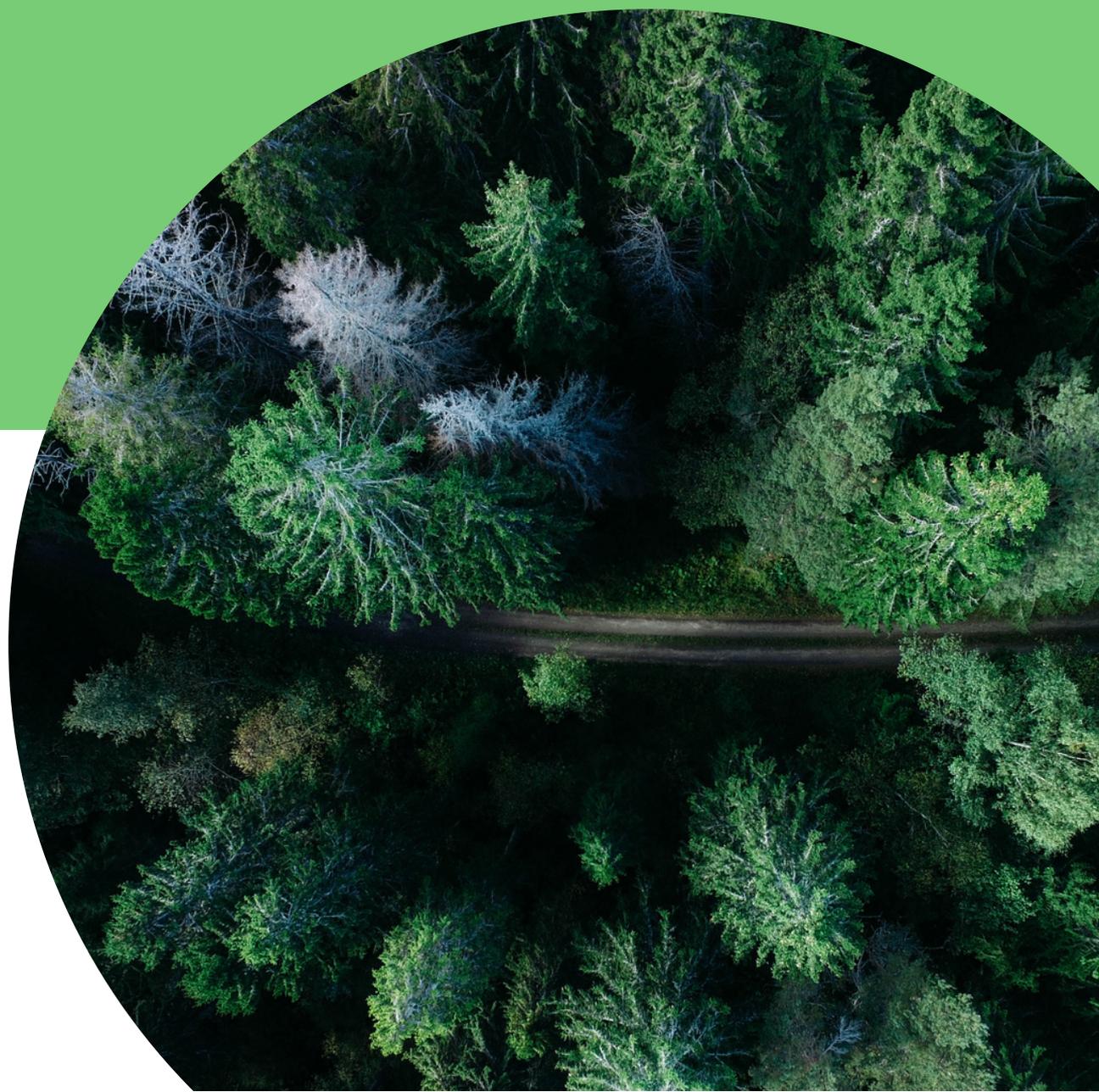


ECO- FRIENDLY SPORTS



RELATÓRIO FINAL
ERASMUS+ SPORT PROJECT
2020-2022



RESUMO DO PROJETO

É inevitável que tenhamos que fazer algo sobre as mudanças climáticas. Não apenas reduzir, reutilizar e reciclar, mas podemos contribuir ativamente para proteger nosso planeta e tomar medidas diretas. A poluição ambiental é um problema enorme e a falta de reciclagem é um desafio ainda maior.

O projeto “Eco-Friendly Sports” visa promover o desporto e atividades físicas que não só contribuem para uma melhor saúde, como também têm um impacto positivo no ambiente.

