

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



23 - 30 de setembro

## IMPACT REPORT PORTUGAL 2025



# #BEACTIVE

## SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

**10.º ANIVERSÁRIO DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2025**

**11.ª EDIÇÃO - 23 A 30 DE SETEMBRO DE 2025**

A Semana Europeia do Desporto (SED) regressou em 2025, marcada pelo 10.º aniversário da campanha que tem colocado a Europa em movimento e ajudado milhões de europeus a descobrir os benefícios físicos, mentais e sociais do desporto e da atividade física, não só durante a semana, mas ao longo de todo o ano.

O centro de cultura urbana GAME Streetmekka na cidade de Copenhaga, na Dinamarca, acolheu a abertura oficial da 11.ª edição da SED, que este ano centrou as suas atenções na **Inclusão, nos Hábitos Digitais Saudáveis, na Saúde Mental e no Bem-Estar**.

Coordenada em Portugal pelo Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ), a SED mantém a sua estrutura principal em torno de várias temáticas tais como, o Desporto Inclusivo, o Desporto Sénior, o Desporto no Trabalho, o Desporto Náutico, o Desporto na Natureza e o Desporto na Escola, com um foco especial de atenção na promoção do desporto junto das mulheres.

Uma vez mais, o IPDJ contou com a preciosa colaboração de uma ampla rede de parceiros institucionais e da sociedade civil, incluindo as suas direções regionais e a participação das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, colaborando em conjunto de forma a promover o desígnio e o principal lema da campanha - #BEACTIVE em qualquer Lugar, em qualquer Momento, sempre em Segurança!



## Mensagem da Ministra da Cultura, Juventude e Desporto

***Margarida Balseiro Lopes***

«A Semana Europeia do Desporto assume uma importância especial. Com iniciativas espalhadas por todo o país, aproxima a atividade física de milhares de pessoas, dá visibilidade a várias modalidades, e mostra que não há idade, género ou condição que impeça a prática desportiva. Cada atividade é um convite à descoberta, um primeiro passo para hábitos saudáveis duradouros e uma prova de que o Desporto pode – e deve – estar presente na vida de todos».

## PRINCIPAIS DADOS E INDICADORES DA SED 2025

Estiveram envolvidos na 11.<sup>a</sup> edição da SED mais de **1 500 000** de participantes nas mais de **1 300** atividades realizadas em Portugal continental e nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.

Das várias iniciativas desenvolvidas em Portugal continental e ilhas destacam-se os eventos **#BEACTIVE em Família & Sport Village**, dirigidos às famílias e a todas as pessoas em geral, que decorreram num contexto de ar livre e natureza tendo como principal objetivo proporcionar a experimentação de diversas atividades/modalidades desportivas a mais de **3 500** participantes incluindo, por exemplo, canoagem, golfe, boxe, futebol, ténis, basquetebol, danças, jogos tradicionais, escalada, entre outras.

As iniciativas **#BEACTIVE Night**, que incluíram corridas e caminhadas noturnas de 5 km, contando com mais de **2 000** participantes no total.

As **Mega Hidro by Night “GLOW”**, mega aulas de hidroginástica, realizadas em simultâneo em horário noturno em cerca de 35 piscinas, num total de **2 500** participantes em Portugal continental e regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

O **Dia Europeu do Desporto na Escola** que conseguiu mobilizar cerca de **194 000** alunos de 463 escolas/agrupamentos de escolas a praticar, pelo menos, 120 minutos de atividade física em contexto escolar, complementado pela **Maior Aula de Educação Física do Mundo** onde cerca de 11 400 alunos de 114 escolas, executaram uma coreografia específica criada para o efeito.

## PRINCIPAIS INDICADORES:

TOTAL NACIONAL DE ATIVIDADES REGISTADAS NO SÍTIO OFICIAL	790
TOTAL NACIONAL DE ATIVIDADES REALIZADAS	1300
TOTAL NACIONAL DE MUNICÍPIOS REGISTADOS	114
PARTICIPANTES NAS ATIVIDADES REGISTADAS NO SÍTIO OFICIAL	902 730
PARTICIPANTES NAS ATIVIDADES NACIONAIS	619 256
<b>TOTAL PARTICIPANTES NAS ATIVIDADES</b>	<b>1 521 986</b>

Sítio eletrónico oficial da SED 2025: [www.beactiveportugal.ipdj.pt](http://www.beactiveportugal.ipdj.pt)

