



Co-funded by
the European Union

D3.1 E-BOOK
Capacity building training programme

COMO TORNAR-SE UMA REGIÃO DE EXCELÊNCIA DESPORTIVA?

SHARING EUROPEAN SPORT EXCELLENCE

Project EP-210757029

Erasmus-Sport-2021-SCP



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Índice de conteúdo

1	Introdução – Qual o objetivo do E-book?.....	6
2	Apresentação breve das regiões parceiras do projeto SESE.....	13
2.1	Açores	13
2.2	Drenthe.....	13
2.3	Lapónia	13
2.4	Međimurje.....	14
2.5	ACES.....	14
2.6	EPSI	14
3	Por que razão as regiões se esforçam por se tornarem excelentes no desporto?	18
4	Introdução ao Modelo SESE - O Quadro Metodológico Sportregion	22
4.1	Os princípios	23
4.2	Os requisitos	25
4.3	Domínios.....	29
5	Pré-avaliação das regiões	34
6	Painel de especialistas	43
7	Exemplos de boas práticas e transferência de conhecimentos	48
7.1	MÓDULO 1: DIGITALIZAÇÃO	50
7.2	MÓDULO 2: INCLUSÃO SOCIAL.....	65
7.3	MÓDULO 3: CRIAÇÃO DE NEGÓCIO.....	90
8	Lista de verificação do modelo SESE - como tornar-se uma região desportiva excelente e ajudar a sua população a prosperar	102
9	Análise das partes interessadas - Quem deve ser envolvido	104
10	Referências	107

RESUMO





Resumo

O programa de capacitação SESE E-book – Como tornar-se uma região de excelência desportiva? é um documento dirigido a decisores políticos, operadores desportivos de organizações desportivas e agentes da administração pública que atuam no setor do desporto em todo o mundo. O objetivo do E-book é fornecer informações relevantes e motivar as regiões a tornarem-se regiões de excelência desportiva, contribuindo assim para o desenvolvimento regional, a promoção de um estilo de vida saudável e ativo e a melhoria da saúde geral da população.

A meta principal do projeto SESE e deste E-book é adaptar as políticas regionais de forma a apoiar o desenvolvimento do desporto e a incentivar a população a ser fisicamente ativa. Através do desenvolvimento regional e da adaptação de políticas no domínio do desporto, são necessários esforços e mudanças para fomentar **estilos de vida saudáveis** e alterar a percepção da população sobre **o desporto e a atividade física**. Com este propósito, foi desenvolvido o modelo SESE.

A **saúde** da população deve ser uma prioridade para todos os decisores políticos, e o projeto Erasmus+ **Sport Sharing European Sports Excellence – SESE** pretende sensibilizar para a **importância e o potencial do desporto na melhoria da saúde** da população. Cabe, portanto, aos decisores políticos o papel de envolver os diferentes intervenientes que influenciam vários segmentos da população, motivando as pessoas a serem fisicamente ativas e/ou a desenvolverem talentos para o desporto competitivo. A compreensão do perfil e da motivação da população é essencial para um impacto adequado e para o desenvolvimento de medidas relevantes.

Com o auxílio da **ferramenta de pré-avaliação**, as regiões podem avaliar o seu estado atual face aos princípios e requisitos do Modelo SESE e, posteriormente, através da implementação do E-book, reforçar o seu desenvolvimento regional com o apoio de diferentes iniciativas desportivas.

Palavras-chave: desporto, atividade física, excelência desportiva, desenvolvimento regional, modelo

1

INTRODUÇÃO QUAL O OBJETIVO DO E-BOOK?





1 Introdução – Qual o objetivo do E-book?

O e-book intitulado "Como tornar-se uma região de excelência desportiva?" é um programa de formação para o reforço das capacidades destinado aos decisores políticos, aos operadores desportivos das organizações desportivas e aos operadores da administração pública que trabalham no sector do desporto de todo o mundo. O objetivo do E-book é fornecer informações relevantes e motivar as regiões a tornarem-se excelentes no desporto, a fim de contribuir para o desenvolvimento regional, promover um estilo de vida saudável e ativo e melhorar a saúde geral da população. O E-book foi desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ Sport Sharing European Sports Excellence - SESE.

O projeto SESE promove a criação de Sportregions com o objetivo de criar um espaço permanente para promover a cooperação, a partilha de boas práticas, as lições aprendidas e o conhecimento a partir de uma dimensão intersectorial e transnacional. O Sportregion visa reforçar e interligar iniciativas e projectos, promovendo sinergias e complementariedades. O projeto interliga estratégia, políticas e práticas que conduzem à transformação do papel do desporto na era pós-pandémica e num ecossistema em evolução. O projeto SESE irá promover o desporto como uma ferramenta necessária para o desenvolvimento pessoal em termos de bem-estar e desenvolvimento de um estilo de vida ativo e saudável, bem como impulsionar as regiões desportivas para melhorar as políticas públicas e a cooperação pública e privada.

O que é o desporto?

A definição de desporto da UE foi originalmente desenvolvida pelo Conselho da Europa. Engloba "todas as formas de atividade física que, através da participação casual ou organizada, visam expressar ou melhorar a aptidão física e o bem-estar mental, formar relações sociais ou obter resultados em competições a todos os níveis" (Comissão Europeia, 2016). Além disso, o desporto engloba todas as formas de atividade física que, através de uma participação ocasional ou organizada, visam expressar ou melhorar a aptidão física e o bem-estar mental, formar relações sociais ou obter resultados em competições a todos os níveis (Comissão Europeia, 2020).

Para além desta definição bastante ampla de desporto, este projeto também se preocupa com o papel da atividade física na promoção do desenvolvimento económico, social e de saúde regional, o que alarga ainda mais o âmbito das atividades elegíveis. Nas Orientações para a Atividade Física da UE (2008), a atividade física é geralmente definida como "qualquer movimento corporal associado à contração muscular que aumenta o gasto de energia acima dos níveis de repouso" (Comissão Europeia, 2008). Esta descrição inclui todos os tipos de atividade física, tais como "atividade física de lazer (incluindo a maioria das atividades desportivas e dança), atividade física ocupacional (recreação e desporto), atividade física em casa ou perto de casa e atividade física ligada ao transporte" (Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje, 2023).

Porque é que o E-book se destina aos decisores políticos?

O desporto é identificado como um mecanismo indispensável para a inclusão social, em que os decisores políticos, com ênfase nas autoridades locais e regionais, em colaboração com investigadores, académicos e muitos outros, podem reforçar e aumentar os benefícios do desporto para toda a região. Dar prioridade ao desporto e à educação física nas comunidades pode incentivar um sentimento de



Co-funded by
the European Union



pertença, segurança e integração na sociedade. O desporto é, portanto, o campo de intervenção fundamental para os governos alcançarem todo o potencial da atividade física para o desenvolvimento pessoal, social e regional global. Os órgãos governamentais e os decisores políticos têm a capacidade única de se envolverem ativamente com a comunidade local e de identificarem o melhor plano de ação e a melhor política para promover o envolvimento com o desporto e a atividade física na população (UNESCO, 2024). O desporto também é reconhecido na Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável como um facilitador do desenvolvimento sustentável (UNESCO, 2024). Para seguir e alcançar a Agenda 2030 das Nações Unidas, bem como para fornecer apoio a um quadro abrangente de acompanhamento da política desportiva e cinco áreas prioritárias para a cooperação internacional e nacional de múltiplas partes interessadas, o Plano de Ação de Kazan é definido para marcar o compromisso de ligar o desenvolvimento da política desportiva (Nações Unidas, 2017).

Baseado num MODELO

O E-book é baseado num [Modelo - O quadro metodológico Sportregion](#), desenvolvido pelo consórcio do projeto SESE, com base na experiência e transferência de conhecimentos entre os parceiros. O programa de formação para o desenvolvimento de capacidades (E-book) é desenvolvido com base em exemplos de boas práticas de regiões desportivas de excelência - Açores, Drenthe, Lapónia e Međimurje, enquanto detentoras do título de região europeia do desporto, e em colaboração com os especialistas reunidos no "Pool of experts". A excelência desportiva das regiões parceiras, juntamente com o seu conhecimento e experiência dos exemplos de boas práticas identificados, beneficiará outras regiões de todo o mundo para se tornarem excelentes no próprio desporto e competirem pelo título de região europeia do desporto no futuro.

Como pode o desporto contribuir para o desenvolvimento regional?

A Comissão Europeia observou que o desporto tem um forte potencial para contribuir para o desenvolvimento regional, com ênfase na contribuição para o crescimento económico, inteligente, sustentável e inclusivo e na criação de novos empregos através dos seus efeitos positivos na inclusão social, educação, formação e saúde pública (Comissão Europeia, 2016). A contribuição do desporto para o desenvolvimento regional é também reconhecida no Livro Branco, que indica que o desporto tem um potencial crescente, mas subestimado, para contribuir para um impacto macroeconómico da política regional, incluindo a criação de emprego. Em particular, o desporto tem sinergias com o sector do turismo. Os investimentos no desporto podem apoiar a modernização das infra-estruturas globais (Comissão Europeia, 2007).

Ao aumentar a excelência desportiva, o número de participantes no desporto está a aumentar continuamente e a "comunidade em movimento" está a desenvolver-se, o que constitui o principal objetivo do projeto SESE. Incentivar o maior número possível de pessoas a serem fisicamente ativas tem um impacto positivo em várias esferas do desenvolvimento social e económico da região, de acordo com o documento da Comissão Europeia "Study on the Contribution of Sport to Regional Development through the Structural Funds" (2016):

- O desporto tem um elevado multiplicador de emprego - o desporto requer um contributo humano e, por conseguinte, é relativamente bom para gerar emprego a nível local, não só na atividade em si, mas também na construção e manutenção de instalações;



- O desporto gera diretamente atividade empresarial - Uma melhor saúde poderia acrescentar 12 biliões de dólares ao PIB mundial em 2040;
- O desporto é bom para atrair talentos e incentivar formas novas e inovadoras de experiência, desde novos tipos de desportos a novas formas de medir o desempenho e monitorizar a atividade;
- O desporto é um importante contribuinte de conteúdos para o desenvolvimento das TIC e utiliza cada vez mais as TIC para melhorar o desempenho e a sua medição;
- Os eventos e as atividades desportivas podem ter um forte impacto direto nas economias locais, mas também constituem ocasiões poderosas para o marketing e a promoção;
- O desporto e a atividade física podem melhorar a agilidade mental, bem como promover a aptidão física e um envelhecimento ativo e saudável. Tudo isto pode ter efeitos diretos na produtividade e também reduzir os custos dos cuidados de saúde;
- O desporto é bom para motivar as pessoas e para promover o bem-estar e a coesão social;
- O desporto é especialmente bom para ajudar a envolver grupos sociais excluídos e desenvolver competências básicas, mas transferíveis e aumentar a empregabilidade;
- O aumento da atividade física pode levar a uma redução da utilização de transportes à base de carbono e a outros efeitos ambientais benéficos, pelo que o desporto tem um efeito positivo na redução das emissões de carbono e na sensibilização para a proteção do ambiente (Comissão Europeia, 2016).

Desta forma, o projeto SESE mostra como as regiões podem beneficiar do investimento na sua excelência desportiva, utilizando o E-book como principal documento de orientação.

Por conseguinte, o objetivo final do projeto SESE é criar a primeira rede internacional de regiões (rede "Excellence Sportregions") baseada numa cadeia de valor inter-regional no domínio do desporto, com o objetivo de aumentar e estabilizar os padrões das políticas desportivas, centrando-se em três temas principais - módulos: **inclusão social, digitalização e criação de negócio**.

Assim, a rede "Excellence Sportregions" baseia-se na ideia de que o sucesso e a experiência das regiões desportivas de excelência identificadas podem ajudar outras regiões a melhorar as suas políticas desportivas, a dar mais oportunidades e ideias e a reforçar a filosofia de que o desporto tem realmente o poder de construir sociedades saudáveis e de melhorar o desenvolvimento económico da região.

Como utilizar o E-book

O e-book baseia-se numa abordagem ascendente, tentando incentivar os decisores políticos a iniciarem a mudança do nível local para o regional, com o objetivo de a região se tornar excelente no desporto. As partes interessadas locais e regionais são aconselhadas a tomar medidas através de instrumentos e medidas políticas "suaves", seguindo o quadro legislativo definido a nível internacional e nacional. Os instrumentos de política "soft" incluem, por conseguinte, o diálogo, a cooperação política, o desenvolvimento de diretrizes e recomendações e o financiamento de inspirações. Os responsáveis políticos locais e regionais podem, em diálogo e cooperação com as partes interessadas no desporto, introduzir novas medidas e instrumentos para aumentar a participação da população local na atividade física quotidiana e promover um estilo de vida saudável e ativo.



O **programa de formação** e a transferência de conhecimentos propostos baseiam-se em exemplos de boas práticas identificados nas regiões parceiras. As melhores práticas identificadas estão divididas em três categorias/módulos:

1) DIGITALIZAÇÃO

- a. O módulo de digitalização aborda as necessidades e os desafios com exemplos de boas práticas identificados de regiões parceiras, centrados principalmente ou parcialmente em atividades e medidas de digitalização que contribuíram para a popularização do desporto e da atividade física entre a população, o que resultou num aumento do número de pessoas envolvidas em qualquer tipo de atividade física. O módulo de digitalização é crucial para o desenvolvimento regional através da popularização da atividade física. A principal vantagem das atividades de digitalização é a sua replicabilidade noutras regiões, bem como outros aspectos e áreas de desenvolvimento.

2) INCLUSÃO SOCIAL

- a. O módulo de inclusão social aborda as necessidades e os desafios com exemplos de boas práticas identificados de regiões parceiras, centrados nas atividades e medidas que contribuíram para a inclusão social e tiveram um impacto positivo no bem-estar e na qualidade de vida das populações. A inclusão social é uma componente importante para o desenvolvimento regional global, para a qual se pode contribuir positivamente através do desporto e de outras atividades físicas. A importância deste módulo é a inclusão de todos os grupos etários, com ênfase nos grupos vulneráveis (crianças, jovens adultos, mulheres, população idosa, etc.).

3) CRIAÇÃO DE NEGÓCIO

- a. O módulo de criação de negócio aborda as necessidades e os desafios com exemplos de boas práticas identificados de regiões parceiras, centrados principalmente na criação de modelos empresariais baseados no desenvolvimento desportivo e na introdução de novas políticas desportivas. A criação de novas oportunidades de negócio e o crescimento dos investimentos empresariais no sector do desporto são complementares ao aumento do número de pessoas que praticam desporto ou qualquer outra atividade física. A criação de negócio no sector do desporto desempenha um papel importante no desenvolvimento regional e nas novas oportunidades de investimento.

Cada módulo está em correlação com os **requisitos do Modelo SESE**, pelo que os decisores políticos são aconselhados a seguir o Modelo quando tentam alcançar a excelência desportiva, com ênfase no cumprimento dos requisitos definidos. O cumprimento de cada requisito do Modelo pode ser monitorizado através do questionário de autoavaliação (lista de verificação).

Os decisores políticos podem encontrar diferentes exemplos de boas práticas em cada módulo, que os podem orientar para uma melhor compreensão das possíveis acções e medidas que podem ser desenvolvidas.

O parceiro que detém a experiência da melhor prática será responsável pela prestação de assistência técnica para a potencial implementação da melhor prática selecionada, juntamente com outros membros do painel de especialistas. Desta forma, prestarão apoio e aconselhamento/consulta às regiões interessadas na implementação da melhor prática selecionada no seu território e governo.

Os exemplos de boas práticas definidos em cada módulo abordam três áreas de formação:



- **Gestão**
 - a. A área de formação em gestão visa capacitar os gestores e o pessoal dos parceiros para melhorar as suas tarefas de gestão, reforçar a sua capacidade de operar a nível transnacional e implementar o modelo de Excelência Sportregions.
- **Formação técnica**
 - a. A área de formação técnica visa abordar os principais desafios e necessidades identificados que o sector do desporto enfrenta nas regiões parceiras e na Europa em geral, com ênfase na apresentação de atividades concretas e práticas que podem ser facilmente reproduzidas noutras territórios.
- **Empreendedorismo e gestão empresarial**
 - a. A área de formação em empreendedorismo e gestão empresarial visa promover a inovação, a competitividade e o desenvolvimento de novos modelos empresariais no sector do desporto.

O foco de cada área de formação é descrito em cada exemplo de boas práticas, juntamente com possíveis acções e medidas que podem ser aplicadas a outras regiões na [Secção 7](#).



Co-funded by
the European Union



COMO UTILIZAR



E-BOOK

MÓDULOS SESE



Figura 1. Conceito de como utilizar o E-book

2

APRESENTAÇÃO
BREVE DAS
REGIÕES
PARCEIRAS DO
SESE





2 Apresentação breve das regiões parceiras do projeto SESE

A parceria do projeto SESE é constituída por organizações parceiras de quatro regiões europeias - Açores (Portugal), Drenthe (Países Baixos), Lapónia (Finlândia) e Međimurje (Croácia), juntamente com duas organizações sectoriais europeias, a EPSI e a ACES da Bélgica. Estas organizações apoiam as regiões no seu desenvolvimento desportivo, estabelecem redes entre organizações desportivas, apoiam o desenvolvimento de propostas de projectos e acompanham-nas no processo de concurso para o título de regiões europeias do desporto. Uma vez que nas regiões parceiras foi reconhecida a influência significativa do desenvolvimento da política desportiva no desenvolvimento regional global, **as regiões em geral são identificadas como as principais áreas-alvo** do SESE E-book (programa de formação), juntamente com as suas autoridades de gestão, os decisores políticos e o pessoal de outras organizações desportivas. Duas regiões parceiras são detentoras do título de "Região Europeia do Desporto" - Drenthe para 2019 e Međimurje para 2022, juntamente com uma cidade (Rovaniemi da região da Lapónia) que é detentora do título de "Cidade Europeia do Desporto" para 2020. Por conseguinte, as regiões parceiras servem de exemplos de boas práticas e de regiões orientadoras para outras que pretendam concorrer a este título no futuro.

De um modo geral, um grande número de regiões da Europa aderiu à AER - Assembleia das Regiões da Europa. Trata-se da maior rede independente de regiões da Europa alargada. De acordo com a AER, o termo região refere-se a *"autoridades territoriais entre o governo central e as autoridades locais, com um poder de representação política confiado por uma assembleia eleita (AER, 2025)"*.

2.1 Açores

Os Açores são uma das duas regiões autónomas de Portugal. É um arquipélago composto por nove ilhas vulcânicas no Oceano Atlântico Norte. Os Açores têm uma população de cerca de 236.000 habitantes (2021). A maior cidade dos Açores é Ponta Delgada. A organização parceira da região dos Açores é a [Direção Regional do Desporto](#). A Direção Regional do Desporto (DRD) é uma entidade chave do Governo Regional dos Açores. A sua missão é implementar políticas desportivas, criar, coordenar e apoiar atividades desportivas e promover a atividade física e desportiva junto da população açoriana.

2.2 Drenthe

Drenthe é uma das 12 províncias dos Países Baixos, localizada na parte nordeste do país. Drenthe tem uma população de cerca de 502.000 habitantes (2023). A capital da província é Assen. É uma zona predominantemente rural, com exceção das pequenas cidades de Assen e Emmen. A organização parceira da região de Drenthe é a [SportDrenthe](#). A SportDrenthe é uma organização social que representa os interesses do desporto desde 1968. A organização concentra-se em oferecer apoio ao desenvolvimento das infra-estruturas desportivas e de exercício necessárias, bem como em desenvolver diferentes programas desportivos para toda a população de Drenthe.

2.3 Lapónia

A Lapónia é a maior e mais setentrional região da Finlândia. A Lapónia tem uma população de cerca de 177 161 habitantes (2019). O principal centro regional da Lapónia é Rovaniemi. A região é a área menos densamente povoada do país devido às características do seu território e às condições climatéricas. A organização parceira da região da Lapónia é a [Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia](#). A UAS da Lapónia é uma das universidades finlandesas líderes em I&D no domínio das ciências aplicadas, pioneira nos estudos árticos e um promotor e inovador ativo, especialmente nos desportos de inverno.



Co-funded by
the European Union



2.4 Međimurje

O condado de Međimurje é a região mais pequena e mais setentrional da República da Croácia. Međimurje tem uma população de cerca de 105.000 habitantes (2021) e é a segunda região mais densamente povoada do país. A capital da região é Čakovec. É uma zona predominantemente rural entre dois rios - Mura e Drava. A organização parceira do condado de Međimurje é uma autoridade pública regional - [Condado de Međimurje](#). O condado de Međimurje, enquanto organização, tem uma divisão setorial centrada no desenvolvimento desportivo no âmbito do Conselho de Administração para a Educação, Cultura e Desporto. O trabalho desta divisão é dedicado à promoção do desporto, ao mecanismo de financiamento e à coordenação da organização para promover o desporto e envolver os cidadãos na atividade física.

2.5 ACES

A ACES é uma associação sem fins lucrativos com sede em Bruxelas que atribui todos os anos os reconhecimentos de Capital Mundial, Capital Europeia, Região, Cidade, Ilha, Comunidade e Vila do Desporto. A ACES é um parceiro oficial da Comissão Europeia na Semana Europeia do Desporto e faz parte da parceria oficial da UNESCO, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

2.6 EPSI

A EPSI é uma associação europeia sem fins lucrativos (ASBL) com sede em Bruxelas, Bélgica. A EPSI é uma organização europeia em rede baseada em membros que se concentra na promoção da inovação no desporto, atividade física, estilos de vida saudáveis, vitalidade, ambiente e sectores relacionados. A sua missão é criar um ambiente favorável à inovação no ecossistema desportivo da UE, estimulando os avanços tecnológicos e promovendo o desenvolvimento empresarial em todo o espetro da inovação. É uma organização europeia baseada em redes que promove a colaboração e a inovação no desporto.



