



**DESPORTO EM OEIRAS
UMA FORTE TRADIÇÃO,
PROJETADA PARA O FUTURO**

**O DESPORTO FAZ PARTE
DA NOSSA CULTURA**



Diretor_Isaltino Morais

Produção_Costa Batatel, Joana Margarida Fialho, Nuno Custódio, Nuno Martins e Rui Valente

Editores_Carla Rocha e Rui Pinto

Fotografia_Carlos Santos, Carmo Montanha, Mafalda Azevedo e Mafalda Mata Domingos

Execução_Gabinete de Comunicação

Colaboração_Divisão de Desporto

Design_Costa Valença, pub.

Impressão_Multiponto

Propriedade_Município de Oeiras

Tiragem_92.500 exemplares



DESPORTO EM OEIRAS

UMA FORTE TRADIÇÃO, PROJETADA PARA O FUTURO

O DESPORTO FAZ PARTE DA NOSSA CULTURA

Em Oeiras, olhamos para o Desporto como ferramenta de Inclusão, Saúde, Educação e Coesão Social, trabalhando todos os dias para torná-lo acessível a todos, integrando-o como pilar fundamental da nossa comunidade.

Nos últimos anos, ampliamos e renovamos infraestruturas desportivas em diversas freguesias, garantindo espaços modernos e seguros para atletas de todas as idades. Lançamos programas para jovens, promovendo o talento local e reforçando valores como disciplina e o trabalho em equipa.

Temos eventos de excelência, como a Corrida do Tejo, a Marginal à Noite e o Triatlo de Oeiras, que celebram o espírito comunitário e são marcos no nosso calendário desportivo, trazendo a cada ano que passa cada vez mais atletas que têm oportunidade de aliar a atividade física com a fruição do espaço urbano do concelho, nomeadamente na orla ribeirinha.

Importa também reconhecer o singular ecossistema desportivo que distingue Oeiras a nível nacional. A presença da Faculdade de Motricidade Humana, do Complexo Desportivo do Jamor, de inúmeras Federações Desportivas de referência sediadas no concelho, da Confederação do Desporto de Portugal e de um conjunto diversificado de Coletividades e Clubes de base formativa, fazem com que o Desporto

esteja enraizado na identidade do território. Este contexto ímpar dá pleno sentido ao lema que temos assumido nos últimos anos: "Em Oeiras, o desporto faz parte da nossa cultura."

Seguimos esta estratégia para o futuro e por isso sabemos que Oeiras continuará a ser uma referência no Desporto nacional. Vamos expandir a nossa rede de infraestruturas desportivas e novos equipamentos ao longo de todo o concelho. Fortaleceremos parcerias com escolas, clubes e associações, garantindo acesso a atividades desportivas de qualidade para todos.

O Desporto juvenil será uma das nossas prioridades, com o desenvolvimento de programas que visam potenciar talentos locais e apoiar atletas que aspiram competir ao mais alto nível. Continuaremos também a desenvolver a estratégia definida no Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto (PMDIDAF) 2021-2030.

Agradeço a atletas, treinadores, voluntários e cidadãos que fazem do Desporto em Oeiras uma referência.

Juntos, vamos continuar a fazer história.

O PRESIDENTE
Isaltino Moraes

Políticas de valorização do Desporto

PMDIDAF - Plano Municipal de Desenvolvimento e

Ter uma população fisicamente ativa, enquanto componente essencial para a qualidade de vida e desenvolvimento sustentável do concelho.

+ Conhecimento

Aumentar o reconhecimento dos múltiplos benefícios da atividade física e potenciar a prática regular.

+ Educação Motora

Garantir a todas as crianças e jovens o desenvolvimento das suas competências motoras e das suas aptidões desportivas de base.

+ Valorização

Reconhecer e apoiar o trabalho voluntário das organizações desportivas benévolas em prol da comunidade.

+ Acesso

Assegurar em todo o território o acesso à prática, em ambientes seguros e saudáveis, a toda a população independentemente da sua condição socioeconómica

+ Educação Pelo Desporto

Valorizar e implementar medidas para preservar e desenvolver os valores éticos do Desporto.

+ Trabalho Em Rede

Estimular o trabalho cooperativo entre as organizações do setor desportivo e destas com as demais de outros setores.

O modelo de intervenção está suportado numa abordagem sistémica em quatro áreas de atuação, que ambiciona uma sociedade que valoriza e dá prioridade a políticas de investimento no Desporto e na atividade física.

Sistemas Ativos

Promovendo parcerias multisectoriais e fortalecendo e dinamizando os sistemas de informação entre os variados sectores para alcançar a excelência na mobilização de recursos e implementação de ações coordenadas locais, regionais, nacionais e internacionais, de modo a aumentar os níveis de atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

