJETIVOS DOS BEACTIVE BEACH GAMES

Os BeActive Beach Games constituem uma solução simples, mas eficaz, para combater a crise de inatividade física, ao ar livre, na natureza, e em ambientes urbanos. Os modelos apresentados, juntamente com as ferramentas disponibilizadas, foram desenvolvidos para se constituírem como um suporte de fácil utilização para os municípios, clubes desportivos, organizações diversas, grupos de indivíduos e famílias que pretendam estimular a prática desportiva e a atividade física em locais junto à praia e organizar a sua própria edição dos BeActive Beach Games, em praias naturais ou artificiais.

O conceito dos BeActive Beach Games aglutina a experiência de dois eventos testes organizados em praias urbanas na capital da Letónia, e numa praia à beira mar em Portugal. O modelo desenvolvido inclui informação funcional para a organização do evento e ferramentas metodológicas para todos os interessados, e que estão disponíveis no website oficial [beactivebeachgames.com](http://beactivebeachgames.com).

O modelo apresentado foi desenvolvido para ser implementado com facilidade em diversos locais e cenários, dependendo das necessidades e objetivos dos organizadores locais e de todas as partes envolvidas. Reunimos o conhecimento, desenvolvemos as ferramentas para a organização destes eventos e efetuamos testes em condições e ambientes reais. Com base neste trabalho, esperamos contribuir para a promoção de oportunidades diversificadas para que os cidadãos europeus sejam ativos (BeActive) ao mesmo tempo que apoiamos a “European Week of Sport”, iniciativa da Comissão Europeia ([ec.europa.eu/sport/week\\_en](http://ec.europa.eu/sport/week_en)).



## 2 | BENEFÍCIOS DOS BEACTIVE BEACH GAMES

O modelo criado para os BeActive Beach Games apresenta diversos benefícios:

- ▶ **Promoção de um estilo de vida saudável:** Os BeActive Beach Games oferecem uma alternativa acessível aos desportos convencionais, num ambiente informal que pode ser mais apelativo para famílias e para as pessoas fisicamente inativas, permitindo-lhes experimentar a diversão que advém da prática desportiva e da sua inclusão na vida diária. Especialmente entre as famílias, os BeActive Beach Games, destacam a importância do exercício desde tenra idade, plantando as primeiras sementes para uma vida inteira de atividade física significativa.
- ▶ **Utilização inovadora de espaços públicos e naturais para a prática desportiva e para a prática de atividade física:** Os BeActive Beach Games podem ser organizados em ambientes existentes, como praias naturais ou artificiais, margem de rios, parques públicos, etc. Vão de encontro à preferência generalizada por atividades naturais<sup>7</sup> e ao ar livre, embora não sejam afetados pela frequente escassez, e custo elevado, das instalações desportivas tradicionais.
- ▶ **Inclusão Social:** Os BeActive Beach Games permitem às famílias, e cidadãos, de todos os segmentos conhecer, e estar envolvidos, na prática desportiva e de atividade física, enquanto experimentam diversas atividades que são focadas no jogo e na participação, em vez de serem focadas na competição. O modelo desenvolvido promove a coesão social e o sentido de comunidade, principalmente entre pais e avós, permitindo que se relacionem com os seus pares fora do seu local de trabalho ou outras atividades sociais habituais.
- ▶ **Consciencialização Ambiental e sustentabilidade:** Os BeActive Beach Games promovem o respeito e a utilização sustentável dos recursos e sensibilizam para a necessidade de preservar o ambiente natural. Proporcionam uma oportunidade única de se envolver com o ambiente natural a custos acessíveis. O conceito foi desenvolvido de acordo com as “Green Guidelines”<sup>8</sup> e o “Manual of Good Environmental Practices in Sport”<sup>9</sup> para permitir a realização de eventos de baixo impacto ambiental e amigos do ambiente, com o foco principal a incidir no uso eficiente dos recursos, na reciclagem e na produção mínima de resíduos.
- ▶ **Turismo:** Os BeActive Beach Games são um evento atrativo para a promoção turística e para aumento do número de visitantes, nacionais e internacionais, numa área específica. Os BeActive Beach Games podem constituir-se como um elemento valioso a incluir no calendário de eventos a realizar, de forma a promover o crescimento económico, suportando pelo desenvolvimento sustentável.
- ▶ **Valores e ética:** Os BeActive Beach Games são baseados nos valores desportivos, tais como fair play, respeito, cooperação, tolerância, inclusão, equidade de género e amizade. Promovem a não violência e a não utilização de drogas ou consumo de álcool.
- ▶ **Legado:** Os BeActive Beach Games podem constituir-se como um evento relevante para promoção da cultura e identidade local, e disseminá-la entre os cidadãos, contribuindo para o aumento do legado cultural e desportivo para as gerações futuras. Nesse sentido, os desportos e jogos tradicionais podem assumir um papel importante quando integrados no programa.