Co-funded by
the European Union

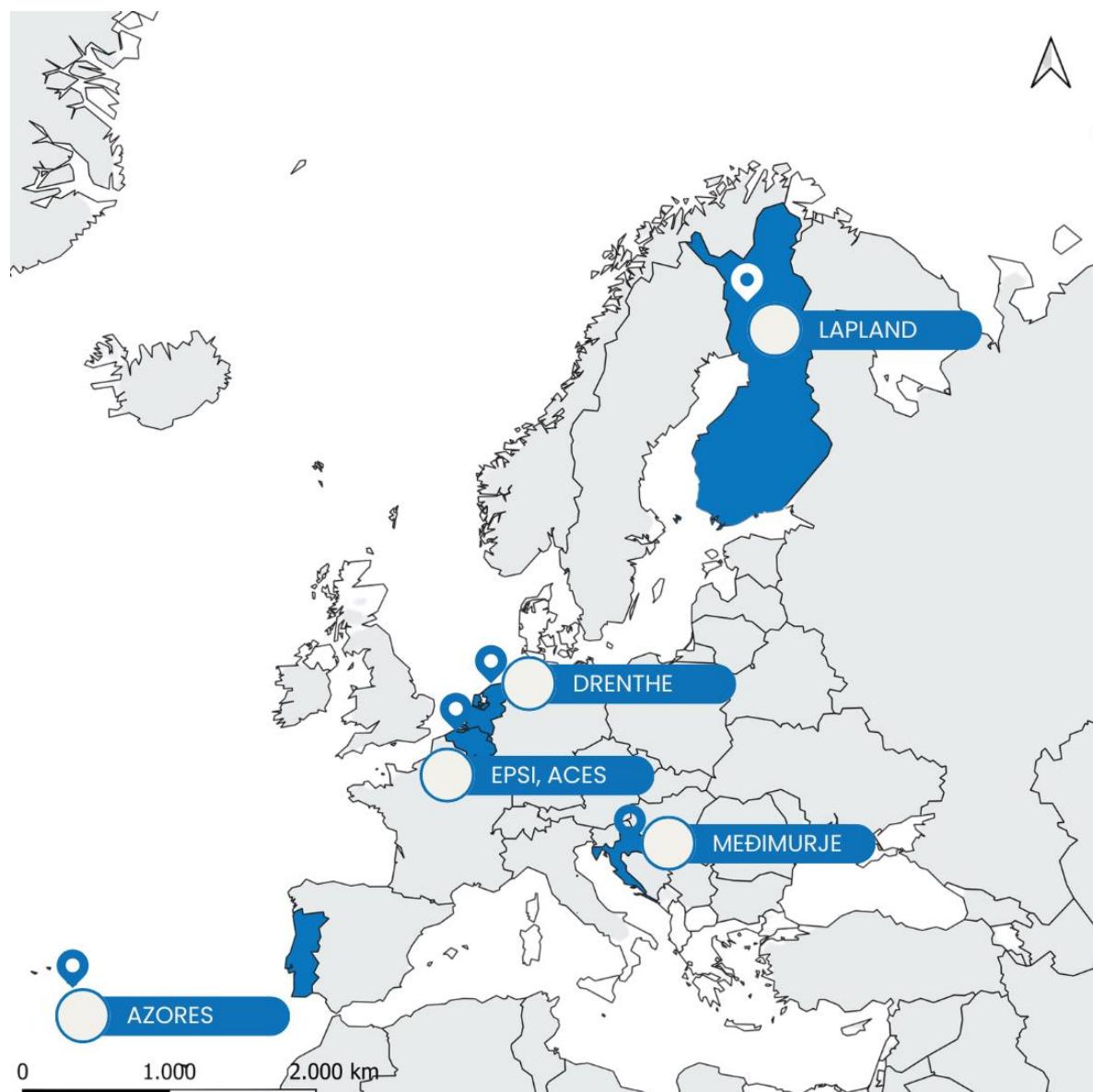


Figura2 . Localização dos parceiros do Projeto SESE no âmbito da Europa

Regiões dos parceiros de projeto

Tabela1 . Informações sobre as regiões parceiras do Projeto SESE

Região	Habitantes	Área (km ²)	Ano da Região Europeia/Título de Cidade do Desporto	N.º de atletas registados	N.º de clubes desportivos
Açores	236,000 (2021)	2,346	N/A	24,642 (2023)	260 (2023)
Drenthe	502,000 (2023)	2,680	2019	150,000 (2024)	1,240 (2024)
Lapónia	177,000 (2019)	100,367	2020 (Rovaniemi)	13,000 (2019)	350 (2019)
Međimurje	105,000 (2021)	729	2022	15,000 (2025)	400 (2025)



Co-funded by
the European Union



Embora as regiões parceiras sejam diferentes e os seus territórios (pela sua dimensão e número de habitantes) não sejam comparáveis, estas regiões têm características semelhantes no que diz respeito à cultura do desporto e à importância das políticas desportivas no contexto do desenvolvimento regional. Todas as regiões investiram no desenvolvimento da política desportiva e na melhoria da regulamentação desportiva, bem como nas infra-estruturas desportivas e na inclusão social para envolver a população na atividade física e no desporto. Graças à promoção do desporto e à implementação de várias atividades no âmbito do título de Região Europeia do Desporto, foram feitos numerosos investimentos em infra-estruturas desportivas, bem como na gestão do desporto. No entanto, as regiões identificaram os desafios que enfrentam e as lacunas que ainda estão a tentar colmatar, explorando simultaneamente os numerosos potenciais identificados, especialmente no contexto da gestão do desporto e da formação de especialistas em desporto.

Necessidades e desafios identificados

Todos os parceiros do SESE efectuaram análises SWOT e identificaram as necessidades e os desafios que as suas regiões enfrentam nos workshops com as partes interessadas relevantes. Com base nos resultados dos workshops com as partes interessadas, as quatro regiões identificaram a falta de apoio financeiro e de mecanismos financeiros para as organizações desportivas e os clubes desportivos, bem como a elevada dependência financeira do governo regional. A falta de conhecimentos especializados/recursos humanos, de formadores formados/licenciados e o seu trabalho maioritariamente voluntário é também um problema para quase todas as regiões parceiras, tendo sido iniciados vários projectos para valorizar o trabalho dos especialistas e do pessoal desportivo profissional e formado. As organizações desportivas enfrentam frequentemente desafios financeiros e logísticos devido à falta de pessoal especializado e à pesada burocracia. Os especialistas devem ser envolvidos como parte dos grupos de trabalho no processo de desenvolvimento de concursos (a nível nacional e regional), de modo a que os concursos possam ser adaptados às necessidades reais específicas, com ênfase na promoção da atividade física e não na forma competitiva do desporto.

Um dos principais desafios e oportunidades de desenvolvimento é a falta de sensibilização e de interesse do público em relação às necessidades e aos benefícios do desporto e das atividades físicas para a população. Os exemplos de boas práticas identificados podem servir de base para que as regiões parceiras e outras regiões implementem várias atividades que conduzam a uma maior sensibilização da população. Além disso, títulos específicos como "Região Europeia do Desporto", "Cidade Europeia do Desporto" e outros semelhantes ajudam as regiões a promoverem-se como regiões desportivas e podem ter um impacto positivo no aumento do número de pessoas envolvidas em atividades físicas. Estes títulos podem ser impulsionadores da promoção para as regiões que pretendam aumentar o interesse pelo desporto e pela atividade física entre a sua população. Por conseguinte, é necessário um planeamento estratégico no domínio do desporto para definir objectivos e orientações. A promoção do desporto e da atividade física deve centrar-se, em primeiro lugar, na importância do desporto para a qualidade de vida e para um tempo de lazer saudável, incentivando a socialização e a educação através do desporto. A necessidade de coordenação e cooperação das instituições desportivas, organizações, pessoal e activistas de toda a região é necessária para desenvolver uma abordagem unificada na popularização do desporto e da atividade física e para desenvolver novas oportunidades para a população local.

3

**POR QUE RAZÃO AS REGIÕES
SE ESFORÇAM POR SE
TORNAREM
EXCELENTES
NO
DESPORTO?**





3 Por que razão as regiões se esforçam por se tornarem excelentes no desporto?

Diferentes factores que podem afetar positivamente o desenvolvimento regional e trazer benefícios para a sociedade em geral são a razão pela qual o Modelo de Excelência Sportregion (Modelo SESE) foi desenvolvido, consistindo em princípios, requisitos e domínios. O Modelo serve de inspiração para as regiões que pretendem tornar-se excelentes no desporto e influenciar o desenvolvimento regional através de mudanças nas políticas desportivas.

Os efeitos positivos do desporto no desenvolvimento regional em geral já foram mencionados no E-book, mas o desporto também beneficia a saúde física e mental da população e a sociedade. Esta é a motivação para as regiões se esforçarem continuamente por se tornarem excelentes no desporto e melhorarem o desenvolvimento regional. Com base num estudo do Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje (2023), alguns dos benefícios identificados para a sociedade são os seguintes

- Prevenção da obesidade
- Melhor concentração... e melhor desempenho académico (aumento de 40 % nas notas dos testes)
- Melhorar a confiança e a autoestima
- Redução do risco de doença
- Permite o crescimento e o desenvolvimento adequados das crianças e dos jovens
- Melhor saúde física e mental
- Melhoria da qualidade de vida
- Melhoria da capacidade funcional
- Contribui para uma melhor postura
- Previne o stress, a ansiedade
- Reduz os sintomas de depressão
- Permite que as pessoas com deficiência sejam fisicamente mais independentes e melhora a saúde física e psicossocial
- Apoia a vida funcional e independente das pessoas idosas
- Reduzir o risco de síndrome de fragilidade nos idosos
- É importante na prevenção de quedas e lesões, especialmente em pessoas idosas (Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje, 2023).

Por conseguinte, "o desporto é um campo de intervenção fundamental para os governos alcançarem todo o potencial da atividade física para o desenvolvimento pessoal e social" (UNESCO, 2024).

Ao desenvolver e promover o desporto como instrumento de inclusão social, pode criar-se uma oportunidade para o desenvolvimento do desporto inclusivo. "O desporto inclusivo implica tornar o desporto acessível e acolhedor para todos, independentemente da idade, capacidade, estatuto socioeconómico, origem cultural, etnia, género, etc." O desporto inclusivo implica o desenvolvimento de políticas a diferentes níveis (local e regional), em que as políticas devem ir ao encontro das necessidades locais/regionais e trabalhar com processos locais. Este processo implica a participação de todos os intervenientes relevantes, a inclusão e a adaptação às pessoas com necessidades especiais.

O desporto é também "um catalisador eficaz dos 17 Objectivos de Desenvolvimento Sustentável da agenda 2030 das Nações Unidas. A Assembleia Geral da ONU reconheceu o poder do desporto para expandir o desenvolvimento sustentável e inspirar os jovens de todo o planeta a participar ativamente



no desporto. Os elementos para intervenções eficazes podem ser categorizados num quadro analítico que inclui cinco pilares:

- 1) processos participativos
- 2) ambiente físico
- 3) ambiente social
- 4) personalização
- 5) capacitação.

Estes cinco pilares não são autónomos, estão inter-relacionados e influenciam-se mutuamente. As intervenções no desporto e na atividade física que aplicam elementos ativos de todos os cinco pilares têm mais probabilidades de êxito na consecução dos seus objectivos (UNESCO, 2024). As melhorias no âmbito destes cinco pilares podem conduzir a uma região desportiva de excelência.

Definição de excelência desportiva

"A excelência no desporto é uma responsabilidade partilhada para garantir que a região recebe atenção em áreas que podem ajudar a apoiar o desenvolvimento e estilos de vida ativos e saudáveis. O desenvolvimento regional contínuo no aspetto do desenvolvimento de competências em áreas como o financiamento, a inclusão social e o crescimento económico através do desporto pode ser considerado como um verdadeiro ativo que pode ser aproveitado e partilhado. A sua aplicabilidade e transferibilidade garantem o interesse de outras regiões e a transferência conjunta de conhecimentos através da aquisição de novas experiências e conhecimentos."

"A excelência desportiva é entendida como um padrão de alta qualidade que conduz a resultados optimizados na promoção do desporto e de estilos de vida saudáveis. Para ser excelente, uma região deve conhecer profundamente a sua realidade (sistemas de monitorização em vigor), planear e gerir os seus recursos de uma forma muito eficaz e criar um sistema alargado de desenvolvimento desportivo, que reforce todas as dimensões do desporto com padrões de elevada qualidade."

"Numa Região de Excelência Desportiva o desporto e a atividade física tendem a ser gratuitos e acessíveis a todos, uma visão articulada e integrada das diferentes etapas do desenvolvimento desportivo, na promoção do desporto e da atividade física ao longo da vida."

"Um Modelo de Excelência de Região Desportiva Europeia inspirará outras regiões a esforçarem-se para alcançar uma política desportiva de excelência. Neste modelo, o desporto como meio de obter outros benefícios sociais e o desporto como simples divertimento estão incluídos em conjunto. O modelo também consiste em medidas que uma região pode adotar para trabalhar na sua excelência. O modelo e o programa de formação ajudam as regiões desportivas a reforçar a sua política desportiva".

"A excelência desportiva das regiões está sobretudo relacionada com o estado geral de saúde da população, bem como com os seus hábitos de praticar atividade física e desporto. Todas as regiões que se esforçam por alcançar a excelência no desporto devem, em primeiro lugar, dispor de uma



Co-funded by
the European Union



ampla base de programas desportivos e recreativos, a implementar gratuitamente ou com dotações mínimas para os cidadãos e, desta forma, melhorar o estado geral de saúde dos habitantes da região. A implementação de uma campanha para popularizar o desporto e a atividade física entre os habitantes, no espaço de um ano, poderia dar grandes resultados. A percentagem de pessoas fisicamente ativas e o estado geral de saúde aumentariam certamente."

4

MODELO SESE
QUADRO
METODOLÓGICO
SPORTREGION



4 Introdução ao Modelo SESE- O Quadro Metodológico Sportregion

O projeto SESE promove a cooperação transnacional, melhorando a capacidade dos intervenientes públicos e privados para operarem num ambiente desafiante, através da promoção do conceito de Excelência no desporto numa perspetiva intersectorial, desenvolvendo estratégias conjuntas com outras áreas e grupos de interesse e promovendo o desporto em novas áreas, entre outras a Saúde, o Trabalho, a Família e o Risco de Exclusão Social.

Graças à sua idiossincrasia, as regiões desportivas representam provavelmente os melhores mecanismos para lidar com os efeitos da pandemia de Covid-19 no desporto e com a atual crise económica, através da promoção da digitalização, da inclusão social e da criação de negócio.

Para fazer face a esta crise sanitária e socioeconómica que atinge a Europa, seis parceiros de cinco países diferentes (Bélgica, Croácia, Finlândia, Portugal e Países Baixos) decidiram congregar esforços através da criação de uma rede de regiões desportivas para impulsionar a excelência na definição e implementação de políticas desportivas baseadas no Método de Excelência SportRegion.

O Modelo Europeu de Excelência no Desporto (Modelo SESE), apresentado no gráfico abaixo, é composto por três componentes/pilares: princípios, requisitos e domínios. Oito princípios que todas as regiões excelentes no desporto partilham constituem a base do modelo. Os requisitos representam funções e características que têm de ser cumpridas para alcançar a excelência, enquanto os domínios são áreas em que são necessárias e/ou possíveis intervenções.



Figura 3. O Modelo Europeu de Excelência no Desporto (Modelo SESE)



4.1 Os princípios

Os Princípios do Modelo Europeu de Excelência Desportiva (Modelo SESE) são os pilares deste projeto. Os princípios fornecem a base para uma visão partilhada sobre a Excelência Desportiva Regional, sendo simultaneamente a fundação e o ponto de partida para a implementação do modelo. Representam a base, ou seja, o trampolim sobre o qual o Modelo SESE é construído.

Todas as regiões consideradas excelentes no domínio do desporto partilham os princípios apresentados a seguir.

4.1.1 PRINCÍPIO 1: IGUAIS MAS DIFERENTES

Todas as regiões com excelência desportiva têm características, organização e recursos diferentes, mas todas intervêm em áreas comuns e com objectivos comuns no domínio do desporto, o que as torna iguais. Como já foi referido, o seu objetivo comum é a promoção eficaz da atividade física e de estilos de vida saudáveis, a fim de aumentar a qualidade de vida e o bem-estar da população. As áreas comuns são o investimento em infra-estruturas, o financiamento público de ONG desportivas, o desenvolvimento de recursos humanos para realizar atividades específicas que respondam às necessidades e à motivação da população.

4.1.2 PRINCÍPIO 2: CHAVE PARA O DESENVOLVIMENTO

Todas as regiões consideram que o desporto contribui significativamente para o desenvolvimento regional, reforçando o crescimento social e económico, tendo assim um impacto direto e indireto no desenvolvimento regional.

Os benefícios diretos do desporto para a saúde e o bem-estar geral de uma população parecem ser amplamente conhecidos, mas a atividade física tende a não ser posta em prática pelos indivíduos. Especialmente tendo em conta as actuais tendências negativas dos estilos de vida sedentários, o aumento do tempo de ecrã e da "dependência" dos meios de comunicação social e o fraco conhecimento da nutrição, que têm um efeito negativo na saúde, o desporto tem um papel muito mais profundo e mais amplo do que o mero lazer. Também influencia o desenvolvimento cognitivo e contribui para os resultados da aprendizagem e da educação em geral. Além disso, o desporto abre oportunidades para a inclusão social de grupos marginalizados e aumenta a coesão social.

Por outro lado, à medida que a importância do desporto aumenta, surgem mais oportunidades de negócio neste domínio. Ao mesmo tempo, na área do desporto de competição, para garantir o financiamento, os clubes desportivos têm de se orientar para o negócio e adotar a mentalidade empresarial.

4.1.3 PRINCÍPIO 3: ORIENTAÇÃO PARA AS PESSOAS

As políticas desportivas regionais devem garantir que cada indivíduo (independentemente do seu estatuto económico e social, origem ou género) tenha a oportunidade de ser ativo, melhorando a sua qualidade de vida, saúde, inclusão social, educação e desenvolvimento pessoal.

Ao conceber políticas regionais eficazes em matéria de desporto, as regiões devem ter em conta as necessidades, as expectativas, os hábitos e as atitudes das pessoas, tanto no caso do desporto de base como do desporto de competição. Só assim as políticas e intervenções serão bem-sucedidas e terão o impacto desejado no desenvolvimento regional.

O primeiro passo é efetuar uma análise das partes interessadas, certificando-se de que existe uma compreensão adequada dos diferentes grupos de partes interessadas e do seu papel adequado na implementação de políticas através de diferentes intervenções. Além disso, na conceção das intervenções e na sua avaliação, é importante assegurar a participação e o envolvimento do público.



4.1.4 PRINCÍPIO 4: INTERSECTORIAL E MULTINÍVEL

Os recursos e a organização de cada região são fundamentais para alcançar a excelência desportiva.

A análise das partes interessadas já mencionada no princípio anterior é uma ferramenta útil para obter uma imagem do interesse, da influência e da importância das partes interessadas de diferentes sectores e níveis, bem como das suas relações. Isto inclui organizações a nível local, regional, nacional e mesmo comunitário dos sectores público, privado e da sociedade civil no domínio do desporto, dos cuidados de saúde, dos serviços sociais, da educação (universidades), bem como dos meios de comunicação social.

Para melhor compreender este princípio e garantir que ninguém é excluído das políticas e intervenções necessárias para alcançar a excelência desportiva, as questões que se devem ter em mente são: *Quem tem/é proprietário dos recursos (recursos humanos, equipamentos, infra-estruturas físicas)? Quem tem interesse na excelência desportiva? Quem decide? Quem pode influenciar os comportamentos e as atitudes dos grupos-alvo?*

4.1.5 PRINCÍPIO 5: GERADOR DE IMAGEM POSITIVA

O desporto é um instrumento valioso para influenciar as relações interculturais, sociais, económicas e políticas. Melhora a comunicação com pessoas e organizações com objectivos como o aumento da atratividade e da imagem de uma região, de uma forma visível e comprehensível para o público em geral. A notoriedade de uma região está frequentemente relacionada com um evento desportivo específico, um clube desportivo ou um atleta. Ao mesmo tempo, algumas nações e regiões são vistas como mais ativas do que outras, contribuindo assim para a imagem global da região.

4.1.6 PRINCÍPIO 6: CONSTRUIR UMA REDE EFICAZ

O êxito e as experiências de outras regiões podem ajudar uma região a melhorar a sua própria política, a trocar mais oportunidades e ideias e a reforçar a filosofia de que o desporto tem realmente o poder de construir sociedades. As regiões com ambições e resultados comprovados, que trabalham em conjunto para elevar ainda mais o seu nível de excelência desportiva, podem ser um exemplo para outras regiões. A este respeito, este modelo foi concebido por regiões e organizações empenhadas na excelência desportiva, mas com abordagens diferentes adaptadas às suas circunstâncias e desafios únicos. Trabalhar em conjunto sobre as mesmas questões enriquece as regiões e dá uma nova perspetiva e motivação aos entusiastas responsáveis pelos esforços quotidianos para alcançar níveis de excelência ainda mais elevados.

4.1.7 PRINCÍPIO 7: AS NORMAS DESPORTIVAS APOIAM UMA SOCIEDADE MELHOR

O Modelo SESE tem um impacto no aumento e estabilização dos padrões de qualidade nas políticas desportivas regionais, através da partilha de experiências, boas práticas e formação das partes interessadas. Tal contribuirá para elevar o nível de intervenção das autoridades desportivas regionais. O objetivo crucial é melhorar o nível de sensibilização para os benefícios do desporto e da atividade física, o que, a longo prazo, contribuirá para uma sociedade mais saudável e feliz.

4.1.8 PRINCÍPIO 8: INOVAÇÃO PARA UM PROGRESSO CRESCENTE E INOVADOR

A inovação tem uma importância significativa no contexto do desporto, especialmente através das particularidades do desporto e da inovação numa região, bem como acrescentando valor, contribuindo para o seu desenvolvimento e promovendo a dimensão intersectorial do desporto. A inovação social,



ou seja, as abordagens inovadoras são necessárias para dar resposta às necessidades regionais, incluindo os desafios sociais, educativos, digitais, ambientais, de saúde e organizacionais. Em muitos casos, as soluções simples, mas inovadoras são mais eficazes e estão ao nosso alcance.

4.2 Os requisitos

Os requisitos apresentados nesta parte do documento constituem a segunda componente do modelo SESE. Para alcançar e manter a excelência desportiva, as regiões devem abordar a questão de forma estratégica, coordenar todos os recursos, apoiar o sistema de promoção do desporto e assegurar uma infraestrutura adequada. É necessário insistir nos princípios da boa governação e da integridade. A excelência desportiva só pode ser alcançada assegurando a inclusão social e apoiada pelas empresas e pela cooperação intersectorial.

4.2.1 REQUISITO 1: AMBIÇÃO PARTILHADA

Em primeiro lugar, é importante sublinhar que todas as regiões são únicas, com as suas próprias características, capacidade institucional e forma de organização. É inegável que essa capacidade institucional e essa organização influenciam muito a sua intervenção na sociedade.

No entanto, todos eles partilham a mesma ambição de trabalhar constantemente para melhorar a qualidade de vida de todos os grupos da população.

O nível de governação e de autonomia de uma região influencia a navegação dos diferentes níveis de governação, especialmente na relação com as organizações da esfera pública a nível nacional e local, mas também com as diferentes partes interessadas a cada nível.

O grau de organização administrativa, através da definição de competências e modo de atuação, através da regulamentação da sua atividade, garante uma atividade eficaz e transparente.

Por último, mas não menos importante, a capacidade instalada de cada região, em termos de recursos humanos, financeiros e materiais, é determinante para o bom funcionamento e aplicação das políticas públicas na área do desporto. Os recursos e a organização de cada região são fundamentais para atingir estes objectivos. Tudo isto se resume a uma rede de organizações e de pessoas entusiastas. Para evitar atividades ad hoc e assegurar uma abordagem estratégica e orientada, cada região deve organizar o sistema adequado às suas especificidades e recursos, sabendo sempre quem é responsável por cada aspeto.

4.2.2 REQUISITO 2: PROMOÇÃO DO DESPORTO

Outro requisito para alcançar e manter a excelência desportiva é que as regiões promovam continuamente o desporto e os estilos de vida saudáveis. Para garantir resultados máximos, é necessário envolver esforços de todos os sectores (público, civil, privado). É importante referir que a promoção do desporto e da atividade física assenta em organizações da sociedade civil, nomeadamente federações desportivas, associações desportivas, clubes desportivos e outras entidades, coordenadas pelo sector público, ou seja, autoridades regionais ou locais e instituições de saúde pública.

As autoridades públicas têm de apoiar a sociedade civil através da disponibilização de recursos financeiros e materiais (entre eles, infra-estruturas desportivas adequadas e bem geridas).

Este apoio centra-se em:

- Desporto organizado e de competição:** desporto desenvolvido sob os auspícios de uma federação desportiva nacional. Nesta matéria, as regiões concentram-se sobretudo no apoio ao desporto de base e às fases regional e local do desporto escolar.



No entanto, as regiões não devem esquecer que, embora em menor escala, também pode ser essencial apoiar alguns atletas que estão no nível de elite ou que estão a caminho de lá chegar.

B) Desporto para todos

Atualmente, assiste-se a um claro aumento do desporto para todos os movimentos em toda a Europa, o que significa sobretudo desporto não formal e informal, fora da esfera do desporto organizado. No entanto, em alguns casos, existem ONG centradas no desporto para todos, bem organizadas e coordenadas por federações regionais e nacionais.

Há uma mudança na forma como o desporto é encarado, em que a atividade física ganha destaque na promoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente no que diz respeito ao controlo de doenças não transmissíveis como as doenças cardíacas, a diabetes e vários tipos de cancro, bem como na prevenção da hipertensão, na manutenção de um peso corporal saudável ou na melhoria da saúde mental e da qualidade de vida e bem-estar.