Ambientes Ativos

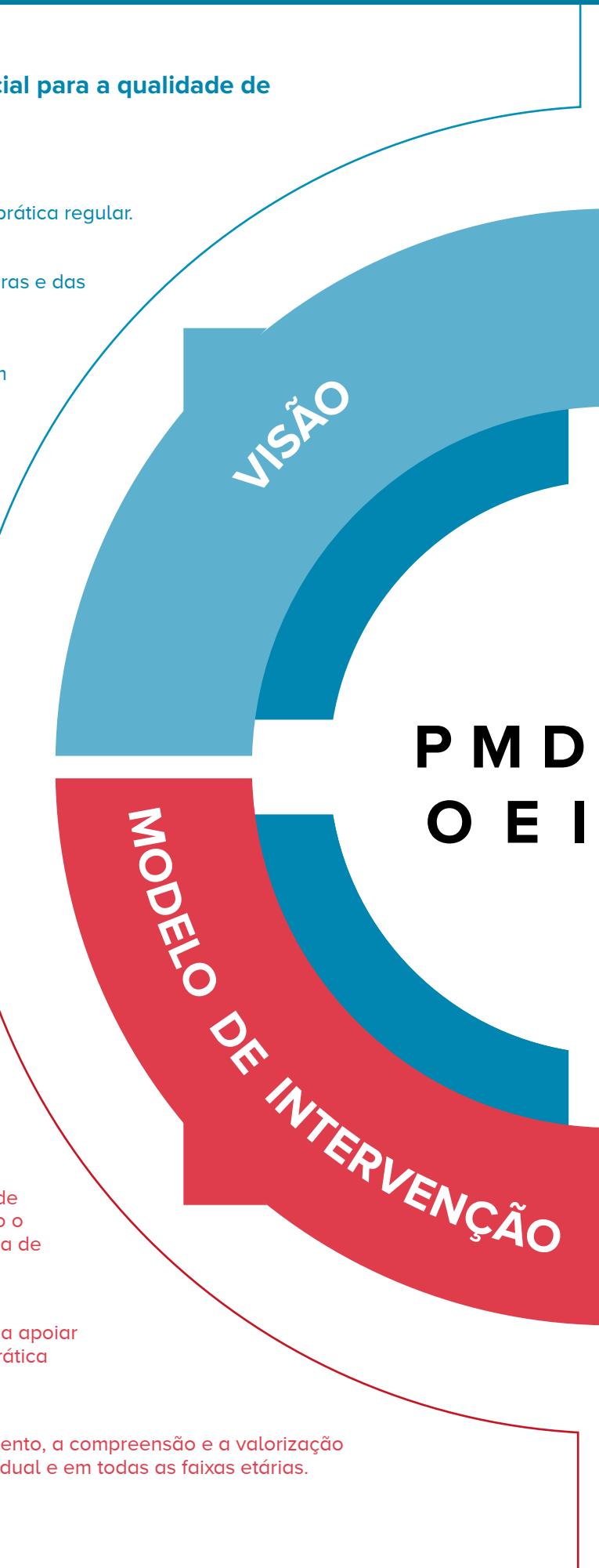
Criando, recriando e mantendo ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todos os municípios, de todas as idades, géneros, classes sociais e religiões, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros para a prática regular de atividade física de acordo com as suas capacidades.

Oeirenses Ativos

Promovendo o acesso a oportunidades e programas, em variados contextos, de modo a apoiar pessoas de todas as faixas etárias e capacidades a envolverem-se na realização de prática desportiva regular, individualmente, em família e na comunidade.

Sociedade Ativa

Criando uma mudança no paradigma da sociedade oeirense, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade individual e em todas as faixas etárias.