Os objetivos do projeto são:

- Promover e desenvolver novos métodos de educação ambiental por meio do desportos,
- Aumentar a quantidade de desportos ecológicos;
- Gerar consciencialização pública sobre a possível conexão do desporto e a proteção do meio ambiente;
- Promover o interesse dos cidadãos no desporto, mas também incentivá-los a agir em prol de um ambiente melhor;
- Melhorar o conhecimento e a experiência de representantes de clubes desportivos e animadores de juventude sobre o conceito de eco-desporto,
- Oferecer oportunidades à população, que pratica um estilo de vida urbano, de forma a manter a saúde física e mental das pessoas e diminuir significativamente os níveis de stresse;
- Construir uma sociedade próxima e ligada à natureza de modo a contribuir para o uso sustentável dos recursos naturais e, assim, construir cidades sustentáveis;
- Contribuir para a inclusão social de jovens de meios desfavorecidos.



O ECO-FRIENDLY SPORTS FOI CO-FINANCIADO PELO PROGRAMA ERASMUS + DA UNIÃO EUROPEIA. O PROJETO COMEÇOU EM JANEIRO DE 2020 E INCLUI 8 ORGANIZAÇÕES DE 8 PAÍSES DIFERENTES.



Representamos organizações de diversos contextos, e diferentes tipos de ação, organizações desportivas e clubes, ONGs educacionais e ambientais. A nossa ambição ao realizar este projeto era encontrar maneiras de o desporto tornar-se um agente ativo de mudanças de modo a proteger o nosso ambiente.

A nossa grande motivação transformou-se em muitas atividades e eventos para alcançar o nosso objetivo ambicioso: investigação sobre boas práticas, desenvolvimento de novos métodos e publicações, eventos desportivos locais ecológicos, reuniões e conferências, promoção nas redes sociais, produção de vídeos e podcasts e muitos outros.

NÚMERO DE EVENTOS E PARTICIPANTES



PROGRAMA ECO-FRIENDLY SPORTS PARA JOVENS



O resultado mais importante do nosso projeto são os métodos e eventos organizados que envolvem a educação ambiental através do Desporto. O Eco-Friendly Sports é composto por 24 eventos – atividades físicas combinadas com métodos de educação não formal divididos em 3 partes:

ESPORTE E ATIVIDADES FÍSICAS ENQUANTO APRENDE SOBRE...

DESPORTO E ATIVIDADES FÍSICAS NA APRENDIZAGEM DA NATUREZA, ECOSISTEMAS E BIODIVERSIDADE E COMO AJUDAR NA CONSERVAÇÃO.

DESPORTO E ATIVIDADES FÍSICAS AO APRENDER SOBRE PROBLEMAS AMBIENTAIS GLOBAIS E LOCAIS E SUAS SOLUÇÕES.

DESPORTO E ATIVIDADES FÍSICAS COM FOCO NO ATIVISMO AMBIENTAL E AÇÃO INDIVIDUAL

Gostaríamos de referir que todas essas atividades também foram testadas e implementadas em 8 países com ecossistemas e biodiversidades muito diferentes e envolveram-se mais de 1000 pessoas de todas as idades, habilidades físicas e conhecimentos sobre mudanças climáticas.

A publicação é destinada a treinadores, especialistas em esportes, animadores de juventude, educadores, facilitadores e líderes juvenis que desejam promover a educação ambiental por meio do esporte e organizar eventos e atividades do Esporte Ecológico em suas comunidades, escolas, clubes etc.



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO DE DESPORTO E NATUREZA PARA TREINADORES, ESPECIALISTAS EM DESPORTO E TRABALHADORES JOVENS

O Programa de Educação do Desporto e da Natureza é um dos resultados do projeto e visa a melhorar o conhecimento de Formadores, Especialistas em Desporto e Jovens Trabalhadores sobre o conceito de Desporto Eco-Friendly. o programa abrange muitos tópicos úteis para todos os interessados em organizar atividades desportivas ecológicas.

Acreditamos firmemente que o desporto pode ter uma contribuição considerável para resolver os desafios ambientais em nível local e global. No entanto, o desporto também pode ter impactos negativos na natureza e no meio ambiente, portanto, os representantes das organizações desportivas devem tentar reduzir essa pegada.

Neste projeto estão disponíveis diversos temas relacionados por exemplo:

- Como organizar eventos desportivos ecológicos;
- Como tornar as atividades desportivas regulares ou eventos desportivos ecológicos;
- Como integrar a educação sobre o meio ambiente e a natureza no desporto e nas atividades físicas;
- Como o esporte pode ajudar na conservação da natureza e outros temas relacionados;
- Em cada capítulo está disponível uma introdução teórica seguida da parte prática para todos os interessados em organizar workshops sobre o tema para seus colegas ou representantes de ONGs.