O foco é criar as condições e oportunidades para aumentar e manter a prática da atividade física e do desporto ao longo da vida para toda a população, despertando a sociedade para o reconhecimento dos seus benefícios, promovendo o bem-estar e a adoção de estilos de vida saudáveis.

Para uma ação eficaz neste domínio, as regiões devem dispor de sistemas adequados de acompanhamento da atividade física, investir em campanhas de sensibilização regulares e promover o desporto, tirando partido dos seus recursos e condições naturais (terreno, superfície aquática).

Os recursos humanos afectados ao desporto, que incluem treinadores, voluntários e outro pessoal desportivo, são uma condição prévia para a promoção do desporto que depende do apoio do sector público.

As regiões enfrentam dificuldades em atrair, formar e reter recursos especializados. Do mesmo modo, o voluntariado constitui hoje um desafio diferente do que no passado, devido a uma mudança significativa de gerações. Este facto exige um olhar atento por parte dos decisores políticos para compreender melhor as atitudes, os valores, os comportamentos e as preferências das gerações mais jovens, de modo a poderem encontrar uma combinação eficaz de estratégias de motivação.

4.2.3 REQUISITO 3: DIGITALIZAÇÃO E INFRA-ESTRUTURAS

Como já foi referido no requisito anterior, uma rede de infra-estruturas desportivas públicas em cada região é um aspeto fundamental para a existência de condições para a prática desportiva com dignidade.

As regiões devem ter em conta aspectos como o planeamento, a construção, a renovação e a manutenção das instalações desportivas, a fim de estarem preparadas e afectarem os recursos necessários para satisfazer as necessidades da sua população em tempo útil e evitar pressões desnecessárias sobre as instalações existentes. Em suma, têm de organizar uma gestão eficiente e eficaz das instalações desportivas.

No entanto, quando o sector público não pode investir nas infra-estruturas devido a restrições financeiras, esta situação pode ser ultrapassada através de parcerias público-privadas ou de investimentos exclusivamente privados.

De acordo com as modernas políticas de igualdade de oportunidades, o acesso aos equipamentos públicos deve ser garantido a todos, eliminando as barreiras e os obstáculos físicos e financeiros. Em termos de barreiras físicas, temos de olhar para além do mínimo prescrito pelas autoridades legais e encontrar soluções inovadoras para os obstáculos sentidos pelos diferentes grupos e indivíduos. Isto



significa também que temos de nos esforçar por tornar a utilização das infra-estruturas desportivas acessíveis a todos os grupos da população ou mesmo gratuita, quando possível.

Atualmente, as infra-estruturas físicas têm de ser acompanhadas por infra-estruturas digitais modernas. De acordo com o inquérito realizado pelo Global Sport Innovation Centre (2019), a tecnologia traz novas oportunidades para as equipas melhorarem o desempenho dos atletas e das equipas. Os treinadores poderão recolher dados e analisá-los para aumentar o bem-estar dos jogadores, prevenindo lesões e facilitando a recuperação, personalizar os treinos para otimizar o potencial dos jogadores e analisar a estratégia de jogo em tempo real.

Os meios digitais, por exemplo, podem ajudar a envolver os patrocinadores, mas, mais importante ainda, podem ser utilizados como plataforma para promover o desporto, a atividade física e até o voluntariado. Além disso, a digitalização oferece formas inovadoras de desenvolver conteúdos apelativos para atingir um público alargado (algumas ideias podem ser encontradas em na secção que trata das [melhores práticas](#)), bem como de monitorizar a eficácia de diferentes intervenções (por exemplo, dispositivos digitais que medem o tempo passado fisicamente ativo e a sua intensidade).

4.2.4 REQUISITO 4: INTEGRIDADE

As ameaças à integridade do desporto podem assumir várias formas, incluindo as seguintes:

- Apostas ilegais
- Apuramento de resultados
- Dopagem
- Perturbação dos contratos públicos
- Corrupção na adjudicação de grandes eventos públicos
- Ameaças às crianças e aos jovens no desporto
- Violência
- Discriminação.

Derivada de várias situações, hoje, a proteção da integridade no desporto é um tema na ordem do dia. E assim deve continuar.

Para além da dopagem, não podemos deixar de referir a luta contra a corrupção e a viciação de resultados, a proteção das crianças e dos jovens no desporto, a violência e a discriminação.

Uma região de excelência deve continuar a implementar acções que visem a preservação de um desporto limpo e justo. Este é um compromisso inalienável para o desenvolvimento desportivo, que deve ser enfatizado de forma peremptória.

4.2.5 REQUISITO 5: BOA GOVERNAÇÃO

As organizações bem-sucedidas são aquelas que se dedicam a cumprir a sua missão e a atingir os seus objectivos. A este respeito, os princípios da boa governação, incluindo a democracia, a transparência, a responsabilidade na tomada de decisões e a inclusão representativa, são essenciais. Para alcançar e manter a excelência desportiva, isto refere-se, em primeiro lugar, ao apoio financeiro público e à gestão das infra-estruturas desportivas.

As regiões devem assegurar, interna e externamente, a existência de padrões de qualidade obrigatórios, ou seja, estruturas adequadas, organização e gestão eficientes, existência de responsabilização dos actores, mecanismos de transparência e clareza, e assertividade nos processos de decisão. Estes princípios têm de ser integrados na estratégia organizacional das instituições públicas, mas também exigidos por quem recebe financiamento público. Os concursos públicos de incentivos



financeiros no domínio do desporto e da promoção do desporto podem ser um instrumento útil para o efeito.

4.2.6 REQUISITO 6: INCLUSÃO SOCIAL

O Livro Branco da Comissão sobre o Desporto (2007) reconhece a função social do desporto, a sua dimensão económica e a especificidade da sua organização. Os requisitos 6 e 7 estão estreitamente relacionados, mas é útil distingui-los.

O mesmo documento sublinha o importante contributo do desporto para a coesão económica e social e para sociedades mais integradas, utilizando o potencial do desporto para promover a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades. A este respeito, o desporto pode influenciar atitudes e mentalidades positivas, abrir-se a novas ideias e abraçar a diversidade como um benefício para toda a sociedade. Pode também aproximar as pessoas, atenuando o risco de isolamento de grupos potencialmente marginalizados (idosos, pessoas no limiar da pobreza, indivíduos neurodivergentes, pessoas com deficiência, etc.).

Em 2009, com o Tratado de Lisboa, a UE adquiriu competências específicas no domínio do desporto. O artigo 6.º, alínea e), do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE) confere à UE competência para apoiar ou complementar a ação dos Estados-Membros no domínio do desporto, enquanto o artigo 165.º, alínea n), especifica os pormenores de uma política desportiva, afirmando que a União deve contribuir "para a promoção dos aspectos europeus do desporto, tendo simultaneamente em conta as suas especificidades, as suas estruturas baseadas no voluntariado e a sua função social e educativa" (União Europeia, 2012).

Estas dimensões do desporto, nomeadamente o seu valor social, devem estar presentes nas escolhas políticas e no papel das regiões.

Considerando a importância deste reconhecimento para o sector desportivo, para as suas organizações e agentes, estas dimensões devem estar reflectidas no modelo de excelência.

Em termos da dimensão social, devem ser considerados aspectos como a inclusão, a promoção da igualdade, a coesão, o desenvolvimento sustentável e a cidadania ativa. Este aspeto está estreitamente ligado ao requisito 4 na parte relativa à acessibilidade das infra-estruturas como condição prévia para a inclusão social.

4.2.7 REQUISITO 7: CRIAÇÃO DE NEGÓCIO

Quanto à dimensão económica, já abordada no requisito anterior, devem ser considerados aspectos como: a medição do impacto económico efetivo do desporto, a inovação e o desenvolvimento, o emprego e a criação de novas empresas. Nomeadamente, cada vez mais especialistas individuais em desporto e saúde, bem como clubes desportivos, reconhecem a oportunidade de criação de negócio neste domínio. Por sua vez, isto torna todo o sector mais competitivo, levando o desporto a progredir e a aumentar o impacto positivo na sociedade.

Eis algumas oportunidades de negócio, identificadas nas regiões de excelência desportiva, para ilustrar estas afirmações:

- Infra-estruturas desportivas específicas e inovadoras ainda não reconhecidas pelo sector público ou quando o sector público não dispõe de recursos financeiros para esse investimento específico;
- Serviços específicos e inovadores relacionados com o desporto, a recreação e a saúde não oferecidos por instituições públicas - cinesiterapia, aconselhamento (nutrição, psicologia



do desporto, medicina desportiva), treino individual ou em grupo, cursos para ensinar competências para desportos específicos...;

- Os clubes desportivos deixam de se centrar exclusivamente no financiamento público e passam a centrar-se nos patrocínios, adoptando uma orientação empresarial...

4.2.8 REQUISITO 8: COOPERAÇÃO INTERSECTORIAL

O Plano de Trabalho da União Europeia para o Desporto para 2021-2024, bem como o Plano de Trabalho (2024-2027), reconhecem que o desporto pode contribuir para alcançar as prioridades políticas gerais da UE e, em particular, os objetivos de várias outras áreas políticas, como a inovação, a digitalização, a economia, a educação, a saúde, a juventude, os assuntos sociais, a inclusão, a igualdade, a igualdade de género, o desenvolvimento urbano e rural, os transportes, o ambiente, o turismo, o emprego e a sustentabilidade; e que essas áreas políticas podem apoiar a promoção do desporto, com base na cooperação intersectorial (Comissão Europeia, 2024).

A cooperação intersectorial pode desempenhar um papel importante na criação ou otimização de condições favoráveis a um estilo de vida ativo e saudável e, por conseguinte, na ativação do potencial social positivo do desporto e da atividade física, bem como no estímulo à inovação e à dimensão económica do desporto. As acções coordenadas a vários níveis podem ser mais eficazes do que as intervenções isoladas.

Por conseguinte, as regiões, a diferentes níveis de governação, mas sobretudo em parceria com outros sectores a nível regional, devem promover políticas transversais.

4.3 Domínios

Para além dos princípios e requisitos, que já indicam que a política desportiva pode ser aplicada de forma abrangente, pode também ser útil enumerar os domínios em que podem ser feitas intervenções para alcançar a excelência desportiva. Como já se concluiu, as regiões que pretendem ser excelentes no desporto têm de ter em mente diferentes grupos-alvo no conjunto da população, com as suas necessidades, motivações e atitudes específicas em termos de desporto e lazer (mais sobre este assunto na secção relativa às [partes interessadas](#)). São destacadas várias opções no âmbito dos domínios, desde o desporto organizado e competitivo até à conceção de um local de trabalho favorável à saúde, que podem ser utilizadas como inspiração para alcançar a excelência desportiva.

4.3.1 DOMÍNIO 1: DESPORTOS ORGANIZADOS E NÃO ORGANIZADOS

O desporto, tal como entendido neste modelo, diz respeito a todas as formas de desporto, ou melhor, a todas as formas de estar ativo regularmente. Desde a recuperação após uma lesão ou uma cirurgia, desde a reintegração de indivíduos ou caminhadas conjuntas ou passeios de bicicleta até ao desporto de competição organizado. É claro que há um foco, mas a descrição abrange toda a gama de atividades, tendo como ponto de partida a Norma Nacional de Exercício (diferente em todos os lugares).

4.3.2 DOMÍNIO 2: DESPORTOS DE ELITE

O desporto de alta competição ou desporto de elite desempenha frequentemente um papel importante na política desportiva. Isto deve-se ao facto de estarem a ser desenvolvidas muitas políticas (na cadeia que vai da seleção, do desenvolvimento de talentos ao prestígio internacional) e de receberem muita atenção dos meios de comunicação social. As regiões têm de considerar o seu papel no domínio do desporto de alta competição, mas, em muitos casos, a política do desporto de alta competição cabe ao governo nacional, muitas vezes delegada a organizações nacionais como os comités olímpicos.



4.3.3 DOMÍNIO 3: CONCEPÇÃO EXIGENTE DO ESPAÇO PÚBLICO

Muitas das atividades têm lugar por iniciativa individual ou em vários espaços públicos. Correr, caminhar e andar de bicicleta são as opções óbvias que se realizam em espaços públicos não concebidos especialmente para fins desportivos, mas existem muitas outras. Utilizando o ambiente natural, é possível aumentar rapidamente a participação desportiva (pessoas que cumprem a norma de exercício). Ao projetar espaços públicos como parques, praças, vias de circulação, etc., é necessário ter em conta a futura utilização para fins recreativos e assegurar um nível adequado de discussão pública. A adoção dos valores e princípios [da Nova Bauhaus Europeia \(NEB\)](#) pode constituir um guia útil. A iniciativa NEB promove soluções que não são apenas sustentáveis, mas também inclusivas e belas, respeitando a diversidade de lugares, tradições e culturas.

4.3.4 DOMÍNIO 4: CUIDADOS, CURA, SAÚDE E PREVENÇÃO

"Mais vale prevenir do que remediar" é uma afirmação antiga que se mantém sempre atual. A inatividade é talvez a maior ameaça à saúde. A evolução da sociedade, nomeadamente a evolução tecnológica, significa que as pessoas tendem a fazer cada vez menos exercício físico. A política desportiva deve sempre encorajar muito o exercício físico em todos os domínios. Encontrar formas de motivar os indivíduos de todas as idades a investir o seu tempo na atividade física é crucial e requer um amplo debate e o envolvimento de diferentes partes interessadas. É por isso que este domínio considera, em primeiro lugar, o papel do sector da saúde - instituições de saúde pública e médicos de família. Enquanto as instituições de saúde pública podem organizar diferentes campanhas e atividades para o público em geral, os médicos de família e os internistas podem prescrever atividade física regular aos pacientes que identificam como inativos. [Exercício em Medicina: A Global Health Initiative](#) oferece orientações e ferramentas úteis para incentivar os prestadores de cuidados de saúde a promover a atividade física. As "ordens do médico" podem, nalguns casos, dar o impulso necessário para que um indivíduo mude os seus hábitos.

[As diretrizes da OMS sobre a atividade física e o comportamento sedentário \(2020\)](#) incluem recomendações para crianças, adolescentes, adultos e idosos (incluindo subpopulações específicas) sobre a quantidade de atividade física (frequência, intensidade e duração). Estas recomendações destinam-se, entre outros, aos decisores políticos a diferentes níveis que desenvolvem planos para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

4.3.5 DOMÍNIO 5: SOCIAL, SOCIETAL E PARTICIPAÇÃO

O desporto tem o poder de unir as pessoas. A participação em atividades desportivas e recreativas de grupo pode ter um impacto positivo no nível de motivação, na melhoria das competências para um determinado desporto e no aumento da coesão da equipa. Por outro lado, há indivíduos que preferem ser ativos no seu próprio tempo e nos seus próprios termos, o que também é bom. Em qualquer dos



<i>Rp/</i>	Ime i prezime: _____	Datum: _____	
Preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti:			
Aerorna aktivnost			
Tip: Hodanje Nordijsko hodanje Vožnja biciklom Trčanje Plivanje _____			
Frekvencija (dana u tjednu): 0 1 2 3 4 5 6 7			
Intenzitet:	Lagan (kao kod laganog hodanja)	Umjereni (kao kod brzog hodanja)	Visoki (kao kod trčanja)
Vrijeme (minuta na dan):	10 20 30 60	Više od 60	
Koraka na dan:	2500 5000 7500 10000	Više od 10000	
Vježbe snage			
<ul style="list-style-type: none"> Vježbe za jačanje mišića se trebaju provoditi najmanje 2 x tjedno. Vježbe moraju uključivati sve glavne skupine mišića: bokovi, ledja, prsa, trbuhi, ramena, ruke, stražnjica. Za svaku vježbu, potrebno je napraviti 8-12 ponavljanja. Primjeri vježbi snage uključuju vježbe koje se izvode težinom vlastitog tijela, npr. trbušnjaci, iskorak, nošenje težih tereta, teže vrtlarenje. 			
Potpis doktora: _____			
U slučaju otežanog disanja, nepravilnog rada srca, bolova u prsima ili omaglice, obavezno prekinite aktivnost i savjetujte se s vašim liječnikom!			



Co-funded by
the European Union



casos, o que interessa é ser ativo. Nomeadamente, as Orientações da OMS sobre a Atividade Física e o Comportamento Sedentário (2020) sublinham que a atividade física gera resultados positivos na sociedade em termos de saúde mental (por exemplo, redução dos sintomas depressivos, aumento da autoestima, redução dos sintomas de ansiedade) e melhores resultados cognitivos (desempenho académico, funções executivas). A política desportiva deve, por conseguinte, ter em conta que todas as formas de atividade terão impactos positivos em termos de contribuição para uma comunidade feliz e próspera.

Neste domínio, é considerado o papel do sector civil (ONG) e de várias instituições públicas, como jardins de infância, escolas, universidades, etc. Como exemplo de um evento que inclui um vasto público e diferentes instituições públicas, bem como a sociedade civil, na secção de boas práticas, pode encontrar-se [o BIMEP - "Cycling the trails of Međimurje"](#).

4.3.6 DOMÍNIO 6: ECONOMIA, MARKETING, EVENTOS

O desporto pode dar à região um importante impulso económico como parte do posicionamento da região como um destino de turismo ativo. Eventos de grande dimensão, como competições nacionais, europeias ou mundiais, por um lado, ou eventos recreativos atrativos, como maratonas ou corridas de ciclismo, por outro, podem promover as regiões e criar diferentes efeitos de arrastamento no sector do turismo (estadias mais longas para os atletas, as suas equipas e os espectadores, despesas em restaurantes e cafés, visitas a diferentes locais turísticos, etc.).

Além disso, não se deve negligenciar o facto de o desporto profissional de competição, especialmente no caso de resultados notáveis, poder ajudar a criar um melhor reconhecimento e uma imagem global de uma nação, o que também influencia as regiões.

O desporto tem outro aspeto económico. Os custos dos cuidados de saúde são uma ameaça para a economia. Existe a ideia de que investir num estilo de vida ativo é um investimento económico importante (aproximadamente, investir um euro dá um retorno de, pelo menos, 2,5 euros).

4.3.7 DOMÍNIO 7: EDUCAÇÃO GERAL E ESPECÍFICA PARA O DESPORTO E CUIDADOS DIURNOS

Outro domínio em que os esforços para aumentar a atividade física e promover o desporto podem ter resultados duradouros é o sistema educativo a todos os níveis (desde os jardins de infância até ao nível universitário). Os hábitos de ser fisicamente ativo têm de ser adoptados desde cedo e, indiretamente, ao motivar as crianças a serem ativas e ao ensinar-lhes os benefícios, o efeito pode ser criado em toda a família. As regiões não são, na sua maioria, responsáveis pelos programas escolares, mas podem tentar aumentar o nível de atividade física nas escolas através de diferentes projectos e iniciativas em cooperação com as escolas, os clubes desportivos e as federações regionais.

No sistema de educação formal e informal, existem vários programas e cursos a diferentes níveis para formar profissionais do desporto.

4.3.8 DOMÍNIO 8: LOCAL DE TRABALHO E TRABALHADORES

Os adultos passam 1/3 do seu tempo no trabalho, o que coloca aos empregadores a responsabilidade de considerar o aspeto da saúde no local de trabalho. Infelizmente, nem todos os empregadores estão conscientes dessa responsabilidade, e é aqui que as políticas públicas podem fazer a diferença e motivá-los a adaptar as suas políticas e estratégias de recursos humanos, tendo em mente o bem-estar dos trabalhadores. Isto, por sua vez, resultará na redução do absentismo, no aumento do empenhamento organizacional, na motivação e produtividade dos trabalhadores e até na redução da rotatividade.



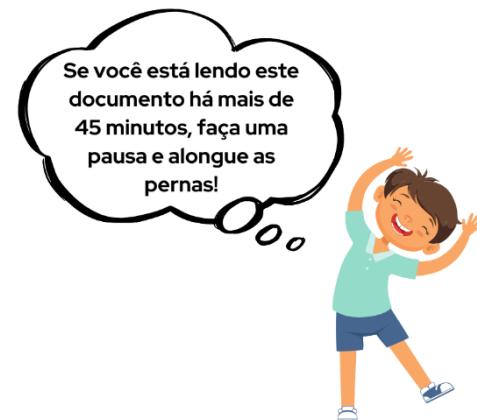
Co-funded by
the European Union



Existem várias possibilidades para os empregadores efectuarem intervenções simples no local de trabalho. Desde a disponibilização de bolas de pilates para se sentar em vez de cadeiras até ao investimento em equipamento de exercício físico para estar disponível no local de trabalho. Fora do local de trabalho, as entidades patronais podem oferecer subsídios para a inscrição em instalações desportivas ou motivar os indivíduos a participar em competições desportivas de equipa.

O tráfego pendular também desempenha um papel neste domínio. Incentivar a deslocação a pé ou de bicicleta pode ser importante. Mas também é útil ver como se pode interromper o mais eficazmente possível a sessão durante o dia de trabalho ou como se pode estimular o exercício ativo, por exemplo, durante a pausa para o almoço. Isto pode ajudar os trabalhadores a reduzir o stress relacionado com o trabalho, o que, a longo prazo, reduz os problemas de saúde.

Existe uma iniciativa interessante do Ministério da Saúde da República da Croácia e do Instituto Croata de Saúde Pública no âmbito do projeto [Viver com saúde](#). Uma componente do projeto dedicada à saúde no local de trabalho inclui o módulo Empresa amiga da saúde, que rotula uma empresa que reconhece valores saudáveis e se preocupa com a melhoria da saúde dos seus empregados.



5

PRÉ-AVALIAÇÃO DAS REGIÕES





Co-funded by
the European Union



5 Pré-avaliação das regiões

A ferramenta de pré-avaliação permite que as regiões interessadas analisem os seus esforços actuais e identifiquem potenciais áreas de melhoria e intervenções antes de implementarem o modelo SESE, seguindo o programa de formação para o desenvolvimento de capacidades (E-book). A condição prévia para a realização da pré-avaliação é que a região tenha adotado alguma forma de política desportiva ou um documento estratégico relevante no domínio do desporto.

As regiões podem, por conseguinte, utilizar esta ferramenta para atribuir uma pontuação de 1 a 5 (sendo 1 a menos aplicável e 5 a mais aplicável) para avaliar as afirmações sugeridas. Através da soma final de princípios e requisitos, as regiões identificarão a direção em que podem progredir graças ao programa de formação SESE E-book. A pontuação dos domínios dará às regiões uma inspiração na área em que podem intervir e investir para estimular o desenvolvimento do desporto.

A pontuação final consiste na soma das notas dos **princípios e dos requisitos** (80 pontos no total).



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

PRINCÍPIOS

A promoção do desporto e da atividade física é de excelente qualidade.

1 2 3 4 5

O desporto é utilizado como um mecanismo de desenvolvimento regional.

1 2 3 4 5

As políticas desportivas são concebidas para garantir que cada indivíduo tem a mesma oportunidade de ser ativo e participar em atividades físicas.

1 2 3 4 5

As partes interessadas de diferentes níveis (local, regional e nacional) e setores estão incluídas no desenvolvimento das políticas desportivas.

1 2 3 4 5

A região é adequadamente promovida e reconhecida através do desporto.

1 2 3 4 5

A cooperação e o trabalho em rede com outras regiões são cruciais para melhorar as políticas desportivas com base em bons exemplos e adoção de medidas.

1 2 3 4 5

Intervenções como a partilha de experiências, boas práticas e formação das partes interessadas estão incluídas no desenvolvimento das políticas desportivas.

1 2 3 4 5

A promoção da inovação (empresarial, social, digital, ambiental, etc.) é crucial no desenvolvimento das políticas desportivas.

1 2 3 4 5



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

REQUISITOS

O funcionamento dos recursos (humanos, financeiros e materiais) e o sistema de organização no desporto é excelente.

1 2 3 4 5

As políticas regionais são concebidas para promover o desporto e a atividade física através de organizações da sociedade civil e coordenadas pelo setor público.