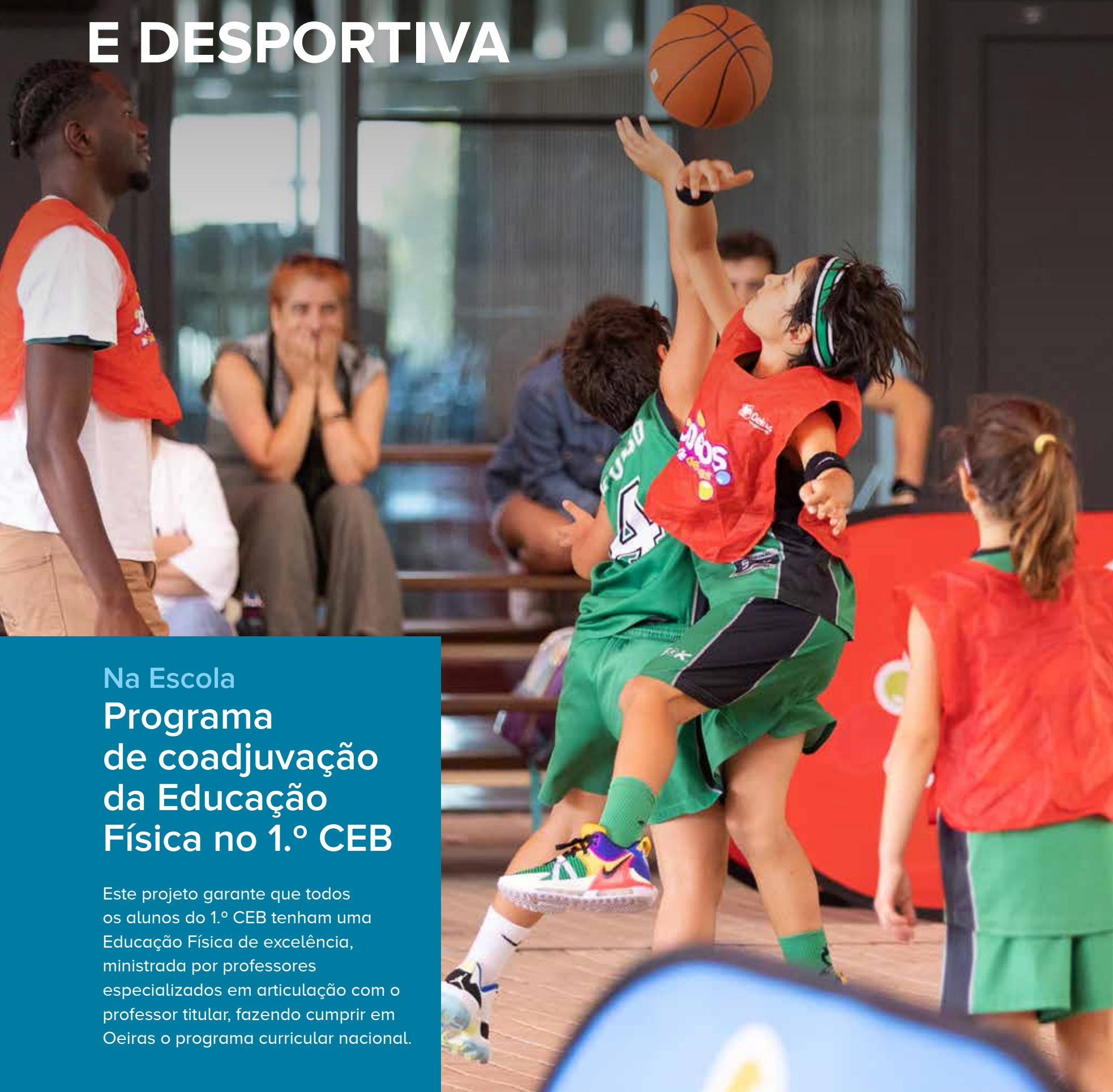
Desporto e da Atividade Física

Inovação no Desporto e Atividade Física

Tendo como referência as áreas e as linhas do PMDIDAF foram definidos seis eixos estratégicos.



PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



**Na Escola
Programa
de coadjuvação
da Educação
Física no 1.º CEB**

Este projeto garante que todos os alunos do 1.º CEB tenham uma Educação Física de excelência, ministrada por professores especializados em articulação com o professor titular, fazendo cumprir em Oeiras o programa curricular nacional.



29

escolas públicas do 1.º ciclo

5.000

alunos

14.000

aulas/ ano letivo

+250.000€

por cada ano letivo

Na Escola Programa Crescer e Brincar Saudável em Oeiras

Lançado em 2021/2022, este projeto pedagógico, em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana, Escola de Música Nossa Senhora do Cabo e a Orquestra Geração/Orquestra de Afetos, tem como objetivo integrar atividades lúdicas, ao desenvolvimento da literacia motora e musical no ensino pré-escolar.