CONJUNTO DE BOAS PRÁTICAS: COMO CONJUGAR O DESPORTO COM A NATUREZA

Iniciamos o projeto com uma análise explorando diversas atividades, eventos e métodos de educação não formal de várias entidades desportivas, ambientais e governamentais que já combinam o desporto com proteção ao meio ambiente.

O objetivo foi analisar, identificar e coletar boas práticas, recomendações e recursos sobre os programas existentes. O projeto pode servir de inspiração para a integração dos aspectos ambientais no desporto, principalmente no nível de base.

Além disso, também realizamos uma pesquisa entre associações desportivas e ambientais, clubes e outras instituições, que têm experiência na organização de eventos ecológicos, e coletamos conselhos, recomendações, pontos fracos ou fortes identificados dos eventos ou dos métodos utilizados.



MATERIAIS DE APRENDIZAGEM MULTIMÉDIA

PODCAST

Criamos podcasts sobre as diferentes perspectivas e temas relacionados ao Eco-Friendly Sports:

- Podcast sobre projeto;
- Podcast sobre eventos desportivos ecológicos;
- Podcast direcionados a treinadores e especialistas de desporto com o objetivo envolver a educação ambiental no desporto;
- Podcast para ONGs da área do meio ambiente e educação para envolver atividades ecológicas nos seus eventos;
- Podcasts para indivíduos que gostariam de ser ativos e organizar eventos de desporto ecológicos.



VIDEOS AND SOCIAL MEDIA

Criamos vídeos e canais de mídia para consciencializar a importância da educação ambiental, assim como no desporto, e motivar outras pessoas a organizar esses eventos também nas suas comunidades!

Siga-nos @ecofriendllysports



FOLLOW US
FOR ECO-FRIENDLY
CONTENT

4 DICAS PARA ORGANIZAR EVENTOS DESPORTIVOS ECOLÓGICOS

Que tipos de eventos ecologicamente desportivos podemos organizar? Há uma variedade de eventos sobre desporto ecológico que podem ser organizados!

- Caminhe ou corra na natureza, e tente sempre vincular essas atividades físicas à coleta de lixo;
- Plantar árvores;
- Limpar margens de rios, enquanto pratica desportos aquáticos;
- Workshops upcycling;
- Produza coisas ecológicas – por exemplo, ninhos para pássaros, jardins de pedra, etc.
- Observe, caminhe e aprenda sobre pássaros, espécies de borboletas, outros animais;
- Workshops de conservação do meio ambiente com atividades desportivas;
- ...e muitos outros.



ALGUMAS DICAS PARA ENVOLVER A COMUNIDADE LOCAL

Pergunte às pessoas a opinião delas e envolva-as na organização dos próximos eventos!

- Pergunte às pessoas a opinião delas e envolva-as na organização dos próximos eventos! Perguntar às pessoas a opinião delas é sempre uma boa ideia que pode ajudá-lo a melhorar a qualidade do seu evento. Criar um questionário de avaliação ou compartilhar um evento do facebook.
- Às vezes, seus participantes se tornam os organizadores mais ativos. Certifique-se de dar aos participantes do seu evento a oportunidade de ingressar na sua organização e se tornar um membro ativo. Em nossa experiência, os voluntários mais ativos vem sempre de grupos de participantes do evento.
- Esteja sempre aberto a novas ideias, sugestões e feedbacks. Avalie seu evento com a equipa de organizadores e resuma os aspectos positivos e os pontos de melhoria. Da próxima vez ainda vai fazer melhor!

VOLUNTÁRIOS SÃO OS INGREDIENTES-CHAVE PARA UM EVENTO ESPORTIVO DE SUCESSO

Voluntários - Ingredientes-chave para um evento desportivo de sucesso

- Iniciar o planeamento antes do evento com a contratação ou recrutamento de um Coordenador Voluntário.
- Começar a criar um Plano de Voluntários. Há vários itens que devem ser incluídos no plano, quantos são necessários;
- Quais são as suas atividades dentro do evento e se estão disponíveis a colaborar no relatório do evento;
- Depois das atividades os voluntários devem receber um certificado de participação ou um presente.



ALGUNS EXEMPLOS DE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NÃO FORMAL COMBINANDO COM O DESPORTO E MEIO AMBIENTE

Caso queira seguir nossos exemplos de projetos e propor atividades ecologicamente desportivas para o clube ou comunidades, saiba que todos os nossos eventos visam conhecer ações diárias que podem realmente melhorar nosso estilo de vida e saúde.