7 [ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](http://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)

8 [sforae.eu/pdf/2018\\_SFORAE\\_GREEN\\_GUIDELINES.pdf](http://sforae.eu/pdf/2018_SFORAE_GREEN_GUIDELINES.pdf)

9 [pned.pt/media/48955/manual\\_web\\_eng.pdf](http://pned.pt/media/48955/manual_web_eng.pdf)

### 3 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há uma só solução para mudar a maré de inatividade física, e será necessário o envolvimento e apoio do poder legislativo, municípios, clubes, associações e outros similares, para ajudar a inverter esta tendência mortal.

O modelo desenhado para os BeActive Beach Games traz uma nova abordagem e vincula a inatividade a outros desafios sociais diretamente relacionados com a ausência da prática da atividade física, de forma a constituir-se como um conceito valioso, fácil de implementar e com um legado duradouro.

Os BeActive Beach Games representam uma oportunidade para reativar espaços públicos existentes e a abertura de outros espaços para a prática desportiva e atividade física, promovendo uma forma de vida saudável e ativa, juntando a comunidade local em torno de um evento regular que aproxima as famílias, entre si e com os outros cidadãos, e o meio ambiente.

Após o sucesso dos BeActive Beach Games na Letónia e em Portugal, esperamos vê-los replicados por toda a Europa, e não só, para permitir que mais cidadãos vivam uma vida mais saudável e mais feliz.

Para obter mais informações, consulte, por favor, o site oficial da iniciativa ([beactivebeachgames.com](http://beactivebeachgames.com)), no qual está disponível o Manual para Organização dos eventos do programa BeActive Beach Games e o Guia de Desportos de Praia e Atividade Física para Todos, compostos por vídeos promocionais de curta duração e material de orientação para a prática de diversos desportos e atividades físicas que podem ser praticados na praia, por qualquer pessoa, independentemente da sua idade, apetência ou condição física.



## REFERENCIAS:

Políticas Internacionais e documentos de referência e de suporte para o modelo dos BeActive Beach Games:

### União Europeia:

- ▶ White Paper on Sport  
[eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391)
- ▶ Council Recommendation on Health-Enhancing Physical Activity  
[ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/2013\\_hepa\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2013_hepa_en.pdf)
- ▶ Tartu Call for a Healthy Lifestyle  
[ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf)
- ▶ European Week of Sport  
[ec.europa.eu/sport/week\\_en](http://ec.europa.eu/sport/week_en)

### Agências das Nações Unidas:

- ▶ WHO Global Action Plan on Physical Activity  
[who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa](http://who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa)
- ▶ WHO Europe Physical Activity Strategy  
[euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025](http://euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025)
- ▶ Kazan Action Plan  
[en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan](http://en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan)