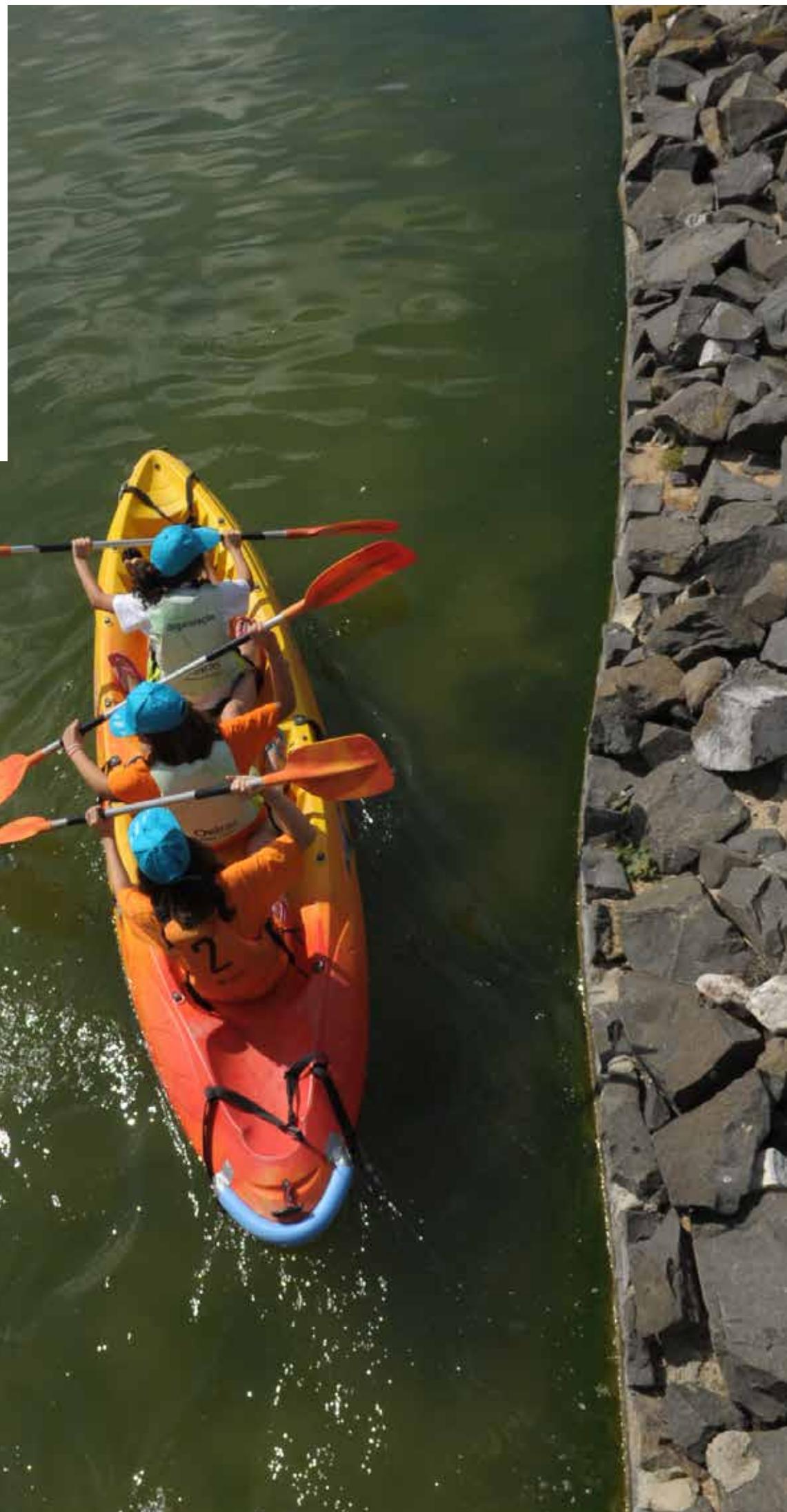
800
crianças dos 3 aos 6 anos

34
educadores e especialistas

Na Escola Atividades Náuticas Desporto Escolar

Em parceria com diversos Agrupamentos de Escolas, Oeiras tem como objetivo criar condições para a aprendizagem e aumento do interesse pelos Desportos Náuticos: Vela, Canoagem, Surf e Stand Up Paddle. Com uma orla marítima de excelência, estes programas promovem o conhecimento e a valorização do património numa atitude ambientalista ativa.

1.600
alunos
6
agrupamentos de Escola





Na Escola Programa 1.ª Braçada – Natação no 1.º ciclo

Com o objetivo de reduzir assimetrias e desigualdades sociais, este programa, desenvolvido junto dos alunos do 1.º CEB, nas Escolas TEIP do concelho (EB Amélia Vieira Luís e EB Pedro Álvares Cabral), abrange 300 alunos, garantindo uma aula semanal de natação (45 min) ao longo de todo o ano letivo.