THE CIRCULAR GYM - é fundamental entender como consumimos e usamos tudo o que compramos, mesmo após seu ciclo produtivo. Com este atividade podemos aumentar a conscientização do seu público sobre o consumo excessivo, aplicando o conceito de economia circular através do upcycling de materiais que não são mais utilizados de modo a criar equipamentos desportivos para sua casa, clube ou local de trabalho.

PLASTIC CA(T)CHING HUNTS - Assim como os fósseis, os plásticos têm uma vida longa na Terra e um efeito perigoso na vida selvagem e nos ecossistemas. Tratar este material é imperativo. Com esta “caça”, baseada na prática de geocaching, é possível combinar a dinâmica de uma caça ao tesouro, com a orientação, e desafios físicos para compensar a pegada de carbono dos hábitos diários, com notas ocultas informativas sobre resíduos plásticos escondidos em pequenas caixas, a serem, respectivamente, deixados onde forem encontrados para aumentar a conscientização da seguinte pessoa sortuda que o procura.

HUMAN POWERHOUSE - não é comum saber quanta energia uma casa precisa, apesar de todos nós deveríamos saber sobre a importância de desperdiçá-la desnecessariamente. Com este ambicioso evento, os seus participantes podem contar e reconhecer o consumo de energia das suas casas e tentar compensar ativamente essa pegada de carbono com atividade física saudável.

WATER BOTTLE SESSION - a importância da água nossa vida é bastante subestimada, e a necessidade de não desperdiçá-la à toa pode facilmente encontrar compilação através de um evento muito simples baseado na criação de um circuito onde duas equipes, em uma competição, têm que lidar para preencher um tanque passando, a cada membro da equipa, uma garrafa com um buraco no fundo, seja andando/correndo ou usando pranchas de paddle. Aconselha-se um cenário natural com a presença de água doce e salgada.

REDUCE
USE
CYCLE



ALGUNS EXEMPLOS DE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NÃO FORMAL COMBINANDO COM O DESPORTO E MEIO AMBIENTE

CASH TRASH - mesmo que todos conheçamos os fundamentos da reciclagem, nem sempre estamos a fazê-lo corretamente. Aprender a funcionar de forma eficiente, nosso planeta será o principal beneficiado. Com o evento Cash trash, poderá fazer com que seus participantes joguem um jogo focado em aprender e reciclar de forma respeitosa pelas equipas, usando o espírito competitivo.

MOVE AND LEARN: SITUATIONAL ROLEPLAY - a proteção ambiental não é apenas cuidar das árvores, plantas e espécies da flora em geral, mas inclui uma série de ações realmente relevantes em prol da defesa da vida selvagem e da fauna contra a extinção causada pelas mudanças climáticas e comportamentos humanos irresponsáveis. Move and Learn, é assim um evento que pode permitir a preservação de habitats naturais de espécies animais essenciais para a vida humana na Terra, como as abelhas.

Esses são apenas alguns exemplos de muitos outros eventos que visam dar a conhecer mais profundamente à juventude e o público sobre certos temas sérios como gestão de resíduos, aquecimento global, exploração equivocada de recursos naturais. Pode mais em nosso Eco-Friendly Sport Program for Youth.

CONCLUSÃO

Nosso projeto é uma das muitas grandes iniciativas de pessoas “comuns” que querem contribuir para a proteção do meio ambiente e do nosso planeta, bem como para uma melhoria da saúde das pessoas através do incentivo e aumento da atividade física. Junte-se a nós!

Se está interessado no tema, nos nossos eventos, ou se pretende organizá-los por conta própria, deve definitivamente consultar as nossas publicações e multimédia no site do nosso projeto - WWW.ECOFRIENDLYSPORT.EU e seguir a nossa página de Facebook e Instagram (@ecofriendlysports).





OS EVENTOS LOCAIS FORAM REALIZADOS EM 8 PAÍSES:

ÁUSTRIA
BULGÁRIA
HUNGRIA
PORTUGAL
ROMÊNIA
ESLOVÁQUIA
ESPAÑA
TURQUIA

Por fim, gostaríamos de agradecer a todos os voluntários, participantes, parceiros e todos que estiveram envolvidos ou apoiaram nosso ato sem vocês, não teria sido possível.

“Pequenos atos, quando multiplicados por milhões de pessoas, podem transformar o mundo” – Howard Zinn

WWW.ECOFRIENDLYSPORT.EU

@ECOFRIENDLYSPORTS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

A publicação constitui uma das entregas do projeto “Eco-Friendly Sports” (número do projeto: 613590-EPP-1-2019-1-SK-SPO-SCP) cofinanciado pelo Programa Erasmus + da União Europeia.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.