### Organizações não Governamentais

- ▶ TAFISA Mission 2030  
[tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA\\_Mission2030.pdf](http://tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA_Mission2030.pdf)
- ▶ ISCA's Economic Cost of Physical Inactivity  
[inactivity-time-bomb.nowwemove.com/](http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/)

## PRINCÍPIOS NOS BEACTIVE BEACH GAMES

O documento Princípios dos BeActive Beach Games foi criado para enquadrar o projeto “Beach Games como um instrumento para promover as atividades físicas e desportivas nas praias (BeActive Beach Games)” financiado pelo programa ERASMUS +

**Website do projeto:** [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com)

**Coordenador do projeto:** Latvian Sports Federations Council.

### Parceiros:

Instituto Português do Desporto e da Juventude  
Associação Internacional Desporto para Todos (TAFISA)  
Associação Internacional de Desporto e Cultura (ISCA)  
Federação Lituana de União dos Desportos  
Federação Estoniana de Desportos na Praia  
Federação Catalã de União dos Desportos

*O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um aval aos seus conteúdos que refletem, apenas, a visão dos autores, não podendo esta Comissão ser responsabilizada por qualquer uso efetuado a partir da informação nela contida.*

*Publicado em 2020*

Para mais informações, por favor contacte:

**Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.**

R. Rodrigo da Fonseca 55, 1250-190 Lisboa

Email: [geral@ipd.pt](mailto:geral@ipd.pt)

Telefone: 21 047 0000

Website: [www.ipd.gov.pt](http://www.ipd.gov.pt)

# O NOVO MODELO DOS **BEACTIVE BEACH GAMES**

Um conceito de evento único para promover a utilização de praias artificiais e naturais para a prática desportiva e de atividade física, com foco nas famílias multigeracionais, jovens, adultos e idosos de diferentes origens socioeconómicas, pessoas com deficiência, adolescentes em risco, imigrantes e grupos socialmente excluídos.

## DETERMINAÇÕES DO PROJETO



**MANUAL PARA A ORGANIZAÇÃO DOS BEACTIVE BEACH GAMES**



**GUIA DE DESPORTOS E ATIVIDADE FÍSICA NA PRAIA PARA TODO**



**PRINCÍPIOS NOS BEACTIVE BEACH GAMES**

### MODELO TESTADO EM:

1. Praias Urbanas em Riga com 23 atividades desportivas
2. Praias Naturais em Portimão com 21 atividades desportivas

### PARTICIPANTES

Crianças, Jovens, Adultos, Seniores, Famílias, Amigos, Atletas, Pessoas com Deficiência



## BENEFÍCIOS DOS **BEACTIVE BEACH GAMES**



### SUSTENTABILIDADE

Promovendo o uso dos recursos de forma respeitosa e sustentável



### LEGADO

Promovendo a identidade cultural local, aumentando o legado desportivo para as gerações futuras



### INCLUSÃO SOCIAL

Envolvimento em desportos focados na participação e não na competição



### TURISMO

Um evento atrativo para promover o Turismo



### CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

Um conceito projetado de acordo com as Green Guidelines e o Manual of Good Environmental Practices in Sport



### PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Diminuir a tendência europeia de sedentarismo e aumentar a prática da atividade física na praia



### VALORES E ÉTICA

Promover o fair play, o respeito, a cooperação, a tolerância, a inclusão e a amizade



### UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS INOVADORA

Uma abordagem simples para resolver a crise de inatividade física com prática de atividades na natureza, ao ar livre e no ambiente urbano

**Deixem-nos ser ativos (BeActive) na praia, independentemente da idade, condição física ou aptidão desportiva.**

BeActive Beach Games é um recurso pronto a utilizar para municípios, clubes desportivos, organizações e grupos de indivíduos para a organização da sua própria edição dos BeActive Beach Games, em praias naturais ou artificiais, com o objetivo de estimular a prática Desportiva e de atividade física.

[WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM](http://WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM)

Coordenador do Projeto



Parceiros do projeto



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