1.500

aulas

35.000€

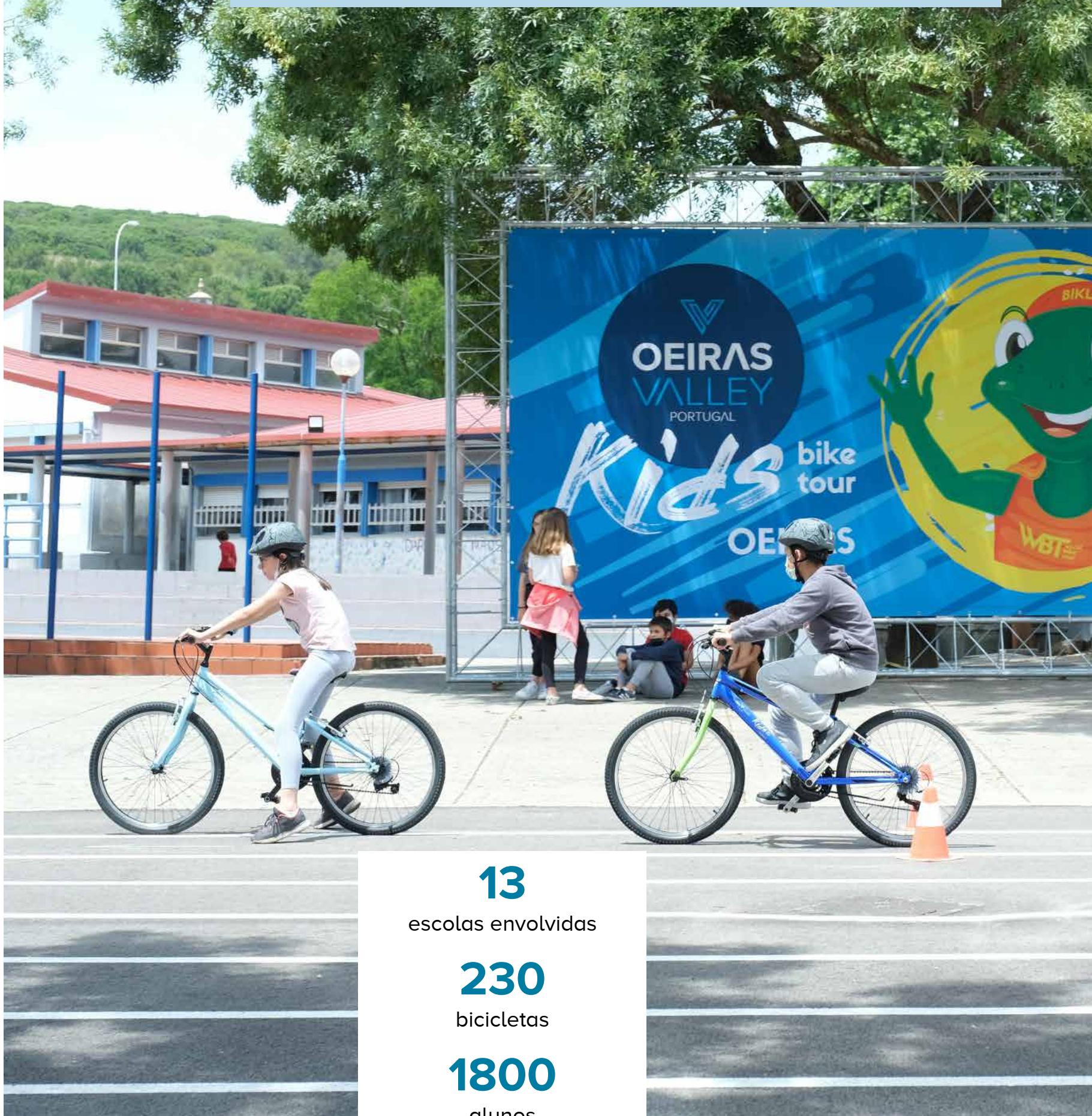
por cada ano letivo

85.000€

+ Investimento global

Na Escola O Ciclismo Vai à Escola

Desenvolvido em parceria com a Federação Portuguesa de Ciclismo, este projeto tem permitido promover este meio de transporte em contexto escolar, contribuindo desta forma para o Plano de Mobilidade Sustentável do Concelho.



13

escolas envolvidas

230

bicicletas

1800

alunos

Na Escola Corta-Mato Concelhio

Trata-se de uma competição de corrida direcionada para os estudantes de todos os ciclos de ensino dos Agrupamentos de Escolas Públicas do Município de Oeiras. Organizado, em colaboração com o Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos e o Ministério da Educação, este evento reforça, ano após ano, o compromisso com a valorização do Desporto Escolar e a promoção da atividade física entre os jovens da região.



11
agrupamentos
800
alunos

Desporto para Todos

Programa Ar Livre

Criado em 2003, a continuidade deste programa pretende manter oportunidades de prática de atividade física ao ar livre, tendo um forte cariz na participação familiar. Anualmente, entre março e novembro, são disponibilizadas atividades de diversas modalidades - Arborismo, BTT, Canoagem, Orientação Pedestre, Surf, Bodyboard, Stand Up Paddle Surf, Yoga e Chi Kung.

Cerca de
1.500
participantes envolvidos
95
atividades outdoor



Desporto para Todos Troféu C.M. Oeiras – Corrida das Localidades

É um programa pioneiro de promoção do atletismo e participação desportiva, através da corrida. Com início em 1983, em parceria com os clubes e associações desportivas do Concelho. Desde a sua primeira edição contou com uma evolução crescente ao nível da participação desportiva, destacando-se a atual média de participantes por prova de 850 atletas.



42
edições
323.000€
investimento municipal, nos últimos 4 anos
+ 34.000
participações nos últimos 4 anos



Desporto para Todos Mexa-se na Marginal

Evento histórico de promoção do Desporto para todos que, anualmente, encerra a Avenida Marginal ao trânsito e promove a prática generalizada de atividade física. Conta com milhares de participantes que, a pedalar, correr ou andar podem usufruir de toda a extensão da Avenida Marginal, entre a Torre e o Alto da Boa Viagem e participar nas atividades desportivas, de saúde e bem-estar dinamizadas por parceiros.



+ de 15.000

participantes

9.400€

investimento anual

Desporto para Todos

Dia Mundial da Atividade Física

Celebra-se, anualmente, a 6 de abril um evento que pretende promover a prática de exercício físico e alertar para a importância da adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Ao longo de mais de 15 km, desde a Parede (Cascais) a Alcântara (Lisboa), atravessando toda a frente marítima do concelho de Oeiras, decorrem inúmeras atividades desportivas, de saúde e bem-estar para todas as idades, com participação livre e gratuita.