1 2 3 4 5

O acesso à infraestrutura desportiva é acompanhado por infraestrutura digital moderna.

1 2 3 4 5

A implementação das ações visa preservar um desporto justo e íntegro.

1 2 3 4 5

Os princípios de boa governação (incluindo democracia, transparência e responsabilização) e a inclusão das partes interessadas são implementados no processo de tomada de decisão, com ênfase no apoio financeiro público e na gestão da infraestrutura desportiva.

1 2 3 4 5

O desporto é utilizado para promover a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades através do desenvolvimento de políticas.

1 2 3 4 5

O impacto económico do desporto, da inovação e do desenvolvimento é medido e avaliado com o objetivo de apoiar o aspeto empresarial no desporto.

1 2 3 4 5

A cooperação intersetorial e a promoção de políticas transversais são implementadas no processo de desenvolvimento das políticas.

1 2 3 4 5



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

PONTUAÇÃO FINAL

90 %

72-80 pontos

EXCELENTE

80 %

64 - 72 pontos

BOM

70 %

56 - 64 pontos

MODERADO

60 %

48 - 56 pontos

MODESTO

A pontuação final consiste na soma das classificações dos princípios e requisitos (80 pontos no total).



Co-funded by
the European Union



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

CLASSIFICAÇÃO FINAL

EXCELENTE



Parabéns! A sua região é um excelente exemplo de como as políticas e estratégias desportivas devem ser implementadas. O desporto e a atividade física são fortemente promovidos e desempenham um papel fundamental no desenvolvimento regional. As políticas asseguram igualdade de oportunidades para todos os cidadãos, com um forte envolvimento das partes interessadas a todos os níveis. Os recursos são bem geridos, a infraestrutura é moderna e digitalmente apoiada, e existe uma forte colaboração com outras regiões. A inovação é uma força motriz no desenvolvimento desportivo da sua região, e o impacto económico do desporto é sistematicamente avaliado. A sua região é um modelo de referência e uma inspiração para os outros!





FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

CLASSIFICAÇÃO FINAL

BOM



Muito bem! A sua região apresenta um bom nível de desenvolvimento e implementação de políticas desportivas. Existe uma estratégia clara para a promoção do desporto e da atividade física, com a participação ativa das partes interessadas. A infraestrutura desportiva é acessível e os recursos são geridos de forma eficiente. Existe cooperação inter-regional e a inovação é incentivada, embora ainda haja espaço para melhorias. Ao reforçar algumas áreas-chave, especialmente na avaliação e em redes de colaboração, a sua região poderá atingir níveis ainda mais elevados de excelência. Continue o excelente trabalho!



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

CLASSIFICAÇÃO FINAL

MODERADO



Bom esforço! A sua região apresenta um nível moderado de desenvolvimento de políticas desportivas. Há reconhecimento do papel do desporto no crescimento regional, mas permanecem alguns desafios na implementação plena das políticas e na garantia da inclusão das partes interessadas. Existe infraestrutura disponível, mas que poderia ser melhorada com uma maior integração digital. A inovação e a avaliação económica ainda não estão totalmente estabelecidas. A sua região tem grande potencial – ao reforçar a cooperação, melhorar a governação e fazer um melhor uso dos recursos, poderá levar o desenvolvimento desportivo para o nível seguinte. Continue a progredir!



FERRAMENTA DE PRÉ-AVALIAÇÃO

CLASSIFICAÇÃO FINAL

MODESTO



Continua assim! A tua região encontra-se a um nível modesto no que diz respeito ao desenvolvimento de políticas desportivas, com margem para um crescimento significativo. Apesar de já terem sido feitos alguns esforços, o desporto ainda não é plenamente reconhecido como um motor de desenvolvimento regional, e a participação das partes interessadas é limitada. A infraestrutura e o acesso digital precisam de melhorias, assim como a gestão dos recursos. A inovação ainda não está sistematicamente integrada, e o impacto económico do desporto continua por medir. Com mais investimento estratégico e planeamento, a tua região pode fazer grandes progressos e tornar-se um ator relevante no desenvolvimento do desporto. Continua a avançar!

6

PAINEL DE ESPECIALISTAS





6 Painel de especialistas

O painel de especialistas é o órgão formado no âmbito do projeto SESE, que consiste em especialistas de instituições parceiras, bem como em especialistas/detentores dos exemplos de boas práticas identificados. O painel de especialistas é um grupo de profissionais do desporto de vários sectores, abrangendo diferentes áreas, e contribuindo para apoiar as organizações na implementação do quadro metodológico do SESE e dos padrões de excelência para alcançar o estatuto de Região Desportiva Europeia de Excelência. Uma instituição parceira responsável por cada exemplo de boa prática será, na qualidade de especialista, responsável por prestar assistência técnica para a potencial implementação da boa prática selecionada noutras regiões, juntamente com outros membros do painel de especialistas. Desta forma, prestarão apoio e aconselhamento/consulta às regiões interessadas na implementação da melhor prática selecionada no seu território e governo. As regiões que selecionaram o exemplo de melhor prática para implementação são aconselhadas a consultar o painel de especialistas.

As instituições parceiras do painel de especialistas são as seguintes

Quadro2 . Painel de especialistas

Instituição parceira	Região	Página Web	Informações de contacto
A Direção Regional do Desporto	Açores, Portugal	https://portal.azores.gov.pt/web/dr	Direção Regional do Desporto, drd@azores.gov.pt
DesportoDrenthe e	Drenthe, Países Baixos	https://sportdrenthe.nl/contact/	Rick Horst, rhorst@sportdrenthe.nl
Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia	Lapónia, Finlândia	https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1	Benjamin Taylor, Benjamin.Taylor@lapinamk.fi
Condado de Međimurje	Condado de Međimurje, Croácia	https://www.redea.hr/kontakt/	Instituição Pública para o Desenvolvimento do Condado de Međimurje REDEA, red@redea.hr
ACES Europa	Bruxelles, Bélgica	https://aceseurope.eu/	Alessio Di maio, alessio.dimaio@acesitalia.eu Gian Francesco Lupattelli, aces@aces-europa.eu Hugo Alonso, hugo.alonso@aces-europa.eu Andre de Jeu, a.dejeu@sportengemeenten.nl Luca Parmigiani, italia@aces-europa.eu
EPSI	Bruxelles, Bélgica	https://www.epsi.eu/	Departamento de angariação de fundos do EPSI: info@epsi.eu



Papel das organizações no painel de especialistas

- A Direção Regional do Desporto (DRD)** é uma entidade essencial do Governo Regional dos Açores. A sua missão é implementar políticas desportivas, criar, coordenar e apoiar atividades desportivas e promover atividades físicas e desportivas entre a população açoriana. Como membro do painel de especialistas, a DRD fornecerá informações valiosas e apoio às regiões que pretendam adotar e implementar as suas melhores práticas. A DRD pode ajudar em:
 - Aplicação das políticas: assegurar a aplicação efectiva das políticas desportivas que promovem a atividade física e a participação desportiva em todos os grupos etários.
 - Envolvimento da comunidade: através da promoção de uma cultura do desporto e da atividade física, do envolvimento das comunidades locais e do incentivo à participação generalizada no desporto.
 - Desenvolvimento da juventude: centrar-se no desenvolvimento de programas desportivos para jovens que estimulem os jovens talentos e promovam estilos de vida saudáveis desde tenra idade.
 - Organização de eventos: A experiência da DRD na organização de eventos desportivos, como a Gala do Desporto Açoriano, demonstra a sua capacidade de celebrar e reconhecer feitos desportivos, que podem servir de modelo para outras regiões.
 - Desenvolvimento de infra-estruturas: apoiar o desenvolvimento e a manutenção de instalações desportivas, assegurando que estas satisfazem as necessidades da comunidade e promovem estilos de vida ativos.
 - Formação e educação: fornecer formação e recursos educativos a treinadores, atletas e administradores desportivos para melhorar as suas competências e conhecimentos.
 - Ao partilhar experiências e boas práticas, o objetivo da DRD é inspirar e ajudar outras regiões na sua jornada de promoção do desporto e da atividade física.
- SportDrenthe** - desde 1968 que a SportDrenthe é uma organização que representa de forma independente os interesses do desporto no sentido mais lato do termo na província de Drenthe (Países Baixos). Em 16 de novembro de 2018, celebrou o seu 50.º aniversário. "Tornar Drenthe ainda melhor com o desporto", é o nosso princípio orientador. O gabinete é composto por 40 funcionários permanentes. Trabalham para e com a província de Drenthe, todos os municípios e todas as instituições sociais de Drenthe. Apoiam cerca de 1.300 clubes desportivos em Drenthe. Um dos principais programas da SportDrenthe é o Drenthe Beweegt. Drenthe Beweegt é um programa realizado pela SportDrenthe, mas financiado por todos os 12 municípios e pela província de Drenthe. Este programa começou em 2009 e iniciou um novo período em janeiro de 2021 (até 2024). Drenthe Beweegt será responsável pela parte de Drenthe do projeto europeu. Como iniciador e verdadeiro embaixador do SeSe, o SportDrenthe e os seus participantes continuarão envolvidos e entusiasmados no período posterior ao período do projeto. Querem ajudar outras regiões a tornarem-se excelentes no desporto e no estilo de vida saudável e estão prontos a apoiar.



3. **Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia** - A Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia (UAS da Lapónia) está perfeitamente posicionada para fornecer as melhores práticas no domínio do desporto na Lapónia, em particular nos desportos árticos e de inverno. Sendo a Universidade de Ciências Aplicadas mais setentrional da União Europeia, a UAS da Lapónia estabeleceu-se como uma instituição líder em inovação e investigação no domínio do desporto. A universidade tem uma vasta experiência em investigação e desenvolvimento, participando ativamente em numerosos projectos nacionais e financiados pela UE.

A Lapland UAS desempenha um papel fundamental na Lapland Sports Academy, que apoia o percurso de carreira dupla dos atletas, facilitando a combinação de estudos académicos com treino desportivo de alto rendimento. O Comité Olímpico Finlandês atribuiu à Academia o estatuto de academia desportiva de topo, sublinhando a sua excelência no desenvolvimento de atletas. Além disso, a Lapland UAS colabora com federações desportivas nacionais, organizações desportivas regionais e redes internacionais, como a rede European Athlete as Student (EAS) e a Inno4Sport, promovendo a cooperação transfronteiriça na inovação desportiva.

Com as suas fortes parcerias institucionais, o seu compromisso com o desenvolvimento regional e a sua experiência em desportos no Ártico, a UAS da Lapónia é um motor essencial não só para o projeto SESE, mas também para o avanço da educação desportiva, da investigação e das melhores práticas na região do Ártico europeu.

4. **A instituição pública REDEA** é uma agência de desenvolvimento regional e coordenadora regional do condado de Međimurje. Fornece apoio e conhecimentos especializados, inicia e implementa projectos estratégicos de relevância regional no domínio do planeamento estratégico e do desenvolvimento regional, do desenvolvimento social e económico. A REDEA tem experiência na implementação de vários projectos transnacionais, iniciativas regionais, programas de formação e conferências. Como membro do painel de especialistas, a REDEA prestará apoio e assistência a outras regiões na implementação das melhores práticas do condado de Međimurje e ligará as regiões às partes interessadas relevantes para um exemplo específico de melhores práticas.
5. **ACES** - A ACES é uma associação sem fins lucrativos com sede em Bruxelas que atribui todos os anos os reconhecimentos de Capital Mundial, Capital Europeia, Região, Cidade, Ilha, Comunidade e Vila do Desporto. A atribuição destes reconhecimentos é feita pela ACES, de acordo com os princípios da responsabilidade e da ética, consciente de que o desporto é um fator de agregação da sociedade, de melhoria da qualidade de vida, de bem-estar psicofísico e de completa integração nas classes sociais da comunidade. O ACES presta apoio aos candidatos e potenciais vencedores e orienta-os ao longo de todo o processo da sua candidatura. O ACES prestará apoio às regiões que implementem o Modelo SESE e o E-book como potenciais candidatas ao título de Capital Europeia do Desporto.

O ACES é também uma parceria oficial da UNESCO, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

6. **EPSI** - A EPSI é uma organização europeia de trabalho em rede baseada em membros que se concentra na promoção da inovação no desporto, na atividade física, em estilos de vida saudáveis, na vitalidade, no ambiente e em sectores relacionados. A sua missão é criar um ambiente favorável à inovação no ecossistema desportivo da UE, estimulando os avanços tecnológicos e promovendo o desenvolvimento empresarial em todo o espetro da inovação. No contexto do projeto SESE, a EPSI desempenha um papel crucial no âmbito do painel de especialistas, tirando partido da sua vasta rede para ligar regiões, partes interessadas e várias



Co-funded by
the European Union



realidades, ajudando-as a desenvolver as suas ideias e a garantir o financiamento de iniciativas desportivas inovadoras.

Os membros da EPSI têm acesso exclusivo à Zona Reservada aos Membros (MoZ), uma plataforma dedicada onde podem encontrar recursos personalizados, oportunidades de trabalho em rede e informações sobre financiamento. Na MoZ, os membros podem:

- Aceder a listas actualizadas de oportunidades de financiamento e convites à apresentação de propostas relevantes.
- Estabelecer contactos com outros membros da EPSI, potenciais parceiros de projeto e especialistas.
- Partilhar e desenvolver ideias de projectos através de debates em colaboração.
- Mantenha-se informado sobre os próximos eventos, workshops e sessões de formação concebidos para melhorar o desenvolvimento de projectos e o sucesso do financiamento.

7

EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS E TRANSFERÊNCIA DE CONHECIMENTO



7 Exemplos de boas práticas e transferência de conhecimentos

No âmbito do projeto SESE e dos correspondentes WP2 e WP3, os parceiros do projeto da **Finlândia** (região da Lapónia), da **Croácia** (condado de Međimurje), dos **Países Baixos** (região de Drenthe) e **de Portugal** (Açores) identificaram as suas melhores práticas relacionadas com as políticas desportivas nos domínios da digitalização, da inclusão social e da criação de negócio. Este capítulo apresenta uma panorâmica das melhores práticas selecionadas das regiões anteriormente mencionadas. Algumas destas boas práticas estão a decorrer de ano para ano, enquanto outras já foram concluídas. Os exemplos apresentados destacam abordagens inovadoras, soluções eficazes e resultados positivos mensuráveis que foram alcançados através da implementação de iniciativas específicas relacionadas com o desporto nestas regiões. Cada prática foi cuidadosamente selecionada para ilustrar **os impactos e resultados tangíveis** que estes esforços tiveram nas comunidades, desde a promoção de estilos de vida saudáveis e da inclusão social até à promoção do desenvolvimento regional e à promoção da colaboração intersectorial. Ao apresentar estes exemplos de boas práticas, o documento pretende facilitar o intercâmbio de conhecimentos, inspirar novas ideias e incentivar a adoção de estratégias comprovadas noutras regiões ou projectos. A análise comparativa não só demonstra o potencial transformador do desporto, como também sublinha a importância da colaboração para enfrentar desafios comuns e alcançar objectivos de desenvolvimento sustentável através do desporto e da atividade física.

VISÃO GERAL DAS MELHORES PRÁTICAS:

- As melhores práticas são categorizadas com base no módulo para o qual mais contribuem: digitalização, criação de negócio ou inclusão social.
- Cada boa prática de um módulo é ainda categorizada de acordo com o **GRUPO-ALVO** da seguinte forma
- Algumas das melhores práticas podem ter um impacto ainda maior - por exemplo, as que incluem grupos marginalizados, pessoas com deficiência, etc. Estas melhores práticas estão assinaladas com um símbolo de estrela -



Junto ao nome de cada boa prática, encontrará as informações de contacto do especialista responsável, que poderá fornecer mais detalhes sobre a boa prática específica ou estabelecer uma ligação direta com o titular da BP. Os especialistas nomeados fazem parte do "painel de especialistas" um grupo de profissionais do desporto de vários sectores, abrangendo diferentes áreas, e contribuindo para apoiar as organizações na implementação do quadro metodológico do SESE e dos padrões de excelência para alcançar o estatuto de Região Desportiva de Excelência Europeia.

7.1

MÓDULO 1: DIGITALIZAÇÃO





Co-funded by
the European Union



7.1 MÓDULO 1: DIGITALIZAÇÃO



MÓDULO	EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS	DOMÍNIOS DE FORMAÇÃO ABRANGIDOS	DETENTOR DE MELHORES PRÁTICAS	REQUISITOS DE SESE
DIGITALIZAÇÃO	Treinadores desportivos de bairro	Gestão	Drenthe	1. Ambição desportiva 2. Promoção do desporto 8. Cooperação intersectorial
	Cooperação regional	Gestão	Drenthe	2. Promoção do desporto 8. Cooperação intersectorial 5. Boa governação
	Treinadores do parque infantil da escola	Formação técnica	Drenthe	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
	Westerveld Toppers	Gestão	Drenthe	1. Ambição partilhada 4. Integridade 6. Inclusão social
	Deslocação em espaços públicos	Gestão Formação técnica	Drenthe	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 5. Boa governação
	Fundo para Jovens e Adultos desporto e cultura	Gestão	Drenthe	4. Integridade 6. Inclusão social



Exercício ao longo da vida	Gestão	Drenthe	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Estrelas antigas	Gestão Formação técnica	Drenthe	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Vestiário seguro	Gestão Formação técnica	Drenthe	3. Digitalização e infra-estruturas 4. Integridade 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Desporto Social Seguro	Gestão Formação técnica	Drenthe	3. Digitalização e infra-estruturas 6. Inclusão social
Laboratório desportivo UAS da Lapónia	Formação técnica	Lapónia	3. Digitalização e infra-estruturas 7. Criação de negócio
Aplicação móvel para bicicletas Međimurje - Cyclist Welcome Norma de qualidade	Empreendedorismo	Međimurje	1. Ambição partilhada 3. Digitalização e infra-estruturas 6. Inclusão social
Em movimento	Gestão	Međimurje	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social



Co-funded by
the European Union



Treinos e preparações para atletas
profissionais

Gestão

Međimurje

- 2. Promoção do desporto
- 3. Digitalização e infra-estruturas.
- 7. Criação de negócio



NOME DA MELHOR PRÁTICA	DESCRÍÇÃO GERAL - PÚBLICO-ALVO	RESULTADOS	IMPACTOS
REGIÃO DE DRENTHE, PAÍSES BAIXOS			
<p>TREINADORES DESPORTIVOS DE BAIRRO</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>Um treinador de desporto de bairro dedica-se a promover o desporto e a atividade física na comunidade local. O seu principal objetivo é envolver o maior número possível de residentes, especialmente aqueles que não procuram naturalmente fazer exercício. Estes treinadores são normalmente empregados por organizações desportivas municipais ou instituições de assistência social. Desempenham um papel fundamental no estabelecimento de atividades desportivas, oferecendo conselhos sobre uma vida saudável, colaborando com escolas e parceiros comunitários e organizando eventos desportivos.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aumento da participação: Mais pessoas, especialmente os grupos inativos, adoptam estilos de vida ativos. Drenthe tem cerca de 80 treinadores. Ligaçāo à comunidade: As atividades colmatam as diferenças de idade e culturais, promovendo a interação social. Promoção da saúde: A ênfase no exercício físico reduz os riscos de obesidade, diabetes e outros problemas de saúde. Colaboração: Colaboração com 252 escolas primárias, 18 escolas secundárias e 2200 clubes desportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Melhoria da saúde e redução dos custos dos cuidados de saúde. Reforço da coesão social e do sentimento de pertença. Benefícios económicos através da redução do absentismo e do apoio a iniciativas desportivas locais.
<p>★</p> <p>COOPERAÇÃO REGIONAL</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O espírito comunitário de Drenthe, profundamente enraizado na sua cultura e história, é fundamental para o desenvolvimento desportivo e social da região. Historicamente uma região menos próspera, Drenthe baseou-se no apoio mútuo e na cooperação, que evoluíram para uma ambição colectiva de melhoria. No início do século XXI, a região lançou o programa Drenthe beweegt para utilizar o desporto e o exercício físico como</p>	<p>Redes fortes: 13 autoridades colaboram em consultas estruturadas sobre desporto e exercício.</p> <p>81 treinadores de desporto de bairro em 12 municípios.</p> <p>Gestão por Drenthe beweegt, com a participação de municípios e organizações sociais.</p> <p>Apoio da SportDrenthe, uma organização de serviços desportivos com 40 empregados.</p>	<p>Coesão social: o desporto fomenta os laços, o sentimento de pertença e a solidariedade entre vizinhos.</p> <p>Melhorias na saúde: aumento do bem-estar físico e mental através de estilos de vida ativos.</p> <p>Inclusão social: os grupos vulneráveis são incluídos no desporto, reduzindo o</p>



	<p>ferramentas para melhorar a coesão social, a saúde e a atratividade da região . Os clubes desportivos e as iniciativas de voluntariado são vitais para promover a solidariedade, a inclusão e o bem-estar, com especial destaque para os grupos vulneráveis, como os idosos e os deficientes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>		<p>isolamento e promovendo a igualdade.</p> <p>Benefícios económicos: o voluntariado e o envolvimento da comunidade impulsionam as economias locais através de eventos e atividades do clube.</p>
TREINADORES DE RECREIO Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/	<p>Os alunos do último ano da escola primária (Grupo 8) são formados por treinadores desportivos do bairro para se tornarem treinadores de recreio. Ao longo de três aulas, os alunos aprendem a conceber, praticar e implementar atividades para os seus colegas. Após a realização de estágios em que dirigem atividades de recreio para outras turmas, terminam a sua formação com um pacote desportivo e um guia de atividades, incluindo os seus próprios jogos.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: estudantes (Grupo 8) e treinadores de desportos de bairro</p>	<ul style="list-style-type: none">● Melhoria das competências sociais: Os alunos desenvolvem a colaboração, a comunicação e a empatia.● Redução do bullying: Os treinadores dos parques infantis ajudam a reconhecer, abordar e prevenir o bullying.● Atmosfera positiva no recreio: Um ambiente mais seguro e inclusivo promove o respeito e a cooperação.● Melhoria da comunicação entre professores e alunos: Os formadores colmatam as lacunas e melhoram a compreensão mútua.● Comunidade escolar reforçada: A colaboração entre alunos, professores e pais promove um ambiente lúdico de apoio.	<p>A investigação realizada nos Países Baixos e na Bélgica mostra que os treinadores de parques infantis reduzem o bullying, melhoram as competências sociais e criam parques infantis inclusivos. O êxito do programa depende de uma implementação e avaliação corretas, mas demonstra consistentemente benefícios para os alunos e as escolas</p>



<p><u>TOPPERS DE WESTERVELD</u></p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O Westerveld Toppers é um programa desportivo para crianças dos 6 aos 12 anos que, por várias razões, não têm acesso a clubes desportivos regulares. Realizado todas as quintas-feiras no complexo desportivo De Hulsebosch, em Dwingeloo, o programa oferece rotações mensais de diferentes desportos. A formação é ministrada por clubes desportivos locais, treinadores de exercício físico e um fisioterapeuta, assegurando uma experiência diversificada e inclusiva. Cerca de 80 crianças de quatro aldeias principais do município participam todos os meses.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: crianças dos 6 aos 12 anos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sessões estruturadas: 32 sessões por ano ao longo de oito meses, mais as especiais de verão e inverno. Alcance alargado: 80 participantes por mês (120 únicos anualmente), sendo que metade não pratica outros desportos. Transição para os clubes: 10-20% dos participantes acabam por aderir a clubes desportivos organizados. 	<p>Maior inclusão: Proporciona às crianças a oportunidade de praticarem desporto ao seu próprio nível.</p> <p>Feedback dos pais: Os pais referem que as crianças são mais felizes e mais confiantes e que têm um sentimento de pertença.</p> <p>Influência na comunidade: Incentiva os municípios a adoptarem iniciativas desportivas inclusivas semelhantes.</p>
<p><u>DESLOCAÇÃO EM ESPAÇOS PÚBLICOS</u></p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>"Movimentar-se no espaço público" refere-se à promoção de atividades físicas ao ar livre, como caminhar, andar de bicicleta e fazer exercício. O planeamento e as políticas urbanas centram-se na criação de espaços seguros, acessíveis e bem concebidos que incentivem o movimento, melhorem a saúde pública e aumentem a qualidade de vida. As principais iniciativas incluem a construção de ciclovias, parques públicos, jardins de exercício e a organização de eventos comunitários de fitness, promovendo comunidades ativas e vibrantes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percursos adaptados às crianças para escolas e clubes desportivos. Novos jardins de exercício nas aldeias de Drenthe. Outros percursos pedestres, de bicicleta e de BTT. Aumento dos eventos comunitários de fitness. 	<p>Melhoria da saúde pública: Incentiva a atividade física, reduzindo os riscos de doenças crónicas.</p> <p>Coesão social: Os espaços públicos tornam-se centros de interação social e de criação de laços comunitários.</p> <p>Melhoria da qualidade do espaço: Os espaços verdes e os trilhos criam ambientes atrativos e habitáveis.</p> <p>Mobilidade sustentável: Promove a deslocação a pé e de bicicleta, reduzindo a dependência do automóvel, a poluição e o congestionamento.</p>