# Distribuição Nacional das Atividades Realizadas

## Números em Portugal e na Europa

Distrito:	Atividades:	Municípios:	Participantes:
AÇORES	148	9	11072
AVEIRO	27	7	9675
BEJA	8	4	790
BRAGA	29	6	6640
BRAGANÇA	22	4	1675
CASTELO BRANCO	3	1	755
COIMBRA	81	6	9330
ÉVORA	7	6	2643
FARO	38	6	4767
GUARDA	2	1	580
LEIRIA	31	8	2982
LISBOA	115	9	15163
MADEIRA	32	7	2360
PORTALEGRE	19	4	2605
PORTO	102	11	22915
SANTARÉM	7	6	2590
SETÚBAL	53	7	13730
VIANA DO CASTELO	6	2	3260
VILA REAL	8	3	4230
VISEU	33	7	3968
<b>Totais</b>	<b>771</b>	<b>114</b>	<b>121730</b>
<b>Nacionais</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>781000</b>
<b>Totais</b>	<b>790</b>	<b>114</b>	<b>902730</b>

### PORTUGAL

- Mais de 1 500 000 participantes
- Mais de 1 300 atividades registadas
- 120 municípios envolvidos

**Nota:** Valores contabilizados à data de 30/09/2025, apenas pelos registos de atividades no website - [www.beactiveportugal.ipdj.pt](http://www.beactiveportugal.ipdj.pt) - e estimativa de participantes.

#BEACTIVE

10  
YEARS

## **EUROPEAN WEEK OF SPORT**

**23-30 September**



# 2025 IN NUMBERS

**15,107,722 PARTICIPANTS**

**79,420 EVENTS**

## **39 PARTICIPANTS COUNTRIES**

# *Participants*

## **EVENTS**



## CLIPPING

### Objetivo:

Esta análise da imprensa diz respeito à cobertura online e offline de meios de comunicação nacionais e blogs que fazem referência à Semana Europeia do Desporto 2025 (SED2025), independentemente de mencionarem ou não o IPDJ.

### Fonte:

Clipping Cision

### Período:

O filtro de pesquisa abrangeu o período de 4 de agosto de 2025 a 7 de outubro de 2025.

### Resultados:

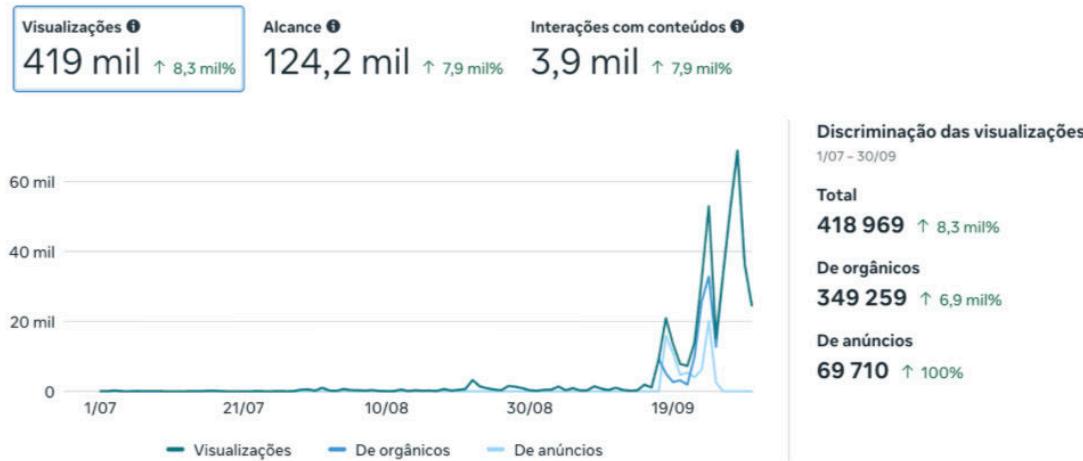
Foram encontrados **620 artigos de notícias** que faziam referência à SED2025, distribuídos da seguinte forma:

- **140** de jornais ou revistas impressos (incluindo agendas)
- **34** notícias em vídeo
- **82** de veículos de comunicação nacionais
- **9** de blogs
- **355** de meios regionais (portais online regionais e portais institucionais de municípios e entidades similares)