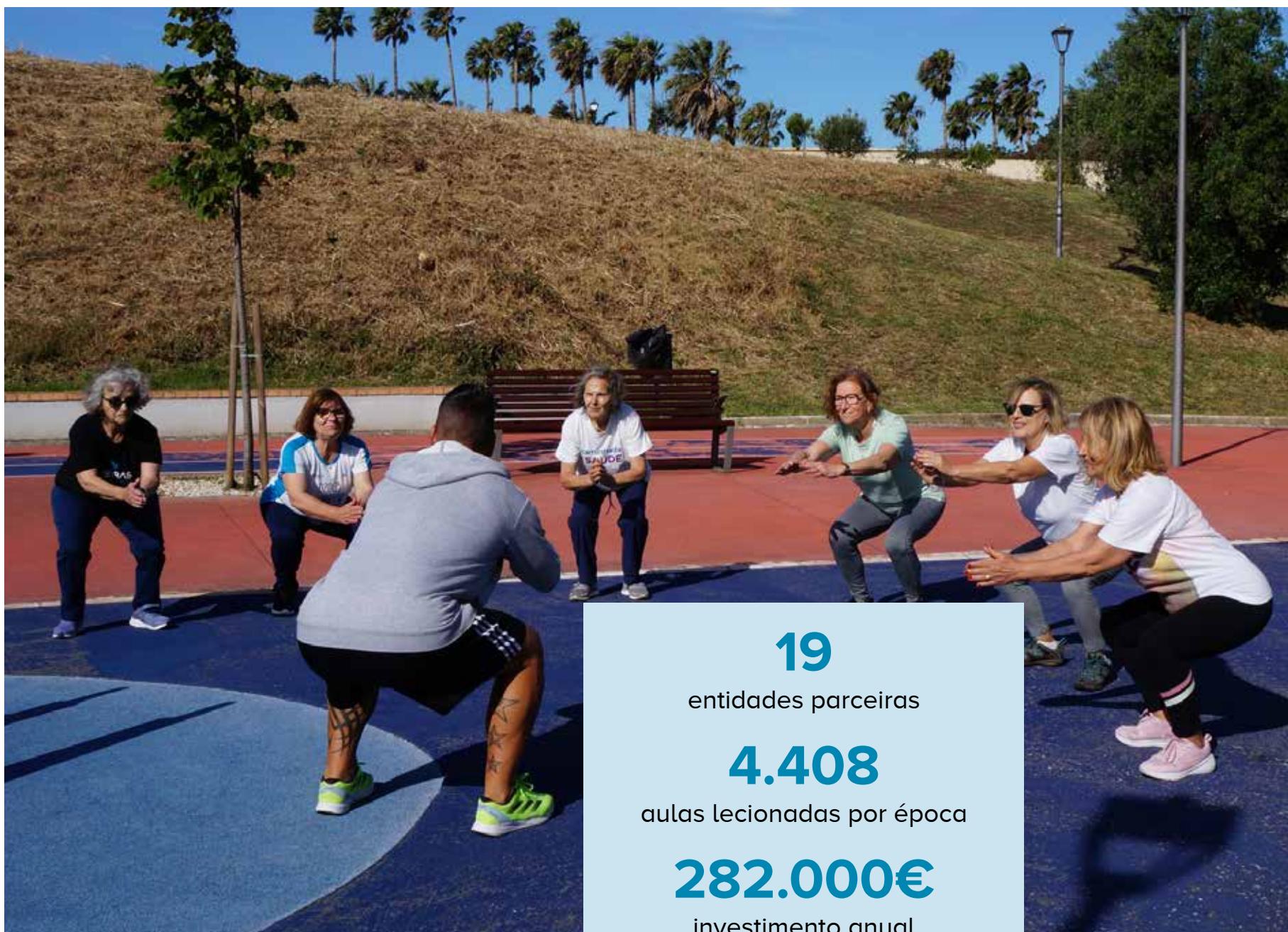
+ de 20.000
participantes

26.000€
investimento anual

Desporto para Todos Fit Sénior

É um programa de promoção da prática de exercício físico para munícipes com idade igual ou superior a 65 anos. Tem como principal objetivo manter a capacidade funcional, minimizar o risco de doenças associadas ao envelhecimento e aumentar as oportunidades de interação social.

As atividades letivas regulares são desenvolvidas em contexto de ginásio ou piscina, através do enquadramento de modalidades como treino funcional, dança, hidroginástica, postura e alongamento, treino de força, walking football, chi kung, yoga e pilates.



19
entidades parceiras

4.408
aulas lecionadas por época

282.000€
investimento anual

Desporto para Todos Jogos de Oeiras

Os Jogos de Oeiras são um projeto desportivo municipal gratuito que promove a prática desportiva para todas as idades. Com um número crescente de participantes a cada edição, esta iniciativa estimula crianças, jovens e adultos a adotarem um estilo de vida ativo, destacando valores essenciais como o respeito e o espírito de equipa.

Com competições acessíveis a todas as crianças, atividades de experimentação para as famílias e eventos escolares, os **Jogos de Oeiras** criam oportunidades inclusivas para todos, combatendo o sedentarismo e aproximando a comunidade ao Desporto. Mais do que uma competição, são uma celebração do Desporto e do bem-estar, repletos de alegria, convívio e diversão.



9.130

participações

128

atividades realizadas

500.000€

de investimento total

Desporto para Todos

Programa Desporto com Valores

O Desporto vai muito além da competição. O Programa Desporto com Valores é uma aposta do Município no Desporto como veículo de inclusão e cidadania, incentivando crianças, jovens e adultos a desenvolverem competências essenciais para a vida, como o espírito de grupo, o respeito, o empenho, a amizade e a solidariedade.

“Atletismo no Bairro”, desenvolvido pela Associação Desportiva NucleOeiras – ADNO

“Andebol - Escola para a Vida”, desenvolvido pela Associação de Solidariedade Social Assomada e pela Sociedade de Instrução Musical de Porto Salvo

“Boxe Social”, desenvolvido pela Associação António Ramalho - Boxing Spirit

“Reforçar a prática do Karaté na Escola” desenvolvido pelo Agrupamento de Escolas Carnaxide e Portela

“Futsal no Bairro”, desenvolvido pela Associação de Moradores 18 de Maio



5

projetos

350

participantes

96.250€

EVENTOS DESPORTIVOS



A realização de eventos desportivos tem uma grande importância social, económica e turística. Promove a coesão comunitária, incentiva estilos de vida saudáveis e transmite valores como o respeito e o espírito de equipa.





Travessia António Bessone Basto

Realizada desde 2006, é uma prova de natação de águas abertas, realizada em homenagem a um dos atletas mais premiados do Desporto português e ainda em atividade, na sua modalidade de eleição – a natação.



19

edições

7.150

participantes



Corrida do Tejo

Organizada desde 1981, é uma das corridas históricas e mais emblemáticas do panorama nacional da vertente de estrada. Esta emblemática corrida continua a ser uma referência para muitos, contando com um limite de 9.000 participantes, atraindo tanto atletas regulares que procuram a sua superação, como os corredores moderados e iniciantes.