			Benefícios económicos: As zonas propícias a atividades estimulam as empresas locais e o turismo.
<p>FUNDO PARA JOVENS E ADULTOS DESPORTO E CULTURA</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O Adult Fund Sport & Culture presta apoio financeiro a adultos com baixos rendimentos (18+) para permitir a sua participação em atividades desportivas e culturais. Isto inclui a participação em clubes desportivos ou aulas de dança, música, teatro ou artes visuais. A iniciativa aborda as barreiras financeiras que limitam o acesso a estas atividades por parte de pessoas com baixos rendimentos, promovendo a inclusão e a participação.</p> <p>GRUPO-ALVO: jovens e adultos com baixos rendimentos (18+)</p>	<p>Estudos de investigação revelam resultados positivos significativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75% dos participantes referem um aumento da auto-confiança. • 84% conhecem novas pessoas através de atividades financiadas. • 80% sentem-se mais saudáveis devido à participação. Outros estudos salientam que o apoio financeiro aumenta efetivamente a participação no desporto e na cultura dos grupos com baixos rendimentos. 	<p>O fundo tem uma influência positiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saúde: Promove o bem-estar físico e mental. • Inclusão social: Cria ligações e combate o isolamento. • Confiança e competências: Aumenta a autoestima e o crescimento pessoal. • Equidade: Reduz as barreiras financeiras, permitindo um acesso mais amplo às experiências desportivas e culturais.
<p>EXERCÍCIO AO LONGO DA VIDA</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>Em Drenthe, 50% dos residentes praticam regularmente exercício físico, mas 35% (175 000 pessoas) aspiram a ser ativos, mas enfrentam barreiras. A iniciativa "#MovingForALifetime" da SportDrenthe aborda estes desafios, apoando os indivíduos ativos a manter os seus hábitos e incentivando os residentes não ativos a começar a fazer exercício. A abordagem reconhece as barreiras mentais, como a</p>	<p>ACÇÕES-CHAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação da revista eletrónica "#ALifetimeOfMoving" (dezembro de 2021) para inspirar e orientar os residentes. • Lançamento da campanha de 2022 "#LivingActiveForALifetime", dirigida aos 175 000 	<p>Inclusão: Promove o exercício para todos, eliminando as barreiras físicas e mentais.</p> <p>Saúde comunitária: Incentiva um estilo de vida mais saudável em todos os grupos demográficos.</p> <p>Capacitação: Ajuda as pessoas a ganhar confiança e</p>



	<p>vergonha, o medo do julgamento e as expectativas irrealistas, oferecendo um ambiente de apoio e sem julgamentos para promover o movimento ao longo da vida.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<p>residentes que aspiram a ser ativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centrar-se no conceito de "escala móvel" para avaliar e eliminar os obstáculos à atividade física. 	<p>expectativas realistas em relação à atividade física.</p>
<p>ESTRELAS ANTIGAS</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O programa "Old Stars", iniciado pelo Fundo Nacional para os Idosos e pela Eredivisie CV, promove a atividade física e o envolvimento social entre os idosos. Oferece desportos adaptados, como o walking football, o voleibol e o korfball, adaptados às capacidades dos participantes mais velhos. O programa é implementado em Drenthe pelo FC Emmen e pelo SportDrenthe, dando ênfase ao desporto, à interação social e à diversão.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: população idosa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol a pé: Os participantes tornaram-se 3,3 horas mais ativos semanalmente, com melhorias no equilíbrio (28% para 60%) e na flexibilidade (25% para 54%), de acordo com a Universidade de Groningen. • Voleibol: Um estudo de 12 semanas da Universidade de Amesterdão mostrou melhorias significativas no equilíbrio, capacidade de resposta e resistência dos participantes do. • Korfball: Os participantes experimentaram um aumento da atividade física, uma redução da solidão e uma melhor qualidade de vida. 	<p>Saúde física: Melhora o equilíbrio, a flexibilidade e a força muscular, reduzindo os riscos para a saúde numa fase posterior da vida.</p> <p>Ligações sociais: Incentiva a criação de laços, reduz a solidão e reforça os laços comunitários.</p> <p>Desafiar os estereótipos: Demonstra o potencial ativo e o valor social dos indivíduos mais velhos.</p> <p>Benefícios económicos: Apoia a saúde pública e reduz os custos de saúde associados à inatividade e ao isolamento.</p>
<p>CAMARIM SEGURO ★</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O projeto "Vestiário Seguro" centra-se na criação de um ambiente desportivo seguro, com ênfase na segurança física e social da comunidade LGBTIQ+. Através de um plano passo a passo, os clubes desportivos trabalham no sentido de criar vestiários seguros, com o objetivo de obter o rótulo visual "Vestiário Seguro". Esta iniciativa foi</p>	<p>Três associações desportivas (um clube de futebol, um clube de hóquei e um clube de atletismo) testaram o protocolo e implementaram-no nas suas organizações.</p> <p>Foram feitos progressos significativos e o projeto avançou. O projeto continuará, com planos para expandir o seu</p>	<p>O projeto contribui para a criação de um ambiente desportivo e recreativo seguro para todos, com especial atenção para os indivíduos LGBTIQ+, promovendo uma sociedade mais inclusiva nas comunidades desportivas.</p>



	<p>lançada em colaboração com organizações que lutam pela segurança da comunidade LGBTIQ+.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: clubes desportivos e instalações desportivas</p>	<p>desenvolvimento a outros países europeus, a fim de obter uma intervenção comprovada e um rótulo da UE.</p>	
<p>DESPORTO SOCIAL SEGURO</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p> <p>★</p>	<p>Uma cultura desportiva socialmente segura, positiva e inclusiva garante mais prazer no desporto, menos abandono dos atletas, um melhor desenvolvimento pessoal dos atletas e um impacto positivo na sociedade. A abordagem segue uma estrutura piramidal:</p> <ol style="list-style-type: none"> Seguro: Todos os clubes devem cumprir as normas básicas de segurança social (4 V's) e trabalhar ativamente no sentido de criar um ambiente acolhedor, tanto no balneário como no campo, com ênfase na inclusão de todos, incluindo indivíduos LGBTIQ+ (Safe Dressing Room). Positivo: O próximo passo envolve a implementação de um coaching positivo, a criação de um clima pedagógico e a oferta de coaching de gestão do clube. Inclusão: Para tornar o desporto verdadeiramente inclusivo, alguns clubes precisarão de ofertas específicas, embora isso possa não ser viável para todos os clubes. <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Até 2024, existirá pelo menos um clube de exercício especial (Beweegclub) em cada município. • Cerca de 20 treinadores de exercícios especiais (Beweegcoaches) formados para orientar as pessoas que não podem fazer exercício por si próprias. • Foi criado um programa de televisão diário, Drenthe Moves Together, para este grupo-alvo. 	<p>O programa aumentou a visibilidade do exercício, tornando-o mais proeminente do que o desporto em muitas áreas. O exercício é cada vez mais reconhecido pelos governos pelos seus benefícios para a saúde, o que conduz a uma melhoria da saúde e a uma maior participação da sociedade. Ao promover o exercício estruturado e o envolvimento da sociedade, a saúde melhora e os indivíduos contribuem mais para a comunidade.</p> <p>Aumentar a participação em atividades desportivas e culturais para adultos com baixos rendimentos.</p> <p>Reforço da coesão social através de atividades partilhadas, promovendo novas ligações sociais.</p> <p>Promover a saúde e o bem-estar, em benefício dos indivíduos e da sociedade.</p>



			<p>Estimular a economia local através do apoio a instituições desportivas e culturais.</p> <p>Aumentar a igualdade de oportunidades, permitindo que as pessoas com baixos rendimentos participem em atividades, reduzindo as disparidades sociais.</p>
--	--	--	--

REGIÃO DA LAPÓNIA, FINLÂNDIA

<p><u>LABORATÓRIO DE DESPORTO DA UAS LAPLAND</u></p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O Laboratório de Desporto da Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia, situado em Ounasvaara, serve de ambiente de aprendizagem, teste e IDI (Investigação, Desenvolvimento e Inovação) para a educação física, o desporto, o bem-estar, a reabilitação e o treino. Faz parte do Centro de Formação Olímpica e tem como objetivo apoiar a economia da região, actuando como uma plataforma para as PME e gerando conhecimentos para a área. Também apoia o desenvolvimento de competências e a formação de competências em redes nacionais. Além disso, o ambiente e o equipamento do laboratório oferecem oportunidades para uma vasta gama de teses e atividades de investigação.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: atletas profissionais, estudantes</p>	<p>As instalações estão abertas há cerca de um ano e meio e, embora os benefícios para os estudantes e atletas ainda estejam a ser optimizados, o potencial é elevado.</p> <p>Cursos oferecidos no Laboratório de Desporto: Fisiologia; Fisiologia do Exercício; Treino Desportivo; Aprendizagem e Ensino dos Jogos; Testes e Análises do Exercício Físico; Biomecânica; Teses de Licenciatura e Estágio.</p> <p>O laboratório e o seu equipamento são também utilizados pela Universidade de Desporto da Lapónia (Santasport) e por outros operadores do Centro de Formação Olímpica.</p>	<p>Com pessoal adicional e mais formação, espera-se que a instalação atinja plenamente os seus objectivos e forneça resultados mais impactantes.</p>
---	---	--	--

REGIÃO DE MEĐIMURJE, CROÁCIA



<p><u>APLICAÇÃO MÓVEL PARA BICICLETAS MEĐIMURJE- PADRÃO DE QUALIDADE DE BOAS-VINDAS AO CICLISTA</u></p> <p>Especialista responsável: Magdalena Trstenjak www.redea.hr</p>	<p>O Condado de Međimurje, conhecido como o "Condado Ciclista", deu passos significativos na promoção do turismo de bicicleta. Dá prioridade ao investimento em infra-estruturas de ciclismo, digitalização, comodidades, alojamento e sistemas de informação para melhorar a experiência de ciclismo. O condado possui trilhos de ciclismo bem conservados, diversificados e bem marcados. Uma aplicação móvel gratuita, <i>Međimurje Bike</i>, fornece aos ciclistas informações detalhadas sobre todas as rotas de bicicleta disponíveis, incluindo elevação, distância e níveis de dificuldade. O <i>Cyclist Welcome Quality Standard (CWQS)</i> garante que os estabelecimentos, empresas e destinos satisfazem as necessidades dos ciclistas.</p> <p>GRUPO-ALVO: instalações</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mais de 20 instalações de alojamento em Međimurje obtiveram o certificado de qualidade <i>Cyclist Welcome</i> • Melhores infra-estruturas para ciclistas, incluindo vias e ciclovias melhoradas • Existem atualmente 21 rotas ciclistas em torno de Međimurje, com diferentes níveis de dificuldade. Estas rotas estendem-se para além do condado, chegando à Eslovénia e à Hungria 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do ciclismo: Através de informações facilmente acessíveis, melhores infra-estruturas e eventos ciclísticos, mais pessoas são incentivadas a andar de bicicleta, promovendo uma comunidade mais saudável e ativa • Promoção do cicloturismo: como destino CWQS, Međimurje atraiu mais ciclistas, aumentando as receitas do turismo e beneficiando as empresas locais.
<p><u>EM MOVIMENTO</u></p> <p>Especialista responsável: Ivana Hajdinjak www.redea.hr</p>	<p>O projeto On the move (cofinanciado pelo Programa Erasmus+ SPORT) centrou-se na promoção de estilos de vida saudáveis baseados em atividades físicas e numa dieta equilibrada entre crianças obesas, com excesso de peso e em idade pré-escolar com um baixo nível de atividade física e respectivas famílias. Especialistas em cinesiologia, saúde e nutrição conceberam programas de trabalho para crianças de acordo com a sua idade e nível de aptidão física. Consistia em treinos desportivos regulares três vezes por semana para crianças em idade pré-escolar (4-7 anos) e</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participaram nas atividades 202 crianças e respectivas famílias do condado de Međimurje. • As atividades foram organizadas em três locais no condado de Međimurje para as tornar mais acessíveis. • Foi produzido e publicado nas redes sociais um vídeo de exercícios para crianças. 	<p>Contribuição para a mudança de hábitos - os participantes nas atividades do projeto tiveram a oportunidade de mudar a sua atividade física e os seus hábitos alimentares.</p> <p>Promoção de estilos de vida saudáveis - foram publicados vários materiais educativos para promover um estilo de vida saudável e a atividade física.</p>



	<p>em atividades de fim de semana no interior e no exterior, com workshops sobre alimentação saudável. Toda a família, incluindo os pais das crianças, deve ser envolvida. O projeto envolveu diferentes intervenientes: o Instituto de Saúde Pública, cinesiologistas, psicólogos, nutricionistas, atletas profissionais e a administração local.</p> <p>GRUPO-ALVO: jovens e famílias</p>	<ul style="list-style-type: none">• Foi publicado o livro infantil "Sonny's search for great powers".• Foi preparado um modelo de sustentabilidade para a comunidade local, juntamente com orientações para futuras atividades de reforço da atividade física e da nutrição saudável como estilo de vida saudável.	
--	--	--	--



**TREINOS E PREPARAÇÕES PARA
ATLETAS PROFISSIONAIS**

Especialista responsável:

Ana Kralj

www.redea.hr

O condado de Međimurje investiu fortemente no turismo desportivo, sendo o Sveti Martin Spa o principal gerador de turismo da região. Juntamente com a DG Sport, que oferece campos desportivos e alojamento em hotéis, atrai atletas e equipas para treino, incluindo as equipas nacionais croatas de futebol, basquetebol e karaté, bem como equipas internacionais da Europa e do Médio Oriente. A região, rodeada por dois rios, é também adequada para a prática de desportos náuticos. A Federação de Remo de Zagreb manifestou interesse em treinar no reservatório de Dubrava, que foi preparado para as equipas de remo. A equipa nacional de remo da Croácia e os campeões internacionais testaram o local e elogiaram as condições. Além disso, o Serviço Croata de Salvamento em Montanha planeia estabelecer um centro de treino de salvamento aquático na zona.

GRUPO-ALVO: clubes desportivos

Promoção de Međimurje como um destino de turismo ativo e uma região de desportos - Servir como local para treinos de preparação de atletas e equipas de renome.

A comunidade local também tem acesso a infra-estruturas desportivas de qualidade. Esta é também uma **oportunidade de negócio** que já está a ser identificada pelos empresários locais.

7.2

MÓDULO 2: INCLUSÃO SOCIAL





7.2 MÓDULO 2: INCLUSÃO SOCIAL

MÓDULO	EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS	DOMÍNIOS DE FORMAÇÃO ABRANGIDOS	DETENTOR DE MELHORES PRÁTICAS	REQUISITOS DE SESE
INCLUSÃO SOCIAL	Coordenadores da Formação	Formação técnica Gestão	Açores	2. Promoção do desporto 5. Boa governação 6. Inclusão social
	Apetrechamento, viaturas e embarcações	Gestão	Açores	2. Promoção do desporto 5. Boa governação 8. Cooperação intersectorial
	Instalações desportivas e sedes sociais	Gestão	Açores	2. Promoção do desporto 5. Boa governação
	"Dos Zero aos Jogos Olímpicos": Programa de apoio	Formação técnica Gestão	Açores	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
	Transparência do financiamento e do apoio ao desporto	Gestão	Açores	5. Boa governação
	Sustentabilidade	Formação técnica Gestão	Açores	5. Boa governação 8. Cooperação intersectorial



Atividade competitiva de âmbito local, regional e nacional	Gestão	Açores	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Inclusão, igualdade de géneros, foco intergeracional, cuidados de saúde	Formação técnica Gestão	Açores	4. Integridade 5. Boa governação 6. Inclusão social
Taxas de participação gratuitas em desportos	Gestão	Açores	3. Digitalização e Infra-estruturas 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Treinadores desportivos de bairro	Gestão	Drenthe	1. Ambição desportiva 2. Promoção do desporto 8. Cooperação intersectorial
Cooperação regional	Gestão	Drenthe	2. Promoção do desporto 5. Boa governação 8. Cooperação intersectorial
Treinadores do parque infantil da escola	Formação técnica	Drenthe	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Westerveld Toppers	Gestão	Drenthe	1. Ambição partilhada 4. Integridade 6. Inclusão social
Deslocação em espaços públicos	Gestão Formação técnica	Drenthe	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 5. Boa governação



Fundo para jovens e adultos desporto e cultura	Gestão	Drenthe	4. Integridade 6. Inclusão social
Exercício ao longo da vida	Gestão	Drenthe	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Estrelas antigas	Gestão Formação técnica	Drenthe	2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Vestiário seguro	Gestão Formação técnica	Drenthe	3. Digitalização e infra-estruturas 4. Integridade 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Desporto Social Seguro	Gestão Formação técnica	Drenthe	3. Digitalização e infra-estruturas 6. Inclusão social
As instalações desportivas são gratuitas para os menores de 18 anos	Gestão Formação técnica	Lapónia	2. Promoção do desporto 3. Digitalização e infra-estruturas 4. Integridade 5. Boa governação 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Atividades físicas gratuitas e instalações desportivas locais	Gestão	Lapónia	2. Promoção do desporto 4. Integridade 5. Boa governação



			6. Inclusão social
Aberto a todos os treinos de orientação	Gestão Formação técnica Empreendedorismo	Lapónia	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Vários eventos para aumentar a atividade física	Gestão Formação técnica	Lapónia	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Benefício do ciclismo	Gestão	Lapónia	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
BIMEP - "Ciclismo nos trilhos de Međimurje"	N/A	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Concursos locais de bombeiros voluntários	Gestão	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Desportos na água para pessoas com deficiência (projeto "No boundaries")	Gestão Formação técnica	Međimurje	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social
Um desporto por semana	Gestão	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto



			6. Inclusão social 7. Criação de negócio 8. Cooperação intersectorial
Campeonato de inverno de Basquetebol de Čakovec	Gestão	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Festival Olímpico do Jardim de Infância de Međimurje	Gestão Formação técnica	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Corridas, trilhos e Caminhada de São Vicente	Gestão	Međimurje	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 6. Inclusão social
Em movimento	Formação técnica	Međimurje	2. Promoção do desporto 4. Integridade 6. Inclusão social

NOME DA MELHOR PRÁTICA	DESCRIPÇÃO GERAL- PÚBLICO-ALVO	RESULTADOS	IMPACTOS
AÇORES, PORTUGAL			
<u>PROJECTO COORDENADORES DA FORMAÇÃO</u> Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr	O projeto visa melhorar a qualidade da intervenção dos clubes na formação desportiva dos jovens, bem como a organização e gestão dos clubes. O Governo dos Açores apoia os clubes desportivos que pretendam contratar treinadores com competências técnicas e formação	O projeto permite aos clubes criar melhores estruturas e enfrentar os desafios de forma eficaz. Sem o apoio do governo, muitos clubes não teriam capacidade para contratar coordenadores de formação. Nas duas últimas épocas, o projeto permitiu	O financiamento de coordenadores de formação para pequenos clubes tem um impacto transformador . Os coordenadores actuam como figuras centrais, melhorando a organização e a programação dos



	<p>necessárias para o desenvolvimento das atividades propostas. O principal objetivo é aumentar a qualidade da prática desportiva dos jovens atletas açorianos como um dos pilares do desenvolvimento desportivo regional. A existência de um coordenador responsável pela formação e orientação do grupo de treinadores de um clube contribui significativamente para a melhoria da qualidade das intervenções desportivas de formação.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: clubes desportivos</p>	<p>4. 2022/2023: contratação de 35 coordenadores de formação.</p> <p>5. 2023/2024: contratação de 37 coordenadores de formação.</p>	<p>clubes, estimulando talentos e promovendo o envolvimento da comunidade</p> <p>Em última análise, este investimento beneficia não só os clubes, mas também a comunidade em geral, promovendo as vantagens sociais e de saúde do desporto</p>
<p><u>APETRECHAMENTO, VIATURAS E EMBARCAÇÕES</u></p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdrd</p>	<p>O Governo dos Açores tem em curso um projeto de apoio ao apetrechamento, aquisição de viaturas para transporte de atletas ou embarcações para atividades náuticas. Esta iniciativa reforça as condições de desenvolvimento desportivo, melhorando as instalações e equipamentos, promovendo melhores ambientes de prática e apoiando as associações desportivas na resposta às exigências modernas.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: instalações desportivas</p>	<p>Os resultados anuais dependem do número de candidaturas recebidas e do orçamento disponível. Em 2023, foi atribuído um total de 98.395,00 euros, distribuídos da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none">• 22.485,00 euros para equipamento.• 75.310,00 euros para a aquisição de viaturas.• 600,00 euros para a compra de embarcações. <p>Este apoio beneficiou 22 entidades do movimento associativo desportivo de cinco ilhas dos Açores, permitindo a aquisição de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oito veículos para o transporte de atletas.• Duas embarcações para treino e competição.• Equipamentos diversos para clubes e associações desportivas.	<p>Apoiar a modernização e o equipamento de atividades desportivas, e a aquisição de viaturas de transporte tem um impacto profundo nas comunidades</p> <p>As viaturas e embarcações eliminam as barreiras logísticas, garantindo um acesso equitativo às competições e eventos.</p> <p>Estes investimentos estimulam o desenvolvimento desportivo regional, promovem a inclusão social e ajudam a cultivar o talento local em várias disciplinas</p>