## REDES SOCIAIS

### Destaques Gerais:

- 321 000 contas alcançadas | De 1 de julho a 30 de setembro
- 700 402 visualizações | Número de visualizações (incluindo reels, posts e stories)



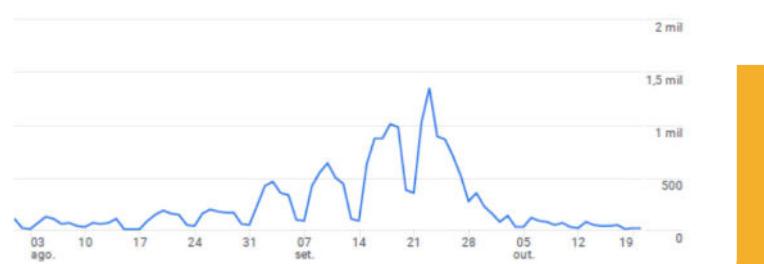
Visualizações

20 mil

Contagem de eventos

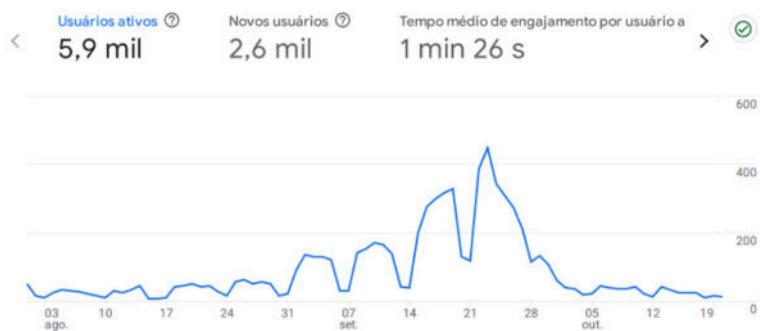
52 mil

## Website



Visualizações por Título da página e classe da tela

TÍTULO DA PÁGINA	VISUALIZAÇÕES
Semana Europeia do ...	3,5 mil
Sobre - BeActive	3,1 mil
Atividades - BeActive	2,7 mil
Área promotores - Be...	1,7 mil
Recursos - BeActive	1,5 mil
Notícias - BeActive	583
Pausa Ativa no Traba...	521



## Visualizações por Título da página e classe da tela

TÍTULO DA PÁGINA E CLASSE DA TELA	VISUALIZAÇÕES
Semana Europeia do Desporto 2025 - ...	3,5 mil
Sobre - BeActive	3,1 mil
Atividades - BeActive	2,7 mil
Área promotores - BeActive	1,7 mil
Recursos - BeActive	1,5 mil
Notícias - BeActive	583
Pausa Ativa no Trabalho - BeActive	521

# Programa Oficial

## Semana Europeia do Desporto 2025

#BEACTIVE 10 ANOS SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO		SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2025 – CALENDÁRIO							ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE		Cofinanciado pela União Europeia	
		Terça 23/set	Quarta 24/set	Quinta 25/set	Sexta 26/set	Sábado 27/set	Domingo 28/set	Segunda 29/set	Terça 30/set			
Tema	#BeActiveDAY Lançamento SED	#BeActive @Work	#BeActive Sénior	#BeActive Crianças e Jovens	#BeActive Famílias Ativas	#BeActive Outdoor	#BeActive Inclusivo	#BeActive Associativismo				
Atividades Centrais	<b>Apresentação do Programa das atividades da Semana Europeia do Desporto 2025</b> <b>SUAVA</b> Apresentação do 1º Relatório sobre Prática de Atividade Física em Portugal Boas Práticas de Promoção da AF em contexto Laboral Centro de Ciência do Café – Delta Campo Maior (14h30-16h30)	<b>Pausas Ativas</b> Disseminação Conteúdos digitais <b>Sessão de Ginástica Laboral e Caminhada</b> Sede do IPDJ (11h00)	<b>Caminhadas Nacionais</b> Rede das Universidades Séniores RUTIS	<b>Dia Europeu do Desporto na Escola</b> + <b>Maior Aula de Educação Física do Mundo</b> Escola Secundária Leal da Câmara Sintra (9h00-13h00)	<b>#BeActive Sport Village</b> CDN Jamor (14h00-18h30) <b>#BeActive Night</b> Corrida/ Caminhada 5k Mosteiro de Leça do Balio (21h00-22h00) <b>Mega Hidro by Night “GLOW”</b> Piscina do Jamor (20h00-21h00)	<b>Atividades de Ar Livre</b> Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana   Praia do Cabedelo Viana do Castelo (9h00-15h00)	<b>“Hora #BEACTIVE”</b> CDN Jamor (10h00-13h00)	<b>Fórum Nacional Desporto para Todos</b> <b>INSIDE-OUT</b> “Aproximar Escolas e Clubes: Parcerias para o Desporto, Atividade Física e Saúde” Entrega do Selo Estudante Atleta 2024 e 2025 Teatro Municipal Constantino Nery Matosinhos (14h30-17h30)				
Atividades Regionais e Locais  Portugal Continental Açores e Madeira	DR's Desporto; Municípios ; Federações Desportivas Nacionais; Clubes Desportivos Fitness Open Week - Portugal Ativo											

