

## Formação Pessoal através da prática desportiva e do Associativismo

A prática desportiva tem como objetivos, combater o sedentarismo e promover a interação social principalmente na juventude, porque é nesta faixa etária, a nossa, que estamos em permanente crescimento e desenvolvimento. Contudo e, porém, existe ainda na nossa região um vazio nas respostas a dar nesta área. Devíamos investir, promover muito mais atividades dinâmicas, dando como exemplo, um reconhecimento muito maior aos denominados (Campo de Férias). Nas férias escolares onde as atividades desportivas escolares cessam, é imperativo arranjar soluções, tais como:

- Parcerias com o Poder Local, tendo eles a logística ao seu dispo para criar eventos desta dimensão;
- Criar Campos de Férias gratuitos para que todos têm acessibilidades;
- Criação de Workshops de Nutrição e do Bem-estar associado á prática desportiva;
- Propor um relacionamento mais estreito entre as Associações de desporto federado e os CATL'S de cada uma das 9 Ilhas;
- Estreitar e incentivar a relação das Associações Juvenis ou Culturais com os Jovens, permitindo-os a fazer parte integrante do desenvolvimento das suas comunidades e ao mesmo tempo dando-lhes a responsabilidade de contribuir para o sucesso da mesma;

Em suma, a raiz do problema do sedentarismo e das práticas do estilo de vida saudáveis não se resumem apenas a falta de desporto, ou respostas para o mesmo. No entanto tentamos aqui encontrar formas de contribuir para este crónico problema do século XXI. Temos todos de entender, que este tema é sensível e complexo, e que a sua resolução não será a breve ou a médio trecho. É um problema estrutural em que as respostas serão sempre poucas, para o tamanho do mesmo. Para termos sucesso enquanto Região neste combate, que por muitas vezes é invisível, é

preciso articular todos os esforços. Governo Regional, Autarquias Locais, Entidades Públicas, Empresas Privadas etc. É urgente criar um programa de prevenção de sedentarismo em todas as 9 ilhas do arquipélago, á semelhança do que se faz, e muito bem, já na área das dependências. Não tenhamos dúvidas, que estamos perante a pandemia do séc. XXI, onde a revolução digital veio por sua vez trazer uma acessibilidade maior, e onde estamos á distância de um click para obtermos tudo o que necessitamos.

Os últimos dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que 4 em cada 5 adolescentes no mundo são sedentários, são números alarmantes. A OMS alerta ainda para as consequências da revolução digital e o impacto consequente de forma negativa, que tem diretamente na vida dos jovens. Por cá as respostas que neste momento existem pela parte do nosso Governo Regional, nomeadamente pela Direção Regional do Desporto como o programa (Despertar) é uma excelente iniciativa, mas mais uma vez é urgente ir muito mais além. Com esta moção temática pretendemos dar o nosso contributo numa área que nos diz respeito a todos! Num problema que tem como foco, principalmente a Juventude.