<p>INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E SEDES SOCIAIS</p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdrd</p>	<p>O Governo dos Açores implementa um projeto de valorização das infra-estruturas desportivas, apoiando o apetrechamento de sedes desportivas ou sociais. Esta iniciativa visa melhorar as condições gerais dos clubes e associações desportivas, fomentando o crescimento desportivo regional e respondendo às modernas exigências de instalações e equipamentos.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: instalações desportivas/clubes desportivos</p>	<p>Os resultados do projeto variam anualmente com base no número de candidaturas e no financiamento disponível.</p> <p>Foi apoiado uma gama de equipamentos para sedes desportivas e instalações de treino, em 2023.</p>	<p>Este projeto tem benefícios sociais e comunitários significativos, incluindo:</p> <p>Infra-estruturas melhoradas: As instalações modernizadas criam espaços inclusivos para atividades desportivas e sociais, melhorando a saúde e promovendo a coesão da comunidade.</p> <p>Inclusão social: Os investimentos reforçam as comunidades locais, incentivando a participação e cultivando o talento.</p>
<p>"DOS ZERO AOS JOGOS OLÍMPICOS": PROGRAMA DE APOIO</p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdrd</p>	<p>O projeto foi concebido para promover a estimulação precoce e o desenvolvimento motor das crianças, dotando-as das ferramentas necessárias para se tornarem mais capazes, autónomas e emocionalmente desenvolvidas. A iniciativa passa por quatro fases, desde a infância até ao desporto de alto rendimento, com o objetivo de criar uma geração de atletas que se destacam a nível nacional e internacional, servindo de modelos regionais.</p> <p>Fases do projeto:</p> <ol style="list-style-type: none"> Desenvolvimento da literacia motora: Para crianças dos 0 aos 3 anos de idade. Pré-desportivo - Escolas de Desporto: Para o ensino pré-escolar (3-5 anos) e primário (6-10 anos). Especialização: Para as categorias de formação (10-18 anos). Alto rendimento: Treino avançado e competição. 	<p>Desde o seu lançamento em 2022, o projeto alcançou uma participação significativa:</p> <p>Pré-desportivo: 2022/23: 6.256 crianças (1.051 no pré-escolar; 5.205 no ensino primário). 2023/24: 6.054 crianças (1.556 no pré-escolar; 4.498 no ensino primário).</p> <p>Especialização- Categorias de formação: 2022/23: 11 807 participantes. 2023/24: 11 296 participantes.</p> <p>Atletas de alto rendimento: 2022: 62 atletas em 11 desportos. 2023: 84 atletas em 8 desportos. 2024: 80 atletas em 9 desportos.</p> <p>Treinadores desportivos: Cerca de 900 envolvidos em vários programas.</p>	<p>Este projeto abrangente promove a atividade física e o desenvolvimento desportivo ao longo da vida, com ênfase:</p> <p>Intervenção precoce: Assegura que as capacidades motoras e a atividade física são introduzidas numa idade jovem.</p> <p>Sensibilização da comunidade: Destaca os benefícios do desporto para a saúde, o bem-estar e a coesão social.</p> <p>Aquisição de competências e crescimento: Cria oportunidades de desenvolvimento pessoal e desportivo em todas as fases.</p>



	PÚBLICO-ALVO: estudantes/jovens		
<p><u>TRANSPARENCIA DO FINANCIAMENTO E DO APOIO AO DESPORTO</u></p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/dr/</p>	<p>O financiamento e o apoio do Governo dos Açores ao desporto estão totalmente regulamentados e publicados na legislação regional, reforçando a transparência e a boa governação a nível público.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: outros</p>	<p>Em consequência, existe uma lei principal que estabelece os princípios para o financiamento e o apoio ao governo regional, mas também aos municípios.</p> <p>Existem pelo menos 13 regulamentos diferentes publicados, tanto para o desporto organizado como para o desporto para todos.</p>	<p>O estabelecimento de mecanismos transparentes para o financiamento do desporto garante clareza e responsabilidade nos investimentos públicos.</p> <p>Confiança entre as partes interessadas e alinhamento das decisões de financiamento com as necessidades da comunidade.</p> <p>O reforço da responsabilização promove uma afetação eficiente e justa dos recursos, incentivando simultaneamente padrões mais elevados para as organizações públicas e privadas.</p> <p>Processos transparentes também alargam o apoio a mais organizações desportivas, promovendo a diversidade e a inclusão no ecossistema desportivo.</p>
<p><u>SUSTENTABILIDADE</u></p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/dr/</p>	<p>O Governo dos Açores colabora com a Secretaria Regional do Turismo, Mobilidade e Infra-estruturas, juntamente com a DMO dos Açores, para integrar a sustentabilidade no desporto. Ao alavancar o poder inclusivo e motivacional do desporto, a iniciativa procura impulsionar mudanças comportamentais positivas e contribuir para o desenvolvimento sustentável da região.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: outros</p>	<p>Incentivo a práticas sustentáveis entre os promotores desportivos (por exemplo, copos reutilizáveis, lanches saudáveis, reciclagem, eficiência energética e promoção de deslocações a pé ou de bicicleta).</p> <p>Promoção da Carta de Sustentabilidade dos Açores junto dos clubes desportivos e das partes interessadas.</p> <p>Campanhas de sensibilização sobre sustentabilidade para as comunidades escolares e através dos meios de comunicação social.</p>	<p>Ao integrar a sustentabilidade em todos os aspectos do desporto, esta iniciativa posiciona o desporto como um motor essencial da integração sustentável e do progresso social.</p>



		<p>Organização de eventos temáticos sobre sustentabilidade para promover a sensibilização.</p> <p>Utilização do desporto como instrumento de inclusão social, nomeadamente para as pessoas com deficiência ou desfavorecidas.</p>	
<p>TAXAS DE PARTICIPAÇÃO GRATUITAS EM DESPORTOS Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr</p>	<p>Nos Açores, o desporto e as atividades físicas são geralmente gratuitos e acessíveis a todos, com apenas algumas excepções como o ténis, a natação e o golfe. A maioria dos clubes desportivos não cobra taxas de participação, assegurando que o desporto está disponível para todos. Esta abordagem promove a inclusão e o envolvimento generalizado na atividade física.</p> <p>GRUPO-ALVO: clubes desportivos / instalações desportivas</p>	<p>Devido à acessibilidade ao desporto e às atividades físicas, os Açores têm uma das taxas de participação mais elevadas de Portugal, com 11% da população a praticar desporto organizado, quase o dobro da taxa de participação do continente. Isto resulta em 24.500 atletas que praticam 45 desportos diferentes em 468 clubes desportivos em toda a região.</p>	<p>Tornar o desporto e as atividades físicas gratuitas tem um impacto profundo, democratizando o bem-estar e permitindo que indivíduos de todas as origens participem sem barreiras financeiras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isto fomenta a inclusão e a coesão social e promove estilos de vida mais saudáveis. • Garante também a equidade ao proporcionar o acesso aos benefícios de uma vida ativa a pessoas de todos os estatutos económicos, conduzindo a comunidades mais fortes e mais resistentes.
<p>ATIVIDADE COMPETITIVA DE ÂMBITO LOCAL, REGIONAL E NACIONAL Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr</p>	<p>O projeto visa melhorar a organização das Associações Regionais Desportiva nos Açores, assegurando uma participação equilibrada e harmoniosa entre ilhas e desportos. O projeto visa aumentar a qualidade do desporto regional e aproximar a comunidade açoriana através de melhores oportunidades de competição a nível local, regional e nacional.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: vasto público</p>	<p>O projeto garante a continuidade territorial e a igualdade de oportunidades para os atletas dos Açores. Envolve anualmente cerca de 100 entidades: 47 locais, 41 regionais e 13 nacionais. O principal resultado é a organização bem sucedida de competições, com quase 100% das atividades planeadas a serem cumpridas em cada ano. O projeto também apoia mais de 4.700 oportunidades de viagens regionais e nacionais para atletas, árbitros, juízes, treinadores e funcionários. Especificamente, financia:</p>	<p>O projeto promove uma comunidade açoriana unificada, melhorando a qualidade do desporto regional e garantindo a igualdade de acesso às competições e ao apoio. Ao financiar viagens, alojamento, árbitros, juízes, treinadores e organizações de início de carreira, o Governo dos Açores assegura que estas entidades desportivas se tornam financeiramente sustentáveis, contribuindo para o desenvolvimento desportivo a longo prazo na região.</p>



		<ul style="list-style-type: none"> • Árbitros e juízes: 28 organizações regionais e 13 nacionais. • Treinadores e pessoal: 22 organizações. • Organizações desportivas em fase inicial: 6 organizações. 	
<p><u>INCLUSÃO, IGUALDADE DE GÉNEROS, FOCO INTERGERACIONAL, CUIDADOS DE SAÚDE</u></p> <p>Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr</p>	<p>A Direção Regional do Desporto promove a inclusão e a igualdade no desporto através de várias iniciativas:</p> <p>Desporto Adaptado: Um projeto desportivo dedicado a pessoas com deficiência, destinado a garantir a igualdade de acesso ao desporto a todos os cidadãos, independentemente das suas capacidades.</p> <p>Discriminação positiva: O financiamento de projectos é atribuído para incentivar a participação das mulheres no desporto.</p> <p>Desporto para todos: Um programa que integra a inclusão, a igualdade de género e o enfoque intergeracional em projectos desportivos.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: vasto público</p>	<p>A Direção Regional do Desporto integra o III Plano Regional de Prevenção e Combate à Violência Doméstica e de Género, bem como um plano estratégico que visa a utilização do desporto como "ferramenta social" de prevenção de comportamentos de risco. O desporto está também presente no Plano Regional de Saúde, que se encontra em desenvolvimento.</p>	<p>Reconhecimento do papel social do desporto: O desporto é reconhecido pela sua contribuição para o desenvolvimento social.</p> <p>Cooperação intersectorial: Os esforços de colaboração entre sectores conduzem a uma abordagem mais holística dos desafios sociais.</p> <p>Prevenção de comportamentos de risco: As iniciativas desportivas ajudam a prevenir comportamentos que podem ter um impacto negativo na saúde e no bem-estar.</p> <p>Transição dos cuidados de saúde para os cuidados de saúde: As iniciativas incentivam a passagem do tratamento da doença para a promoção da saúde, melhorando o bem-estar geral da sociedade.</p>
DRENTHE, PAÍSES BAIXOS			
<p><u>TREINADORES DESPORTIVOS DE BAIRRO</u></p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>Um treinador de desporto de bairro dedica-se a promover o desporto e a atividade física na comunidade local. O seu principal objetivo é envolver o maior número possível de residentes, especialmente aqueles que não procuram naturalmente fazer exercício. Estes treinadores são normalmente empregados por organizações desportivas municipais ou</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da participação: Mais pessoas, especialmente os grupos inativos, adoptam estilos de vida ativos. Drenthe tem cerca de 80 treinadores. • Ligaçāo à comunidade: As atividades colmatam as 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da saúde e redução dos custos dos cuidados de saúde. • Reforço da coesão social e do sentimento de pertença. • Benefícios económicos através da redução do



	<p>instituições de assistência social. Desempenham um papel fundamental no estabelecimento de atividades desportivas, oferecendo conselhos sobre uma vida saudável, colaborando com escolas e parceiros comunitários e organizando eventos desportivos.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<p>diferenças de idade e culturais, promovendo a interação social.</p> <ul style="list-style-type: none">• Promoção da saúde: A ênfase no exercício físico reduz os riscos de obesidade, diabetes e outros problemas de saúde.• Colaboração: Colaboração com 252 escolas primárias, 18 escolas secundárias e 2200 clubes desportivos.	<p>absentismo e do apoio a iniciativas desportivas locais.</p>
--	--	--	---



<p>COOPERAÇÃO REGIONAL</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p> <p>★</p>	<p>O espírito comunitário de Drenthe, profundamente enraizado na sua cultura e história, é fundamental para o desenvolvimento desportivo e social da região. Historicamente uma região menos próspera, Drenthe baseou-se no apoio mútuo e na cooperação, que evoluíram para uma ambição colectiva de melhoria. No início do século XXI, a região lançou o programa Drenthe beweegt para utilizar o desporto e o exercício físico como instrumentos de reforço da coesão social, da saúde e da atratividade regional.</p> <p>Os clubes desportivos e as iniciativas de voluntariado são vitais para promover a solidariedade, a inclusão e o bem-estar, com especial destaque para os grupos vulneráveis, como os idosos e os deficientes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<p>Redes fortes: 13 autoridades colaboram em consultas estruturadas sobre desporto e exercício.</p> <p>81 treinadores de desporto de bairro em 12 municípios.</p> <p>Gestão por Drenthe beweegt, com a participação de municípios e organizações sociais.</p> <p>Apoio da SportDrenthe, uma organização de serviços desportivos com 40 empregados.</p>	<p>Coesão social: o desporto fomenta os laços, o sentimento de pertença e a solidariedade entre vizinhos.</p> <p>Melhorias na saúde: aumento do bem-estar físico e mental através de estilos de vida ativos.</p> <p>Inclusão social: os grupos vulneráveis são incluídos no desporto, reduzindo o isolamento e promovendo a igualdade.</p> <p>Benefícios económicos: o voluntariado e o envolvimento da comunidade impulsionam as economias locais através de eventos e atividades do clube.</p>
<p>TREINADORES DE RECREIO</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>Os alunos do último ano da escola primária (Grupo 8) são formados por treinadores desportivos do bairro para se tornarem treinadores de recreio. Ao longo de três aulas, os alunos aprendem a conceber, praticar e implementar atividades para os seus colegas. Após a realização de estágios em que dirigem atividades de recreio para outras turmas, terminam a sua formação com um pacote desportivo e um guia de atividades, incluindo os seus próprios jogos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melhoria das competências sociais: Os alunos desenvolvem a colaboração, a comunicação e a empatia. Redução do bullying: Os treinadores dos parques infantis ajudam a reconhecer, abordar e prevenir o bullying. Atmosfera positiva no recreio: Um ambiente mais seguro e mais inclusivo promove o respeito e a cooperação. 	<p>A investigação realizada nos Países Baixos e na Bélgica mostra que os treinadores de parques infantis reduzem o bullying, melhoram as competências sociais e criam parques infantis inclusivos. O êxito do programa depende de uma implementação e avaliação corretas, mas demonstra consistentemente benefícios para os alunos e as escolas</p>



	<p>PÚBLICO-ALVO: estudantes (Grupo 8) e treinadores de desportos de bairro</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melhoria da comunicação entre professores e alunos: Os formadores colmatam as lacunas e melhoram a compreensão mútua. <p>Comunidade escolar reforçada: A colaboração entre alunos, professores e pais promove um ambiente lúdico de apoio.</p>	
<p><u>TOPPERS DE WESTERVELD</u></p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O Westerveld Toppers é um programa desportivo para crianças dos 6 aos 12 anos que, por várias razões, não têm acesso a clubes desportivos regulares. Realizado todas as quintas-feiras no complexo desportivo De Hulselbosch, em Dwingeloo, o programa oferece rotações mensais de diferentes desportos. A formação é ministrada por clubes desportivos locais, treinadores de exercício físico e um fisioterapeuta, assegurando uma experiência diversificada e inclusiva. Cerca de 80 crianças de quatro aldeias principais do município participam todos os meses.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: crianças dos 6 aos 12 anos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sessões estruturadas: 32 sessões por ano ao longo de oito meses, mais as especiais de verão e inverno. Alcance alargado: 80 participantes por mês (120 únicos por ano), metade dos quais não praticam outros desportos. <p>Transição para os clubes: 10-20% dos participantes acabam por aderir a clubes desportivos organizados.</p>	<p>Maior inclusão: Proporciona às crianças a oportunidade de praticarem desporto ao seu próprio nível.</p> <p>Feedback dos pais: Os pais referem que as crianças são mais felizes, mais confiantes e têm um sentimento de pertença.</p> <p>Influência na comunidade: Incentiva os municípios a adoptarem iniciativas desportivas inclusivas semelhantes.</p>
<p><u>DESLOCAÇÃO EM ESPAÇOS PÚBLICOS</u></p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>"Movimentar-se no espaço público" refere-se à promoção de atividades físicas ao ar livre, como caminhar, andar de bicicleta e fazer exercício. O planeamento e as políticas urbanas centram-se na criação de espaços seguros, acessíveis e bem concebidos que incentivem o movimento, melhorem a saúde pública e aumentem a qualidade de vida. As principais iniciativas incluem a construção de</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percursos adaptados às crianças para escolas e clubes desportivos. Novos jardins de exercício nas aldeias de Drenthe. Outros percursos pedestres, de bicicleta e de BTT. <p>Aumento dos eventos comunitários de fitness.</p>	<p>Melhoria da saúde pública: Incentiva a atividade física, reduzindo os riscos de doenças crónicas.</p> <p>Coesão social: Os espaços públicos tornam-se centros de interação social e de criação de laços comunitários.</p>



	<p>ciclovias, parques públicos, jardins de exercício e a organização de eventos comunitários de fitness, promovendo comunidades ativas e vibrantes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>		<p>Melhoria da qualidade do espaço: Os espaços verdes e os trilhos criam ambientes atrativos e habitáveis.</p> <p>Mobilidade sustentável: Promove a deslocação a pé e de bicicleta, reduzindo a dependência do automóvel, a poluição e o congestionamento.</p> <p>Benefícios económicos: As zonas propícias às atividades estimulam as empresas locais e o turismo.</p>
<p>FUNDO PARA JOVENS E ADULTOS DESPORTO E CULTURA</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O Adult Fund Sport & Culture presta apoio financeiro a adultos com baixos rendimentos (18+) para permitir a sua participação em atividades desportivas e culturais. Isto inclui a participação em clubes desportivos ou aulas de dança, música, teatro ou artes visuais. A iniciativa aborda as barreiras financeiras que limitam o acesso a estas atividades por parte das pessoas com baixos rendimentos, promovendo a inclusão e a participação.</p> <p>GRUPO-ALVO: jovens e adultos com baixos rendimentos (18+)</p>	<p>Estudos de investigação revelam resultados positivos significativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 75% dos participantes referem um aumento da auto-confiança. • 84% conhecem novas pessoas através de atividades financiadas. • 80% sentem-se mais saudáveis devido à participação. Outros estudos salientam que o apoio financeiro aumenta efetivamente a participação no desporto e na cultura dos grupos com baixos rendimentos. 	<p>O fundo tem uma influência positiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saúde: Promove o bem-estar físico e mental. • Inclusão social: Cria ligações e combate o isolamento. • Confiança e competências: Aumenta a autoestima e o crescimento pessoal. • Equidade: Reduz as barreiras financeiras, permitindo um acesso mais amplo às experiências desportivas e culturais.
<p>EXERCÍCIO AO LONGO DA VIDA</p> <p>Especialista responsável:</p>	<p>Em Drenthe, 50% dos residentes praticam regularmente exercício físico, mas 35% (175 000 pessoas) aspiram a ser ativos, mas enfrentam barreiras. A iniciativa</p>	<p>ACÇÕES-CHAVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação da revista eletrónica "#ALifetimeOfMoving" 	<p>Inclusão: Promove o exercício para todos, eliminando as barreiras físicas e mentais.</p>



<p>Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>"#MovingForALifetime" da SportDrenthe aborda estes desafios apoiando os indivíduos ativos a manterem os seus hábitos e incentivando os residentes não ativos a começarem a fazer exercício. A abordagem reconhece as barreiras mentais, como a vergonha, o medo do julgamento e as expectativas irrealistas, oferecendo um ambiente de apoio e sem julgamentos para promover o movimento ao longo da vida.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<p>(dezembro de 2021) para inspirar e orientar os residentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento da campanha de 2022 "#LivingActiveForALifetime", dirigida aos 175 000 residentes que aspiram a ser ativos. <p>Centrar-se no conceito de "escala móvel" para avaliar e eliminar os obstáculos à atividade física.</p>	<p>Saúde comunitária: Incentiva um estilo de vida mais saudável em todos os grupos demográficos.</p> <p>Capacitação: Ajuda as pessoas a ganhar confiança e expectativas realistas em relação à atividade física.</p>
<p>ESTRELAS ANTIGAS</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O programa "Old Stars", iniciado pelo Fundo Nacional para os Idosos e pela Eredivisie CV, promove a atividade física e o envolvimento social entre os idosos. Oferece desportos adaptados, como o walking football, o voleibol e o korfball, adaptados às capacidades dos participantes mais velhos. O programa é implementado em Drenthe pelo FC Emmen e pelo SportDrenthe, dando ênfase ao desporto, à interação social e à diversão.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: população idosa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol a pé: Os participantes tornaram-se 3,3 horas mais ativos semanalmente, com melhorias no equilíbrio (28% para 60%) e na flexibilidade (25% para 54%), de acordo com a Universidade de Groningen. • Voleibol: Um estudo de 12 semanas da Universidade de Amesterdão mostrou melhorias significativas no equilíbrio, capacidade de resposta e resistência dos participantes. <p>Korfball: Os participantes experimentaram um aumento da atividade física, uma redução da solidão e uma melhor qualidade de vida.</p>	<p>Saúde física: Melhora o equilíbrio, a flexibilidade e a força muscular, reduzindo os riscos para a saúde numa fase posterior da vida.</p> <p>Ligações sociais: Incentiva a criação de laços, reduz a solidão e reforça os laços comunitários.</p> <p>Desafiar os estereótipos: Demonstra o potencial ativo e o valor social dos indivíduos mais velhos.</p> <p>Benefícios económicos: Apoia a saúde pública e reduz os custos de saúde associados à inatividade e ao isolamento.</p>
<p>CAMARIM SEGURO</p> <p>★</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst</p>	<p>O projeto "Vestiário Seguro" centra-se na criação de um ambiente desportivo seguro, com ênfase na segurança física e social da comunidade LGBTIQ+. Através de um plano</p>	<p>Três associações desportivas (um clube de futebol, um clube de hóquei e um clube de atletismo) testaram o protocolo e</p>	<p>O projeto contribui para a criação de um ambiente desportivo e recreativo seguro para todos, com especial atenção para os indivíduos</p>



https://sportdrenthe.nl/contact/	<p>passo a passo, os clubes desportivos trabalham no sentido de criar vestiários seguros, com o objetivo de obter o rótulo visual "Vestiário Seguro". Esta iniciativa foi lançada em colaboração com organizações que lutam pela segurança da comunidade LGBTIQ+.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: clubes desportivos e instalações desportivas</p>	<p>implementaram-no nas suas organizações.</p> <p>Foram feitos progressos significativos e o projeto avançou. O projeto continuará, com planos para expandir o seu desenvolvimento a outros países europeus, a fim de obter uma intervenção comprovada e um rótulo da UE.</p>	<p>LGBTIQ+, promovendo uma sociedade mais inclusiva nas comunidades desportivas.</p>
<p>DESPORTO SOCIAL SEGURO</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>Uma cultura desportiva socialmente segura, positiva e inclusiva garante mais prazer no desporto, menos abandono dos atletas, um melhor desenvolvimento pessoal dos atletas e um impacto positivo na sociedade. A abordagem segue uma estrutura piramidal:</p> <ol style="list-style-type: none">6. Segurança: Todos os clubes devem cumprir as normas básicas de segurança social (4 V's) e trabalhar ativamente no sentido de criar um ambiente acolhedor, tanto no balneário como no campo, com ênfase na inclusão de todos, incluindo indivíduos LGBTIQ+ (Balneário Seguro).7. Positivo: O próximo passo envolve a implementação de um coaching positivo, a criação de um clima pedagógico e a oferta de coaching de gestão do clube.8. Inclusão: Para tornar o desporto verdadeiramente inclusivo, alguns clubes precisarão de ofertas	<ul style="list-style-type: none">• Até 2024, existirá pelo menos um clube de exercício especial (Beweegclub) em cada município.• Cerca de 20 treinadores de exercícios especiais (Beweegcoaches) formados para orientar as pessoas que não podem fazer exercício por si próprias.• Foi criado um programa de televisão diário, Drenthe Moves Together, para este grupo-alvo.	<p>O programa aumentou a visibilidade do exercício, tornando-o mais proeminente do que o desporto em muitas áreas. O exercício é cada vez mais reconhecido pelos governos pelos seus benefícios para a saúde, o que conduz a uma melhoria da saúde e a uma maior participação da sociedade. Ao promover o exercício estruturado e o envolvimento da sociedade, a saúde melhora e os indivíduos contribuem mais para a comunidade.</p> <p>Aumentar a participação em atividades desportivas e culturais para adultos com baixos rendimentos.</p> <p>Reforço da coesão social através de atividades partilhadas, promovendo novas ligações sociais.</p>



	<p>específicas, embora isso possa não ser viável para todos os clubes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>		<p>Promover a saúde e o bem-estar, em benefício dos indivíduos e da sociedade.</p> <p>Estimular a economia local através do apoio a instituições desportivas e culturais.</p> <p>Aumentar a igualdade de oportunidades, permitindo que as pessoas com baixos rendimentos participem em atividades, reduzindo as disparidades sociais.</p>
--	---	--	--