## #BeActive | Lançamento da Semana Europeia do Desporto

**Segunda-feira | 23 de setembro de 2025**  
**Centro de Ciência do Café | Delta, Campo Maior**

O evento que marcou o início da SED em Portugal, teve lugar nas instalações da Delta Cafés em Campo Maior e contou com cerca de **100** participantes, entre os quais Margarida Balseiro Lopes, Ministra da Cultura, Juventude e Desporto e Pedro Dias, Secretário de Estado do Desporto.

Celebrando o seu 10.º Aniversário, foi apresentado o programa das atividades da Semana Europeia do Desporto e a medida para promoção da atividade física em contexto laboral, integrada no investimento PRR – SUAVA (Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa), que já inclui a campanha nacional “Agora Tu Ativa-te” e a aplicação de incentivo à prática de atividade física do IPDJ, a Apptiva.

No final, houve ainda tempo para os colaboradores da Delta Cafés participarem num pequeno momento de exercícios práticos, dando corpo ao espírito ativo que marcou este primeiro dia da Semana Europeia do Desporto.





## #BeActive @Work

Quarta-feira | 24 de setembro de 2025

Sede do IPDJ

Decorreu na sede do IPDJ, uma sessão de ginástica laboral, onde foi explicada a utilização de uma mini Bola de Massagem distribuída pelos colaboradores, realizando-se depois, uma caminhada com cerca de 30 min de duração ao Parque Eduardo VII seguida de uma pequena sessão de alongamentos e retorno á calma.

Neste dia, foi lançado também o desafio a todas as Direções Regionais do IPDJ para promoverem momentos de ginástica laboral junto dos seus colaboradores e em instituições parceiras.



# #BEACTIVE

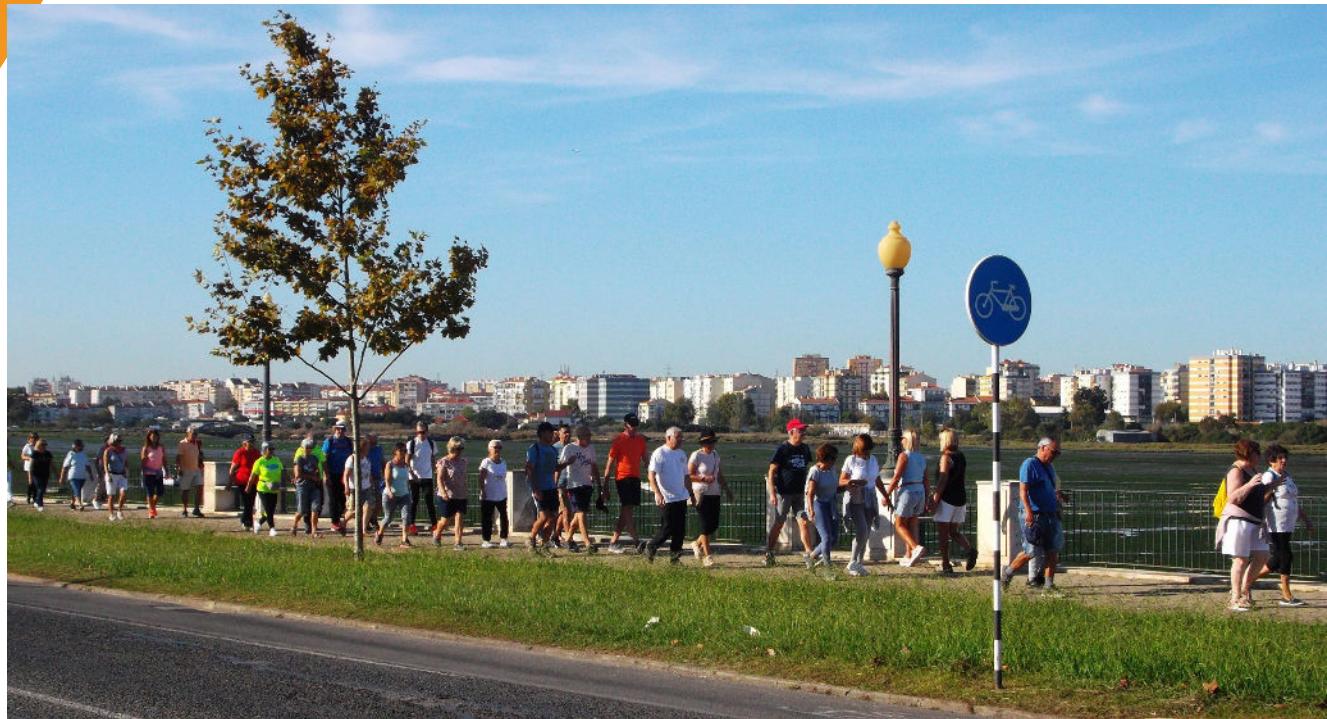
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