São 10.000 metros, junto à orla marítima do Município de Oeiras, ao longo da Avenida Marginal, entre Algés e a Torre (Oeiras).



43

edições

177.886

participantes

Corrida Tejo Kids

Desde a primeira edição em 2017, a versão infantil da Corrida do Tejo, reverte toda a sua receita para a David Vaz Associação.

Criada em homenagem ao atleta e profissional que se dedicou à promoção do Desporto e foi a “voz” da Corrida do Tejo ao longo de muitos anos, a Corrida do Tejo KIDS destaca-se pelo seu cariz solidário e tem atraído, ao longo dos anos, um número crescente de participantes.



8
edições

1.770
participantes





La Vuelta

Oeiras acolheu a primeira etapa da La Vuelta 2024, com um contrarelógio individual de 12 km entre Lisboa e a Praia da Torre. O evento atraiu milhares de espectadores e destacou Oeiras como um destino importante para grandes competições internacionais.

Transmitida para cerca de
190 países

Retorno económico estimado
500.000€
por dia



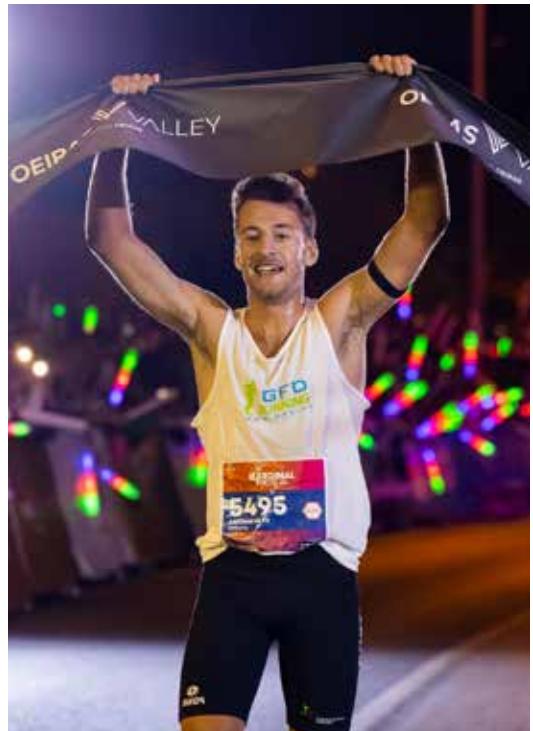


Marginal à Noite

Este evento, inserido nas Festas do Concelho de Oeiras, carateriza-se pelo percurso fácil e de enquadramento junto à orla marítima, durante a noite, juntando atletas de diferentes níveis num ambiente festivo e familiar.

Atrai, todos os anos, 8.000 pessoas para percorreram 8 km, repletos de animação e cores, pela Avenida Marginal.

O ambiente descontraído e a atmosfera única tornam esta corrida num evento popular, onde milhares de pessoas se juntam, dentro e fora da corrida numa noite de celebração do Desporto e da atividade física.





19

edições

129.127

participantes



Triatlo de Oeiras

A realizar-se desde 1988, esta prova é já uma referência no calendário nacional de Triatlo, sendo uma das mais antigas e mais participadas, atingindo a marca dos 3.234 participantes nos últimos quatro anos. Com início e chegada na Torre (Oeiras), os Triatletas privilegiam de um percurso junto à orla marítima do Município de Oeiras, ao longo da Avenida Marginal.



38
edições
15.950
participantes no total



Campeonato do Mundo de Remo de Mar

Oeiras foi palco do maior Campeonato do Mundo de Remo de Mar de sempre, realizado na Praia da Torre entre 24 de setembro e 3 de outubro de 2021. Com a participação de remadores olímpicos e medalhados, o evento destacou-se pela excelência competitiva e pelo ambiente único junto ao mar.

A prova, que incluiu distâncias de sprint e fundo, reforçou o potencial do remo de mar como modalidade olímpica, promovendo o Desporto náutico e a prática saudável.



1.000
atletas

34
países

Oeiras Open Water Race

Em 2025, realizou-se a 2.ª Edição do Oeiras Open Water Race, evento de natação de águas abertas. Este evento, para além de procurar fazer face à crescente procura por provas desta tipologia, teve ainda o intuito de promover a dinamização do Centro de Treino de Águas Abertas existente na praia de Caxias. É igualmente visto como mais uma forma de dinamização da orla ribeirinha e de projeção da imagem do Município de Oeiras.



2.ª

edição

1.800

participantes



Oeiras Valley Futsal Cup

Em 2024, Oeiras recebeu dois eventos com impacto na modalidade de Futsal. A primeira Edição do Oeiras Valley Futsal Cup teve um significativo impacto local, nacional e internacional. Sob denominação estiveram incluídos dois eventos, o Oeiras Valley Youth Futsal Cup, organizado pelo Clube Futsal de Oeiras, e o Oeiras Valley Sénior Futsal Cup, organizado pelo Clube Recreativo Leões de Porto Salvo.





Oeiras Basketball International Tournament

Organizado pelo Paço de Arcos Clube, este evento apresenta-se já como um dos mais significativos torneios da modalidade no nosso país, tendo já impacto internacional com várias e equipas e centenas de participantes estrangeiros.