REGIÃO DA LAPÓNIA, FINLÂNDIA

<p>AS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS SÃO GRATUITAS PARA MENORES DE 18 ANOS</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>A cidade de Rovaniemi oferece acesso gratuito a mais de 300 instalações desportivas interiores e exteriores que gera a menores de 18 anos. Instalações como pavilhões escolares, campos de atletismo e pavilhões desportivos estão disponíveis para utilização privada e atividades de clubes desportivos sem qualquer custo. Além disso, os clubes e associações desportivas locais podem candidatar-se a vagas de treino gratuitas para membros com menos de 18 anos, desde que pelo menos dois terços dos participantes tenham menos de 18 anos. A cidade também apoia as empresas privadas na redução dos preços dos bilhetes para menores.</p> <p>GRUPO-ALVO: estudantes/jovens</p>	<p>Cerca de 6 500 membros de clubes desportivos com menos de 18 anos beneficiam de acesso gratuito. As instalações são muito utilizadas para atividades desportivas privadas e de clubes, embora não sejam recolhidos dados específicos sobre a sua utilização.</p>	<p>Benefícios para a saúde: O acesso gratuito incentiva a atividade física, contribuindo para melhorar a saúde pública e reduzir os custos dos cuidados de saúde.</p> <p>Inclusão social: Oferece oportunidades aos jovens para participarem em atividades desportivas, promovendo o envolvimento individual e em grupo.</p> <p>Alívio económico para os clubes e as famílias: Os clubes pouparam dinheiro ao receberem vagas de formação gratuitas. As famílias beneficiam economicamente através do acesso gratuito ou com desconto às instalações.</p> <p>Apoio ao desenvolvimento desportivo dos jovens: Incentiva uma maior participação em desportos organizados, reduzindo as barreiras financeiras para clubes e indivíduos.</p>
---	--	---	--



<p>ATIVIDADE FÍSICA GRATUITA E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS LOCAIS NA LAPÓNIA</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor</p> <p>https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>Em Rovaniemi e em toda a Lapónia, existem inúmeras oportunidades para a prática de atividades físicas gratuitas. Os residentes podem desfrutar de atividades como esqui de fundo, caminhadas, ciclismo, patinagem e utilização de ginásios ao ar livre ou parques infantis suburbanos, todos mantidos pela cidade, municípios ou organizações como a Administração Florestal. Muitas instalações são polivalentes e adaptam-se sazonalmente, por exemplo, os trilhos para caminhadas tornam-se pistas de esqui no inverno e os campos de areia transformam-se em áreas de patinagem. Em Rovaniemi, as pistas de esqui de fundo e os ringues de patinagem são mesmo construídos no centro da cidade, garantindo um acesso fácil para todos.</p> <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<p>Incentiva a participação de baixo limiar na atividade física.</p> <p>Aumenta o número de pessoas que praticam atividades desportivas e recreativas, tanto a nível individual como social.</p> <p>Promove medidas preventivas de saúde, reduzindo os custos dos cuidados de saúde.</p> <p>Torna a atividade física acessível e inclusiva para todos os meios económicos.</p>	<p>Facilita um estilo de vida ativo ao eliminar barreiras financeiras.</p> <p>Constrói comunidades mais saudáveis através de atividades inclusivas e acessíveis.</p> <p>Reforça as ligações sociais e o bem-estar geral, incentivando a participação do grupo em atividades desportivas e recreativas.</p> <p>Reduz as despesas futuras com a saúde pública, dando prioridade a iniciativas de saúde preventiva.</p>
<p>ABERTO A TODOS OS TREINOS DE ORIENTAÇÃO</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor</p> <p>https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O Clube de Orientação Ounasvaaran Hiihtoseura, em Rovaniemi, organiza treinos semanais de orientação abertos a todos, desde meados de maio até ao final de setembro. Estas sessões são acessíveis a todas as idades, géneros e níveis de competência - desde principiantes a atletas de topo. Os participantes podem escolher percursos que correspondam às suas capacidades, tornando a atividade inclusiva e adaptável. As taxas de treino são acessíveis, com um bilhete de época a custar 90 euros para adultos e taxas de entrada única a 7 euros para adultos e 5 euros para menores de 18 anos, pensionistas e estudantes. Esta iniciativa proporciona exercícios de baixo limiar que incentivam a participação na atividade física num ambiente social e envolvente.</p> <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<ul style="list-style-type: none">• 100-150 orientistas de verão participam regularmente nas sessões de treino do clube.• O programa de treino de verão do clube atrai tanto participantes recreativos como interessados em orientação competitiva.	<p>Incentiva os habitantes locais a explorar novas áreas da sua cidade.</p> <p>Melhora as capacidades de navegação, ao mesmo tempo que fomenta o sentido de aventura.</p> <p>Melhora a saúde física e mental através de exercício ao ar livre e desafios de resolução de problemas.</p>



<p>VÁRIOS EVENTOS PARA AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA <u>Especialista responsável:</u> <u>Ben Taylor</u> https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>Lapin Liikunta (Federação Desportiva da Lapónia) é uma associação cujo objetivo é aumentar a atividade física na região da Lapónia. Por exemplo, os eventos "Lähe sieki liikkeelle" e "Kunnon Mummola" são geridos pela Lapin Liikunta e realizam-se em toda a Lapónia. O primeiro evento é para toda a gente e o segundo para os seniores. Ambos os eventos são eventos de baixo limiar, concebidos para medir facilmente a condição física das pessoas. Os eventos são gratuitos.</p> <p>GRUPO-ALVO: idosos, mas também um público alargado</p>	<p>Em 2023, o Kunnon Mummola foi organizado em onze municípios, tendo participado nos eventos um total de 602 idosos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 19,1% responderam SIM à pergunta "Caiu nos últimos 6 meses?" - 32,6% responderam SIM à pergunta "Tem medo de cair?" <p>A classificação média atribuída pelos clientes ao evento foi de 9,6 em 10.</p>	<p>Cuidados de saúde, tentando reduzir os custos de saúde e medição de baixo limiar, para fornecer aos especialistas em saúde dos idosos métodos para evitar quedas de pessoas com mais de 65 anos</p>
<p>BENEFÍCIO DO CICLISMO <u>Especialista responsável:</u> <u>Ben Taylor</u> https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O subsídio de utilização da bicicleta é um benefício isento de impostos concedido pelos empregadores, que oferece aos empregados o acesso a uma bicicleta para fins profissionais ou de lazer. Esta iniciativa promove deslocações sustentáveis, reduzindo o impacto ambiental e poupando dinheiro aos trabalhadores. Normalmente, o subsídio inclui o fornecimento de uma bicicleta, os custos de manutenção e assistência e o equipamento necessário, como capacetes e luzes.</p> <p>Os trabalhadores podem receber um subsídio de ciclismo isento de impostos até 100 euros por mês (ou 1200 euros por ano), o que lhes permite adquirir a bicicleta desejada como parte do seu salário. Os trabalhadores podem poupar 20-40% no custo da bicicleta através deste benefício.</p> <p>GRUPO-ALVO: outros</p>	<p>Desde o início do serviço em outubro de 2023, registou-se uma adesão de 10% ao serviço por parte dos 250 membros do pessoal que têm acesso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar as pessoas a comprarem bicicletas novas e melhores -> O negócio das bicicletas cresceu - Incentivar as pessoas a deslocarem-se para o trabalho de bicicleta e a pedalarem mais nos seus tempos livres. - Incentivar o pessoal a utilizar meios de transporte sustentáveis. - Incentivar o pessoal a ter em conta a sua saúde e estilos de vida ativos e saudáveis.
REGIÃO DE MEĐIMURJE, CROÁCIA			
<p>BIMEP- "PEDALAR PELOS TRILHOS DE MEĐIMURJE" <u>Especialista responsável:</u> <u>Magdalena Trstenjak</u></p>	<p>O BIMEP foi concebido como um evento desportivo e recreativo de um dia. Foi concebido para ser flexível, sem um ponto de partida único, permitindo que os participantes se juntem a partir</p>	<p>Em 2024, o evento atraiu mais de 1800 participantes, incluindo muitos de países vizinhos como a Hungria e a Eslovénia.</p>	<p>Envolvimento da comunidade: A BIMEP promove o envolvimento da comunidade, com as comunidades locais a estabelecerem pontos de</p>



www.redea.hr	<p>de diferentes locais. À medida que os participantes pedalam pelo condado de Međimurje, vão recolhendo selos ao longo do percurso escolhido, estabelecendo o seu próprio ritmo e desafio. Os participantes recolhem selos em vários pontos de controlo, com o objetivo de recolher todos os 19 selos, completando o desafio de aproximadamente 150 km. O evento atrai um leque diversificado de participantes, incluindo ciclistas recreativos, clubes de ciclismo, famílias com crianças, estudantes do ensino básico e secundário, entre outros.</p> <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<p>Em 2024, 16 municípios criaram postos de controlo com refeições ligeiras. O evento também conta com a participação de grupos organizados, como escolas, clubes de ciclismo e famílias.</p> <p>Um grupo de 14 crianças e jovens com deficiência e dificuldades de desenvolvimento juntou-se à BIMEP com o seu próprio percurso, com 12,6 km de extensão e 4 pontos</p>	<p>controlo e a fornecerem bebidas aos ciclistas.</p> <p>Promoção de um estilo de vida saudável e do desporto: O BIMEP incentiva a atividade física e promove estilos de vida saudáveis. Além disso, um dos patrocinadores deste evento é o Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje.</p>
<p>CONCURSOS DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS LOCAIS Especialista responsável: Magdalena Trstenjak www.redea.hr</p>	<p>No condado de Međimurje, as brigadas de bombeiros voluntários desempenham um papel significativo na promoção do espírito comunitário, especialmente entre os jovens. Quase todas as unidades locais têm a sua própria brigada e o seu objetivo é envolver os jovens através de formação, exercícios, jogos e competições adaptados à sua idade. Estas atividades não só ensinam competências práticas de combate a incêndios, como também preparam os participantes para competições, que vão desde os níveis local e regional a eventos nacionais e às prestigiadas Olimpíadas dos Bombeiros, organizadas pela Associação Internacional de Serviços de Bombeiros e Salvamento. Nomeadamente, duas brigadas de Međimurje alcançaram os cinco primeiros lugares nas Olimpíadas de Bombeiros de 2022 em Celje.</p> <p>GRUPO-ALVO: estudantes/jovens</p>	<p>Por exemplo, a última competição distrital em Domašinec atraiu mais de 850 crianças e jovens, com 82 equipas de Međimurje e equipas adicionais da Eslovénia e da Hungria.</p>	<p>Promoção da aptidão física e do bem-estar: As competições de combate a incêndios exigem força, agilidade e resistência, promovendo um estilo de vida saudável entre os participantes.</p> <p>Promoção do voluntariado: Estes concursos realçam o valor do serviço comunitário e incentivam os jovens a assumir responsabilidades cívicas, contribuindo para a segurança e o bem-estar das suas comunidades.</p>
<p>"PROJECTO" SEM FRONTEIRAS Especialista responsável:</p>	<p>O projeto visa incentivar a participação de pessoas com deficiência e voluntários no desporto e na atividade física para um estilo de vida saudável. No</p>	<p>No total, realizaram-se 17 eventos desportivos, seis dos quais em Međimurje</p>	<p>Proporcionar melhores condições para a organização de eventos desportivos para pessoas com deficiência.</p>



<p><u>Ivana Hajdinjak</u> www.redea.hr</p> <p>★</p>	<p>âmbito do projeto, foram implementadas várias atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evento desportivo de 2 dias para crianças e jovens; -Evento desportivo de 2 dias para adultos com deficiência; -organização e demonstração de um novo programa de desportos náuticos -desenvolvimento de três programas desportivos diferentes para pessoas com deficiência (desportos tradicionais para crianças e jovens, desportos tradicionais para adultos e novos desportos na água) <p>GRUPO-ALVO: outros (pessoas com deficiência - jovens e adultos)</p>	<p>Foi instalado equipamento de exercício ao ar livre totalmente adaptado a pessoas com deficiência em dois locais- em Čakovec e em Podturen.</p> <p>Voluntários e pessoas com deficiência motivados para participar em eventos desportivos (30 voluntários receberam formação para realizar atividades desportivas para 120 pessoas com deficiência)</p>	<p>Promoção de um estilo de vida saudável e de atividades desportivas; Interação social, o que significa que as atividades de desportos aquáticos envolvem frequentemente trabalho de equipa, cooperação e interação social.</p>
<p><u>UM DESPORTO POR SEMANA</u> <u>Especialista responsável:</u> <u>Ivana Hajdinjak</u> www.redea.hr</p>	<p>A comunidade das associações desportivas de Čakovec organiza, há 19 anos consecutivos, campos de férias desportivos para crianças intitulados "Um desporto por semana". Os campos desportivos são organizados durante as férias de verão para os alunos do ensino básico com o objetivo de mostrar a variedade de desportos que estão disponíveis na área local. Através de atividades desportivas, o projeto tenta motivar as crianças a praticar desporto e recreação nos seus tempos livres. São organizados campos desportivos para 18 desportos diferentes, de segunda a sexta-feira, durante a manhã. Todas as semanas, é praticado outro desporto. Os alunos do ensino básico inscrevem-se para participar no campo mediante o pagamento de uma taxa de inscrição simbólica, que inclui uma T-shirt, um biberão e bebidas frescas todos os dias, especialistas e mentores que trabalham com grupos de crianças de diferentes idades.</p>	<p>Mais de 500 participantes em 2023 (mais 20 % do que no ano anterior) - o número de participantes aumenta continuamente todos os anos.</p> <p>Mais de 18 desportos diferentes, e cresce todos os anos.</p> <p>Mais de um treinador por desporto</p> <p>Efeito multiplicador: A iniciativa de campos desportivos sob esta forma está também a ser lançada noutras unidades locais autónomas do condado de Međimurje, o que prova que esta atividade tem um efeito multiplicador.</p>	<p>Abordagem e metodologia adaptadas- especialistas e mentores que trabalham com grupos de crianças de diferentes idades.</p> <p>Sensibilização: os campos desportivos aumentaram o nível de sensibilização para a importância da atividade física nas crianças, com o objetivo de preservar a saúde e prevenir doenças desde tenra idade.</p> <p>Através dos campos desportivos, a motivação das crianças para a prática de desportos e atividades recreativas e a sua participação em clubes desportivos locais aumentou.</p> <p>Melhoria da inclusão social: Os campos desportivos para crianças do ensino básico incentivam a inclusão social,</p>



	GRUPO-ALVO: crianças do ensino básico		com ênfase na inclusão de crianças com dificuldades de desenvolvimento ou crianças com deficiência.
<p>CAMPEONATO DE INVERNO DE BASQUETEBOL DE ČAKOVEC Especialista responsável: Ivana Hajdinjak www.redea.hr</p> <p>★</p>	<p>O Campeonato de inverno de Basquetebol de Čakovec é um projeto inspirador que reativa o espírito de basquetebol da comunidade através de uma competição amadora realizada aos domingos de manhã durante os meses de inverno. Para além do seu aspeto desportivo, o campeonato tem uma missão humanitária - por exemplo, cada erro técnico durante os jogos resulta num donativo de 20 euros para instituições de caridade. Uma dessas iniciativas permitiu angariar 1200 euros para o Centro de Educação, possibilitando aos alunos um dia de passeio no mar. O projeto desempenha também um papel fundamental na integração social. Nos últimos dois anos, duas equipas filipinas participaram no campeonato, demonstrando o potencial do desporto para integrar cidadãos e trabalhadores estrangeiros na comunidade local.</p> <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<ul style="list-style-type: none"> As equipas são constituídas por membros da comunidade local e não por clubes registados. Número crescente de representantes internacionais, nomeadamente de trabalhadores estrangeiros (2023: 2 equipas internacionais, 2022: 1 equipa internacional, 2021: 1 equipa internacional). Aumento das contribuições humanitárias, com a participação anual de mais instituições. Inclusão de crianças com deficiência que contribuem de forma criativa através da confeção de medalhas para os jogadores e equipas premiados. 	<p>Inclusão social e melhoria da saúde: o desporto como instrumento de integração de grupos desfavorecidos, como os trabalhadores estrangeiros, na comunidade local e nos clubes;</p> <p>Papel humanitário do desporto: sensibilização para o papel do desporto no apoio às comunidades locais através de atividades caritativas;</p> <p>Criação de comunidades e efeito multiplicador: evolução de uma iniciativa de base para um modelo regional de boas práticas com impacto em grande escala e potencial de reprodução noutras comunidades</p>
<p>FESTIVAL OLÍMPICO DO JARDIM-DE-INFÂNCIA DE MEĐIMURJE Especialista responsável: Ivana Hajdinjak www.redea.hr</p>	<p>Este festival reúne crianças em idade pré-escolar de todos os jardins de infância do condado de Međimurje, que competem em várias modalidades desportivas, como a corrida de 50 metros, corridas de estafetas, salto em comprimento, lançamento de bolas e futebol de salão. Anualmente, mais de 700 crianças em idade pré-escolar participam no festival. O evento realça a importância da atividade física desde tenra idade, alimentando os valores do Olimpismo nas crianças, promovendo a amizade, o respeito pelas diferenças, a não-violência e o fair play.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 20 anos de aplicação contínua. Mais de 650 participantes em 2024, um aumento de 30% em relação a 2023. Participação de crianças de 17 jardins de infância em todo o condado de Međimurje em 2024, contra 12 jardins de infância em 2023. As crianças em idade pré-escolar preparam-se para a festa durante todo o ano. 	<p>Promoção de estilos de vida saudáveis e do desporto: sensibiliza para os benefícios físicos, mentais e sociais do desporto para as crianças, incluindo a promoção da inclusão social, da independência e das competências organizacionais.</p> <p>Aumento da motivação para as atividades desportivas: familiariza as crianças com o espírito olímpico e o conceito de competição de forma a motivá-las para a prática desportiva.</p>



	GRUPO-ALVO: crianças do jardim de infância		Crescimento dos eventos desportivos para crianças: aumenta o número de eventos desportivos gratuitos para crianças em todo o condado de Međimurje, promovendo ainda mais a inclusão e a acessibilidade.
CORRIDAS, TRILHOS E ST. VINCENT HIKE Especialista responsável: <u>Ana Kralj</u> www.redea.hr	O condado de Međimurje, o mais pequeno da Croácia em termos de área, oferece uma vibrante variedade de eventos e atividades desportivas para os habitantes locais e turistas. Em quase todas as unidades locais são organizadas corridas anuais, destinadas a crianças e adultos. Estes eventos amadores têm como objetivo incluir o maior número possível de participantes, promovendo o envolvimento da comunidade. Para além das corridas urbanas, são organizadas corridas de trail e caminhadas em zonas rurais e florestais com terrenos desafiantes. Entre estes eventos, destaca-se a "Caminhada de S. Vicente", que celebra o santo padroeiro dos viticultores. Estas caminhadas organizadas atravessam as pitorescas colinas e vinhas da parte superior de Međimurje, realçando a beleza natural, a cultura local, a gastronomia e a estrada vinícola da região. O objetivo global destes eventos é promover os passeios a pé, as caminhadas e o tempo passado na natureza como pilares de um estilo de vida ativo. GRUPO-ALVO: grande público	Participação de mais de 50 associações de caminhantes da Croácia, Áustria, Eslovénia e Hungria. Mais de 6.000 participantes de todas as idades nos eventos St. Vincent Hike, incluindo pessoas com deficiência. Mais de 15 provas de corrida realizadas anualmente em todo o condado de Međimurje, organizadas por governos locais e organizações desportivas. Ligas de corrida sazonais, como a Globetka Cross League, em Čakovec, a Rudar Racing League, em Mursko Središće, e a Prelog Summer Cross League, em Prelog. Algumas corridas atraem mais de 500 participantes.	Envolvimento da comunidade: Vincent Hike fortalece o envolvimento da comunidade ao envolver as comunidades locais na organização de pontos de controlo, no fornecimento de refrescos e na apresentação de produtos e lembranças locais, acrescentando valor aos eventos. Promoção de estilos de vida saudáveis e do desporto: estes eventos promovem a atividade física regular e destacam os seus benefícios para a saúde. Desenvolvimento do turismo: estes eventos atraem numerosos participantes, incluindo turistas de países vizinhos, aumentando a visibilidade do condado de Međimurje
EM MOVIMENTO Especialista responsável: <u>Ivana Hajdinjak</u> www.redea.hr	O projeto On the move (cofinanciado pelo Programa Erasmus+ SPORT) centrou-se na promoção de estilos de vida saudáveis baseados em atividades físicas e numa dieta equilibrada entre crianças obesas, com excesso de peso e em idade pré-escolar com um baixo nível de atividade física e	<ul style="list-style-type: none"> Participaram nas atividades 202 crianças e respectivas famílias do condado de Međimurje. As atividades foram organizadas em três locais no condado de 	Contribuição para a mudança de hábitos - os participantes nas atividades do projeto tiveram a oportunidade de mudar a sua atividade física e os seus hábitos alimentares.