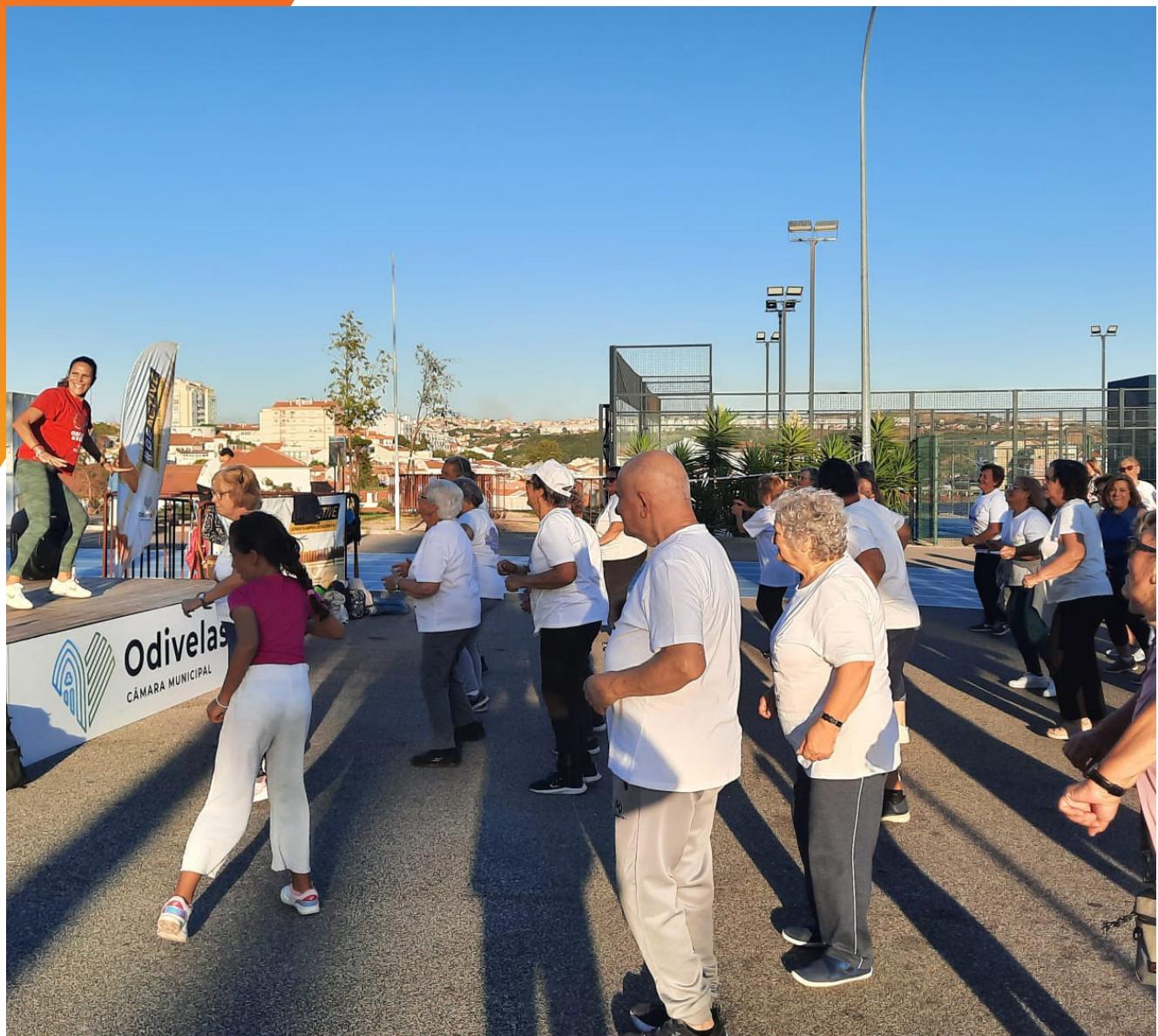


## #BeActive Séniors

**Quinta-feira | 25 de setembro de 2025**  
**Caminhadas Nacionais**

Em colaboração com a RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, cerca de **60 Universidades Séniores** celebraram este dia com a realização de diversas caminhadas (duração e distância, entre 2 e 10 km, escolhidas por cada uma das Universidades Séniores inscritas) que envolveram no total, cerca de **6 500 participantes**, em Portugal Continental e Regiões Autónomas.





## Dia Europeu do Desporto na Escola - “Unidos pelo Desporto”

Sexta-feira | 26 de setembro de 2025

Escola Secundária Leal da Câmara

Sob o lema “Unidos Pelo Desporto”, cerca de **463 escolas** de todo o país, num total de **194 000 alunos**, fizeram com que a sua escola fosse ATIVA (#BeActive) durante pelo menos 120 minutos. Correr, saltar, dançar, praticar qualquer tipo de atividade física ou desportiva contou!

A Escola Secundária Leal da Câmara, em Sintra, foi palco da atividade central, onde alunos e professores mostraram como a escola pode ser um motor de movimento e inspiração para todos.



## Maior Aula de Educação Física do Mundo

Sexta-feira | 26 de setembro de 2025

Paralelamente ao Dia Europeu do Desporto na Escola, decorreu a 5.ª edição da “**Maior Aula de Educação Física do Mundo**”.

Mantendo o formato da edição passada, cerca de **114 escolas** por todo o País participaram nesta Mega Aula de Educação Física onde mais de **11 000 alunos** executaram uma coreografia específica criada para o efeito.



## #BeActive Famílias Ativas | #BeActive Sport Village

Sábado | 27 de setembro de 2025

O evento #BEACTIVE Sport Village e #BEACTIVE em Família decorreu em várias cidades do país, com destaque para os eventos realizados na Madeira, Portimão e Odivelas, cujo objetivo foi proporcionar aos mais de **3 500 participantes** distribuídos por estas localidades, a oportunidade de experimentar diversas atividades e modalidades desportivas.

A atividade central prevista para o Complexo Desportivo Nacional do Jamor – Oeiras, foi cancelada devido às más condições atmosféricas que se verificavam na altura (Tempestade Gabrielle).

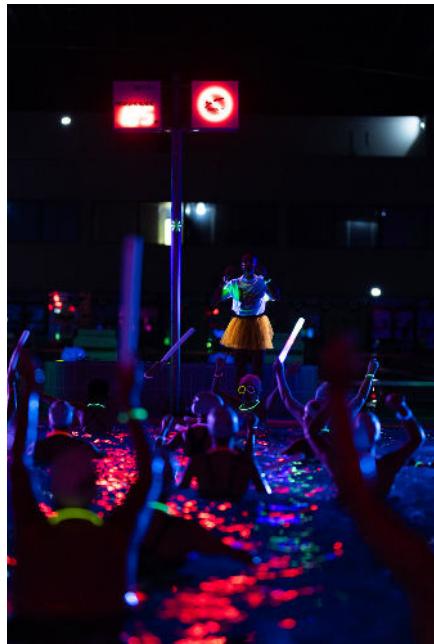


## Mega Hidro by Night GLOW

**Sábado | 27 de setembro de 2025**  
**Complexo de Piscinas do Jamor**

Mega Aula de Hidroginástica, realizada em simultâneo em cerca de **35 piscinas** num total de **2 500 participantes** em Portugal continental e nas regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

Todas as piscinas que aderiram a esta iniciativa, foram desafiadas a criar e desenvolver uma temática e uma envolvência propícia, usando o material “Glow” disponibilizado para o efeito, criando uma atmosfera de festa com efeito luminescente.