	<p>respectivas famílias. Especialistas em cinesiologia, saúde e nutrição conceberam programas de trabalho para crianças de acordo com a sua idade e nível de aptidão física. Consistiam em treinos desportivos regulares três vezes por semana para crianças em idade pré-escolar (4 - 7 anos) e atividades de fim de semana no interior e no exterior com workshops sobre alimentação saudável. Toda a família, incluindo os pais das crianças, deve ser envolvida. O projeto envolveu diferentes intervenientes: o Instituto de Saúde Pública, cinesiologistas, psicólogos, nutricionistas, atletas profissionais e a administração local.</p> <p>GRUPO-ALVO: jovens e famílias</p>	<p>Međimurje para as tornar mais acessíveis.</p> <ul style="list-style-type: none">• Foi produzido e publicado nas redes sociais um vídeo de exercícios para crianças.• Foi publicado o livro infantil "Sonny's search for great powers". <p>Foi preparado um modelo de sustentabilidade para a comunidade local, juntamente com orientações para futuras atividades de reforço da atividade física e da nutrição saudável como estilo de vida saudável.</p>	<p>Promoção de estilos de vida saudáveis - foram publicados vários materiais educativos para promover um estilo de vida saudável e a atividade física.</p>
--	--	--	---

7.3

MÓDULO 3: CRIAÇÃO DE NEGÓCIOS





Co-funded by
the European Union



7.3 MÓDULO 3: CRIAÇÃO DE NEGÓCIO



MÓDULO	EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS	DOMÍNIOS DE FORMAÇÃO ABRANGIDOS	DETENTOR DE MELHORES PRÁTICAS	REQUISITOS DE SESE
CRIAÇÃO DE NEGÓCIO	Turismo desportivo e desportos ao ar livre	Gestão	Açores	7. Criação de negócio 8. Cooperação intersectorial
	Taxas de participação gratuitas em desportos	N/A	Açores	3. Digitalização e Infra-estruturas 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
	Deslocação em espaços públicos	Gestão Formação técnica	Drenthe	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 5. Boa governação
	Fundo para jovens e adultos desporto e cultura	Gestão	Drenthe	4. Integridade 6. Inclusão social
	Vestiário seguro	Gestão Formação técnica	Drenthe	3. Digitalização e infra-estruturas 4. Integridade 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
	Neve artificial e pista de esqui de primeira neve	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	2. Promoção do desporto 3. Digitalização e infra-estruturas 5. Boa governação 6. Inclusão social 7. Criação de negócio



Construção de trilhos para bicicletas de montanha	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	3. Digitalização e infra-estruturas 7. Criação de negócio
Laboratório desportivo UAS da Lapónia	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	3. Digitalização e infra-estruturas 7. Criação de negócio
Estudantes de desporto contribuem para o desenvolvimento regional através de formação prática	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 7. Criação de negócio 8. Cooperação intersectorial
Benefício do ciclismo	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	1. Ambição partilhada 2. Promoção do desporto 6. Inclusão social 7. Criação de negócio
Desporto Negócios Lapónia	Empreendedorismo Gestão	Lapónia	7. Criação de negócio 8. Cooperação intersectorial
Treinos e preparações para atletas profissionais	Empreendedorismo Gestão	Međimurje	2. Promoção do desporto 3. Digitalização e infra-estruturas. 7. Criação de negócio



NOME DA MELHOR PRÁTICA	DESCRÍÇÃO GERAL- PÚBLICO-ALVO	RESULTADOS	IMPACTOS
AÇORES, PORTUGAL			
TURISMO DESPORTIVO E DESPORTOS AO AR LIVRE Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr	<p>O excepcional património ambiental, natural e cultural dos Açores oferece experiências únicas tanto para os habitantes locais como para os visitantes. Esta riqueza apoia a promoção de desportos verdes e azuis, incluindo atividades ao ar livre e náuticas, através da colaboração intersectorial entre os sectores do Turismo, Ambiente e Desporto. Os desportos de aventura, como o BTT, o surf, o canyoning, o mergulho e as caminhadas, são especialmente populares. O turismo nos Açores tem vindo a crescer de forma constante e, entre 2013 e 2018, o número de atividades turísticas ao ar livre quase duplicou. Com o aumento dos investimentos na preservação da natureza e na promoção de atividades relacionadas com o mar, mais organizações desportivas e turísticas estão a apostar em aventuras sustentáveis ao ar livre.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: clubes desportivos</p>	<p>Os turistas têm agora à sua disposição uma maior variedade de atividades, enquanto as comunidades locais se tornaram mais ativas ao ar livre.</p> <p>Desde 2021, os departamentos governamentais do Desporto, do Ambiente e do Turismo têm vindo a colaborar para alcançar objectivos comuns.</p> <p>Em 2022, um evento colaborativo trouxe aos Açores seis especialistas da Rede Europeia de Desportos ao Ar Livre, permitindo a partilha de conhecimentos entre as partes interessadas.</p> <p>Prossegue a colaboração na revisão das cartas da natureza dos Açores.</p>	<p>Crescimento do turismo: A recreação ao ar livre impulsionou significativamente o sector do turismo, criando mais empregos em áreas como alojamento, serviços alimentares e transportes.</p> <p>Benefícios económicos: Os negócios em torno destas atividades floresceram, levando a um aumento de guias turísticos locais, guias de caminhadas e especialistas em aventuras marítimas.</p> <p>Liderança em sustentabilidade: As iniciativas dos Açores demonstram como o turismo baseado na natureza e os desportos ao ar livre podem estar alinhados com os objectivos de sustentabilidade, ao mesmo tempo que aumentam as oportunidades económicas e sociais.</p>
TAXAS DE PARTICIPAÇÃO GRATUITAS EM DESPORTOS Especialista responsável: https://portal.azores.gov.pt/web/drdr	<p>Nos Açores, o desporto e as atividades físicas são geralmente gratuitos e acessíveis a todos, com apenas algumas exceções como o ténis, a natação e o golfe. A maioria dos clubes desportivos não cobra taxas de participação, assegurando que o desporto está disponível para todos. Esta abordagem promove a inclusão e o envolvimento generalizado na atividade física.</p>	<p>Devido à acessibilidade ao desporto e às atividades físicas, os Açores têm uma das taxis de participação mais elevadas de Portugal, com 11% da população a praticar desporto organizado- quase o dobro da taxa de participação do continente. Isto resulta em 24.500 atletas que praticam 45</p>	<p>Tornar o desporto e as atividades físicas gratuitas tem um impacto profundo, democratizando o bem-estar e permitindo que indivíduos de todas as origens participem sem barreiras financeiras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isto fomenta a inclusão e a coesão social e



	GRUPO-ALVO: clubes desportivos / instalações desportivas	desportos diferentes em 468 clubes desportivos em toda a região.	<p>promove estilos de vida mais saudáveis.</p> <p>Garante também a equidade ao proporcionar o acesso aos benefícios de uma vida ativa a pessoas de todos os estatutos económicos, conduzindo a comunidades mais fortes e resistentes.</p>
<p>DESLOCAÇÃO EM ESPAÇOS PÚBLICOS</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>"Movimentar-se no espaço público" refere-se à promoção de atividades físicas ao ar livre, como caminhar, andar de bicicleta e fazer exercício. O planeamento e as políticas urbanas centram-se na criação de espaços seguros, acessíveis e bem concebidos que incentivem o movimento, melhorem a saúde pública e aumentem a qualidade de vida. As principais iniciativas incluem a construção de ciclovias, parques públicos, jardins de exercício e a organização de eventos comunitários de fitness, promovendo comunidades ativas e vibrantes.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: um público alargado, desde crianças a idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percursos adaptados às crianças para escolas e clubes desportivos. • Novos jardins de exercício nas aldeias de Drenthe. • Outros percursos pedestres, de bicicleta e de BTT. <p>Aumento dos eventos comunitários de fitness.</p>	<p>Melhoria da saúde pública: Incentiva a atividade física, reduzindo os riscos de doenças crónicas.</p> <p>Coesão social: Os espaços públicos tornam-se centros de interação social e de criação de laços comunitários.</p> <p>Melhoria da qualidade do espaço: Os espaços verdes e os trilhos criam ambientes atrativos e habitáveis.</p> <p>Mobilidade sustentável: Promove a deslocação a pé e de bicicleta, reduzindo a dependência do automóvel, a poluição e o congestionamento.</p> <p>Benefícios económicos: As zonas propícias a atividades estimulam as empresas locais e o turismo.</p>



<p>FUNDO PARA JOVENS E ADULTOS DESPORTO E CULTURA</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O Adult Fund Sport & Culture presta apoio financeiro a adultos com baixos rendimentos (18+) para permitir a sua participação em atividades desportivas e culturais. Isto inclui a participação em clubes desportivos ou aulas de dança, música, teatro ou artes visuais. A iniciativa aborda as barreiras financeiras que limitam o acesso a estas atividades por parte das pessoas com baixos rendimentos, promovendo a inclusão e a participação.</p> <p>GRUPO-ALVO: jovens e adultos com baixos rendimentos (18+)</p>	<p>Estudos de investigação revelam resultados positivos significativos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 75% dos participantes referem um aumento da auto-confiança.• 84% conhecem novas pessoas através de atividades financiadas.• 80% sentem-se mais saudáveis devido à participação. Outros estudos salientam que o apoio financeiro aumenta efetivamente a participação no desporto e na cultura dos grupos com baixos rendimentos.	<p>O fundo tem uma influência positiva:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saúde: Promove o bem-estar físico e mental.• Inclusão social: Cria ligações e combate o isolamento.• Confiança e competências: Aumenta a autoestima e o crescimento pessoal.• Equidade: Reduz as barreiras financeiras, permitindo um acesso mais amplo às experiências desportivas e culturais.
<p>CAMARIM SEGURO ★</p> <p>Especialista responsável: Rick Horst https://sportdrenthe.nl/contact/</p>	<p>O projeto "Vestiário Seguro" centra-se na criação de um ambiente desportivo seguro, com ênfase na segurança física e social da comunidade LGBTIQ+. Através de um plano passo a passo, os clubes desportivos trabalham no sentido de criar vestiários seguros, com o objetivo de obter o rótulo visual "Safe Dressingroom". Esta iniciativa foi lançada em colaboração com organizações que lutam pela segurança da comunidade LGBTIQ+.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: clubes desportivos e instalações desportivas</p>	<p>Três associações desportivas (um clube de futebol, um clube de hóquei e um clube de atletismo) testaram o protocolo e implementaram-no nas suas organizações.</p> <p>Foram feitos progressos significativos e o projeto avançou. O projeto continuará, com planos para expandir o seu desenvolvimento a outros países europeus, a fim de obter uma intervenção comprovada e um rótulo da UE.</p>	<p>O projeto contribui para criar um ambiente desportivo e recreativo seguro para todos, com especial atenção para os indivíduos LGBTIQ+, promovendo uma sociedade mais inclusiva nas comunidades desportivas.</p>



REGIÃO DA LAPÓNIA, FINLÂNDIA			
<p>DESPORTO NEGÓCIOS LAPLAND Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O Sport Business Lapland é um projeto iniciado pela Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia (Lapland UAS) que visa reforçar as competências dos indivíduos que trabalham no desporto ou em indústrias relacionadas com o desporto. O objetivo do projeto é promover o emprego regional e o desenvolvimento empresarial. Como resultado, a Lapland UAS decidiu integrar um Bacharelado em Gestão Internacional de Negócios Desportivos nas suas ofertas educativas, dando prioridade aos negócios desportivos como área de estudo</p> <p>GRUPO-ALVO: estudantes</p>	<p>A partir de abril de 2024:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 147 utilizadores inscreveram-se nos módulos Sport Business Lapland • 117 diplomados de cursos oferecidos em finlandês. <p>Estes cursos foram integrados no programa de Licenciatura em Treinador Desportivo e traduzidos para inglês para o programa de Licenciatura em Gestão de Negócios Desportivos Internacionais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A região da Lapónia tornou-se um destino para a educação desportiva • Pessoal bem formado que disponibiliza os seus conhecimentos e formações <p>Impacto no crescimento e na sustentabilidade da indústria do desporto na região.</p>
<p>NEVE ARTIFICIAL E PISTA DE ESQUI DE PRIMEIRA NEVE Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>A cidade de Rovaniemi produz neve artificial e recolhe a neve no inverno e armazena-a durante o verão sob um cobertor. A neve artificial é espalhada em outubro ou logo que o tempo o permita. A primeira pista de esqui na neve é criada para toda a gente (residentes de Rovaniemi, outros finlandeses e pessoas de todo o mundo) que queira começar cedo a sua época de esqui de fundo. A pista está disponível mediante o pagamento de uma pequena taxa. Os cidadãos de Rovaniemi podem comprar um bilhete de época a um preço mais baixo. O comprimento da primeira pista de esqui na neve é de 6 km.</p> <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<p>Esta atividade permite também à cidade compreender melhor os métodos de armazenamento e de produção de neve. Estes dados podem apoiar grandemente os fornecedores de turismo locais, pois têm a capacidade de armazenar neve que pode prolongar o período de tempo em que podem oferecer atividades.</p>	<p>Impactos positivos para o turismo e a economia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os atletas locais, os entusiastas da boa forma física e os adeptos do esqui de fundo dispõem de mais um local próximo para fazer exercício. Isto reduz o limiar para a atividade física, reduz os custos dos cuidados de saúde e previne a saúde.
<p>CONSTRUÇÃO DE TRILHOS PARA BICICLETAS DE MONTANHA Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O cicloturismo está a crescer rapidamente e as cidades e municípios finlandeses estão a capitalizar esta tendência, desenvolvendo trilhos para ciclismo de montanha em dunas e colinas. Exemplos notáveis incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rovaniemi: trilhos para bicicletas de montanha em Ounasvaara. 	<p>Em 2019, um projeto de 700 000 euros de ciclismo de montanha em Ylläs renovou trilhos antigos e construiu novos trilhos.</p> <p>Crescimento das empresas: A região registou um aumento dos serviços de aluguer de bicicletas, com o aparecimento de novas empresas e a expansão das já</p>	<p>Introdução do ciclismo de inverno como um "novo desporto" ou atividade física.</p> <p>Crescimento da indústria de aluguer de bicicletas, com mais oportunidades de negócio para os habitantes locais.</p>



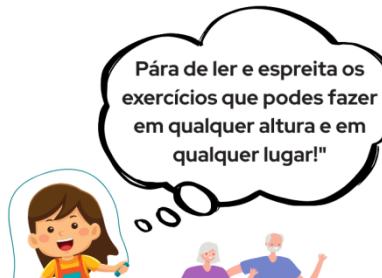
	<ul style="list-style-type: none"> Kolari (Ylläs): Mais de 190 km de trilhos de ciclismo de verão e 100 km de trilhos de inverno, o que faz do ciclismo uma atividade durante todo o ano. Estes trilhos são de utilização gratuita, oferecendo uma atividade recreativa ao ar livre acessível. <p>GRUPO-ALVO: grande público</p>	<p>existentes para incluir ofertas relacionadas com o ciclismo.</p> <p>Impulso turístico: Um inquérito de 2020 mostrou que um terço dos visitantes de Ylläs no verão veio especificamente para andar de bicicleta.</p> <p>Eventos desportivos: Eventos como o NUTS MTB Ylläs-Levi atraem os entusiastas do fitness com percursos desafiantes (75 km, 55 km, 30 km) no meio das paisagens cénicas da Lapónia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crescimento significativo do turismo e da economia local, impulsionado pelo boom do cicloturismo.
<p>LABORATÓRIO DE DESPORTO DA UAS LAPLAND</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O Laboratório de Desporto da Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia, situado em Ounasvaara, serve de ambiente de aprendizagem, teste e IDI (Investigação, Desenvolvimento e Inovação) para a educação física, o desporto, o bem-estar, a reabilitação e o treino. Faz parte do Centro de Treino Olímpico e tem como objetivo apoiar a economia da região, actuando como uma plataforma para as PME e gerando conhecimentos para a área. Também apoia o desenvolvimento de competências e a formação de competências em redes nacionais. Além disso, o ambiente e o equipamento do laboratório proporcionam oportunidades para uma vasta gama de teses e atividades de investigação.</p> <p>PÚBLICO-ALVO: atletas profissionais, estudantes</p>	<p>As instalações estão abertas há cerca de um ano e meio e, embora os benefícios para os estudantes e atletas ainda estejam a ser optimizados, o potencial é elevado.</p> <p>Cursos oferecidos no Laboratório de Desporto: Fisiologia; Fisiologia do Exercício; Treino Desportivo; Aprendizagem e Ensino dos Jogos; Testes e Análises do Exercício Físico; Biomecânica; Teses de Licenciatura e Estágio.</p> <p>O laboratório e o seu equipamento são também utilizados pela Universidade de Desporto da Lapónia (Santasport) e por outros operadores do Centro de Formação Olímpica.</p>	<p>Com mais pessoal e mais formação, espera-se que a instalação atinja plenamente os seus objectivos e forneça resultados mais impactantes.</p>



<p>ESTUDANTES DE DESPORTO QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO REGIONAL ATRAVÉS DE FORMAÇÃO PRÁTICA</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>A Universidade de Ciências Aplicadas da Lapónia (Lapland UAS) reforça a ligação entre o ensino superior e a economia regional, alinhando o seu currículo com as necessidades do mercado de trabalho e oferecendo 450 horas (55 ECTS) de formação prática aos estudantes no domínio do desporto e da recreação.</p> <p>Os estudantes completam a sua formação em empresas, clubes desportivos, serviços públicos (escolas, creches) ou organizações de assistência social, onde adquirem experiência no mundo real, realizam projectos e contribuem para a investigação em curso. Esta colaboração beneficia tanto os estudantes como as empresas, assegurando que os licenciados possuem conhecimentos e competências actualizados e relevantes para a indústria.</p> <p>A Lapland UAS também mantém uma comunicação regular com as empresas para ajustar os currículos com base nas exigências do mercado, assegurando um forte alinhamento entre a educação e as oportunidades de emprego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 70% dos licenciados em desporto e recreação estão empregados no prazo de um ano após a licenciatura. • A formação prática tem demonstrado proporcionar experiências de aprendizagem de elevada qualidade e uma transição suave para a vida ativa. • Os alunos consideram a formação prática significativa e cativante, aumentando a motivação e a preparação para a carreira. 	<p>Aumenta a competitividade económica regional através da integração da educação no ecossistema regional de inovação.</p> <p>Ajuda a reter e a atrair novos residentes, mão de obra e empresários em zonas escassamente povoadas como a Lapónia.</p> <p>Incentiva a criação de negócio, dotando os estudantes de experiência no mundo real e de competências empresariais.</p> <p>Pode ser reproduzido noutras áreas de estudo e em diferentes níveis de ensino, incluindo escolas profissionais.</p>
<p>BENEFÍCIO DO CICLISMO</p> <p>Especialista responsável: Ben Taylor https://lapinamk.fi/en/contact-search/#/units/s=/p=1</p>	<p>O subsídio de utilização da bicicleta é um benefício isento de impostos concedido pelos empregadores, que oferece aos empregados o acesso a uma bicicleta para fins profissionais ou de lazer. Esta iniciativa promove deslocações sustentáveis, reduzindo o impacto ambiental e poupando dinheiro aos trabalhadores. Normalmente, o subsídio inclui o fornecimento</p>	<p>Desde o início do serviço em outubro de 2023, registou-se uma adesão de 10% ao serviço por parte dos 250 membros do pessoal que têm acesso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar as pessoas a comprarem bicicletas novas e melhores -> O negócio das bicicletas cresceu - Incentivar as pessoas a deslocarem-se para o trabalho de bicicleta e a pedalarem mais nos seus tempos livres.



	<p>de uma bicicleta, os custos de manutenção e assistência técnica e o equipamento necessário, como capacetes e luzes.</p> <p>Os trabalhadores podem receber um subsídio de ciclismo isento de impostos até 100 euros por mês (ou 1200 euros por ano), permitindo-lhes adquirir a bicicleta desejada como parte do seu salário. Os trabalhadores podem poupar 20-40% no custo da bicicleta através deste benefício.</p> <p>GRUPO-ALVO: outros</p>		<ul style="list-style-type: none">- Incentivar o pessoal a utilizar meios de transporte sustentáveis.- Incentivar o pessoal a ter em conta a sua saúde e estilos de vida ativos e saudáveis.
REGIÃO DE MEĐIMURJE, CROÁCIA			
<p>TREINOS E PREPARAÇÕES PARA ATLETAS PROFISSIONAIS</p> <p>Especialista responsável: Ana Kralj www.redea.hr</p>	<p>O condado de Međimurje investiu fortemente no turismo desportivo, sendo o Sveti Martin Spa o principal gerador de turismo da região. Juntamente com a DG Sport, que oferece campos desportivos e alojamento em hotéis, atrai atletas e equipas para treino, incluindo as equipas nacionais croatas de futebol, basquetebol e karaté, bem como equipas internacionais da Europa e do Médio Oriente. A região, rodeada por dois rios, é também adequada para a prática de desportos náuticos. A Federação de Remo de Zagreb manifestou interesse em treinar no reservatório de Dubrava, que foi preparado para as equipas de remo. A equipa nacional de remo da Croácia e os campeões internacionais testaram o local e elogiaram as condições. Além disso, o Serviço Croata de Salvamento em Montanha planeia estabelecer um centro de treino de salvamento aquático na zona.</p> <p>GRUPO-ALVO: clubes desportivos</p>	<p>Promoção de Međimurje como um destino de turismo ativo e uma região de desportos - Servir como local para treinos de preparação de atletas e equipas de renome.</p> <p>A comunidade local também tem acesso a infra-estruturas desportivas de qualidade. Esta é também uma oportunidade de negócio que já está a ser identificada pelos empresários locais.</p>	





Co-funded by
the European Union



Exercícios saudáveis

8

LISTA DE VERIFICAÇÃO DO MODELO SESE

COMO TORNAR-SE UMA REGIÃO
DESPORTIVA EXCELENTE E
AJUDAR A SUA POPULAÇÃO A
PROSPERAR





8 Lista de verificação do modelo SESE- como tornar-se uma região desportiva excelente e ajudar a sua população a prosperar

No final do programa de formação SESE Capacity building: Como tornar-se uma região de excelência desportiva? Tem a oportunidade de avaliar o seu trabalho no contexto do desenvolvimento regional apoiado pelo desenvolvimento desportivo. Na lista de verificação do modelo SESE, pode avaliar quais os princípios, requisitos e domínios do modelo que já alcançou e obter inspiração para um maior desenvolvimento.



9

ANÁLISE DAS PARTES INTERESSADAS

QUEM ENVOLVER





9 Análise das partes interessadas- Quem deve ser envolvido

Esta análise das partes interessadas é realizada na perspetiva dos decisores políticos regionais, a fim de responder à questão de saber quem deve participar na história de alcançar a excelência desportiva. É certamente claro que não se trata de um esforço individual. O modelo proposto na secção 3 mostra a amplitude das intervenções necessárias. Por domínio, podem ser identificados os grupos de partes interessadas no quadro abaixo, com o seu interesse específico na questão da excelência desportiva e a sua influência potencial sobre os grupos-alvo (classificação de 1-baixo a 5-alto).

Partes interessadas	Interesse	Influência nos grupos-alvo
Governo nacional	Aumento da saúde e da qualidade de vida da população (redução dos custos de saúde); Imagen positiva e reconhecimento	3
Autoridades locais	Aumento da saúde e da qualidade de vida da população (redução dos custos de saúde); Atuar no interesse de toda a população - imagem positiva e reconhecimento	4
Clubes e associações desportivas	Atração e seleção de novos talentos; Promoção do seu desporto específico e reforço da imagem da sua organização (mais membros, mais patrocinadores); Promoção do desporto como parte de um estilo de vida saudável	4
Professores de educação física	Promoção do desporto como parte de um estilo de vida saudável; Aumento da atividade física dos seus alunos e estudantes, adoção de hábitos saudáveis	5
Profissionais do desporto - treinadores	Mais utilizadores dos serviços de coaching; Serviços de coaching eficientes e eficazes; Promoção do desporto como parte de um estilo de vida saudável	5
Instituições de saúde pública	Promoção do desporto como parte de um estilo de vida saudável; Aumento da saúde da população - diminuição da ocorrência de doenças crónicas, prolongamento da esperança de vida	4
Médicos	Promoção do desporto como parte de um estilo de vida saudável; Aumento da saúde da população - diminuição da ocorrência de doenças crónicas, prolongamento da esperança de vida	5
ONG em geral	Participação ativa na comunidade local; Imagen positiva e reconhecimento	3
Instituições de ensino	Participação ativa na comunidade local; Imagen positiva e reconhecimento; Aumento da atividade física dos seus alunos e estudantes;	5



	Melhoria das capacidades cognitivas e mentais dos alunos e estudantes; Bem-estar dos alunos, dos estudantes e das suas famílias	
Empregadores	Bem-estar geral dos trabalhadores; Redução do absentismo; Aumento da produtividade e do empenho dos empregados	4

Os grupos que devem ser envolvidos para alcançar a excelência desportiva não devem ser confundidos com os grupos-alvo das intervenções e atividades. As partes interessadas aqui consideradas são as que podem ter influência em diferentes partes da população para as motivar a tornarem-se fisicamente ativas e/ou para impulsionar talentos na direção do desporto de competição. Compreender o perfil e a motivação da população é crucial para um impacto adequado. No entanto, esta é uma tarefa separada para as partes interessadas ao conceberem atividades específicas.

10

REFERÊNCIAS





Co-funded by
the European Union



10 Referências

Assembleia das Regiões da Europa, <https://aer.eu/> (4/2/2025)

Comissão Europeia: Adoção do novo plano de trabalho da UE para o desporto (2024-2027), 2024

Comissão Europeia: Contribuição do desporto para o desenvolvimento regional através da Política de Coesão 2021-2027, 2020

Comissão Europeia: Estudo sobre a contribuição do desporto para o desenvolvimento regional através dos fundos estruturais, 2016

Ministros do Desporto dos Estados-Membros da UE: Orientações da UE para a atividade física - Acções políticas recomendadas para apoiar a atividade física benéfica para a saúde, 2008

Exercise is Medicine (Exercício é Medicina): Guia de Ação do Prestador de Cuidados de Saúde, <https://www.exerciseismedicine.org/eim-in-action/health-care/health-care-providers/> (3/2/2025)

Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje: A atividade física é um medicamento, 2023

Instituto de Saúde Pública do Condado de Međimurje: Vivemos de forma ativa e saudável - Recomendações para a atividade física, o sono e a limitação de um estilo de vida sedentário, 2023

Viver com saúde, <https://zivjetizdravo.eu/> (4/2/2025)

Nova Bauhaus europeia, https://new-european-bauhaus.europa.eu/index_en (4/2/2025)

Jornal Oficial da União Europeia: Versão consolidada do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia, 2012

UNESCO, ACES Europe e Associação Desporto e Municípios: Criar cidades inclusivas através do desporto, 2024

Nações Unidas, Plano de Ação de Kazan, 2017

Livro Branco sobre o desporto, 2007, Comissão Europeia

Organização Mundial de Saúde (OMS): Diretrizes da OMS sobre a atividade física e o comportamento sedentário, 2020