## #BeActive Night

**Sábado | 27 de setembro de 2025  
Mosteiro de Leça do Balio**

Um dos pontos altos da Semana Europeia do Desporto é a Corrida #BeActive Night!

Em comumhão com Matosinhos - Cidade Europeia do Desporto 2025, realizou-se a já tradicional Corrida/Caminhada noturna de 5 km com partida e chegada ao Mosteiro de Leça do Balio.

**2.000 participantes** juntaram-se a esta iniciativa.





## #BeActive Outdoor

Domingo | 28 de setembro de 2025

Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana

Praia do Cabedelo Viana do Castelo

O Dia do Desporto Outdoor encheu a Praia do Cabedelo, em Viana do Castelo, de energia, diversão e desporto sem limites, redescobrindo o prazer de estar e ser ativo em plena natureza!

**12 parceiros** juntaram-se neste dia, num verdadeiro festival desportivo, onde cerca de **600 participantes** puderam usufruir gratuitamente de diversas atividades tais como: caminhadas, passeios a cavalo, surf, remo, canoagem, voleibol de praia, futebol.



## #BeActive Inclusivo

**Segunda-feira | 29 de setembro de 2025  
Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)**

Neste dia, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, vivemos o desporto no seu estado mais puro: sem barreiras, sem limites, e para todos!

A “Hora #BeActive” no Jamor, juntou cerca de **400 participantes** nas **30 atividades** adaptadas disponibilizadas a todos os participantes, criando momentos de alegria, partilha e superação.

Por todo o país, registaram-se inúmeras atividades realizadas em **80 CERCIS** para cerca de **1440 Participantes** - pessoas com deficiência intelectual e/ou multideficiência.



## Fórum Nacional de Desporto para Todos | INSIDE-OUT

Terça-feira | 30 de setembro de 2025

Teatro Municipal de Matosinhos Constantino Nery

O Fórum Nacional de Desporto para Todos – INSIDE-OUT foi um espaço de reflexão, partilha e inspiração em torno das ligações entre escolas, clubes e a comunidade, com foco no papel que estas parcerias podem desempenhar na promoção do desporto, da atividade física e da saúde.

Cerca de 250 participantes deram voz ao mote “**Aproximar Escolas e Clubes: Parcerias para o Desporto, Atividade Física e Saúde**”.

Entre ideias, partilhas e a entrega do Selo Estudante Atleta, ficou clara a mensagem: só juntos conseguimos transformar o desporto em algo ainda mais forte e inclusivo.





## Festa de Encerramento da SED 2025

Terça-feira | 30 de setembro de 2025

Centro Desportivo de São Brás de Alportel

O Encerramento da 11.ª edição da Semana Europeia do Desporto teve lugar no Centro Desportivo de São Brás de Alportel, no Algarve.

**24 modalidades desportivas** presentes com cerca de **750 participantes** de todas as idades e condições, onde se respirou saúde, muita animação e energia positiva, honrando o verdadeiro conceito de «Desporto para Tod@s».



# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO





## Mensagem do Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

### **Ricardo Gonçalves**

*"Chegamos ao fim de mais uma Semana Europeia do Desporto! De 23 a 30 de setembro, foram cerca de 1.500.000 de participantes nas mais de 1.300 atividades que decorreram por todo o país!"*

*Uma vez mais, o IPDJ contou com a preciosa participação e colaboração ativa de mais de 120 Municípios, das suas Direções Regionais, Direções Regionais de Desporto das regiões autónomas dos Açores e da Madeira, clubes e associações desportivas, cometidos e envolvidos na divulgação e disseminação da Semana Europeia do Desporto, bem como em levar até todos vocês um conjunto de atividades diversificadas para Todos! É importante que Portugal seja um país que promova e mobilize a população para a prática de atividade física e desportiva.*

*Esta Semana é para nos sensibilizar e também para mostrar uma das principais missões do IPDJ, que é a prática do desporto em Portugal.*

*Pratiquem Desporto! Sejam Ativos! #BEACTIVE"*

# #BEACTIVE

## SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE  
E DESPORTO



Cofinanciado pela  
União Europeia