150
jogos
1.500
participantes



World Bike Tour

Um evento que une milhares de participantes num percurso acessível e sem cariz competitivo, promovendo a mobilidade sustentável, o convívio e estilos de vida saudáveis. Com chegada à emblemática Praia da Torre, este evento já é uma referência no calendário desportivo e comunitário do concelho, reforçando o compromisso de Oeiras com a qualidade de vida e a inclusão.

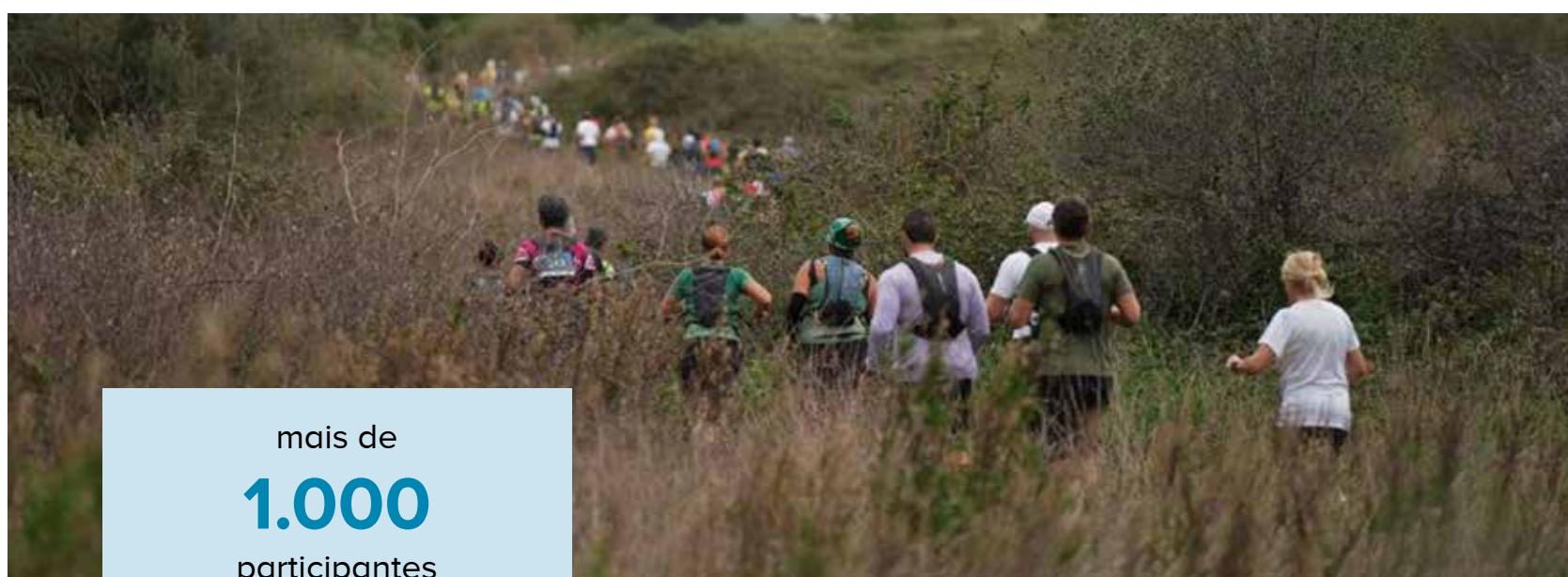


8.900
participantes

80.000 €
Investimento Municipal

Oeiras Trail

Conta já com cinco edições e é um dos eventos de referência de Oeiras. Percorre trilhos na zona de Barcarena, com partida e chegada na Fábrica da Pólvora, num Trail Longo de 20 kms, Trail Curto de 10 kms e numa caminhada de 6 kms.



mais de
1.000
participantes



Carcavelos Wine Trail

Com lugar na histórica Quinta do Marquês (Quinta de Cima), passando por um percurso repleto de património, a primeira edição desta prova foi um sucesso.

Além de promover a prática de atividade física e diversificar a oferta desportiva, teve também como objetivo divulgar os locais de origem do prestigiado

Vinho de Carcavelos D.O.C. (Denominação de Origem Controlada), reconhecido tanto nacional quanto internacionalmente.



750
inscritos

24
nacionalidades

ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

Em Oeiras, o tecido associativo desportivo carateriza-se por ser plural e diversificado, contando hoje com 82 entidades registadas. O apoio da Câmara Municipal de Oeiras ao associativismo desportivo constitui-se como um pilar fulcral para incentivar a atividade desportiva concelhia.



23.462 atletas

58% praticantes até aos 18 anos

Modalidades

Aikido	Futsal	Natação
Andebol	Ginástica - TeamGym	Natação Sincronizada
Artes marciais Chinesas	Ginástica Acrobática	Orientação BTT
Atividades de Fitness	Ginástica Adaptada	Orientação Pedestre
Atletismo	Ginástica Aeróbica	Outros Desportos de Combate
Badminton	Ginástica Artística	Outros Desportos de Raquete
Basebol	Ginástica de Manutenção	Padel
Basquetebol	Ginástica de Manutenção/ Iniciação	Paraquedismo
Basquetebol em cadeira de rodas	Ginástica para Todos	Patinagem Artística
Bilhar	Ginástica Rítmica	Pesca Desportiva
BMX	Hidroginástica	Petanca
Boccia	Hóquei Patins	Pólo Aquático
Boxe	Jiu-Jitsu	Rugby
BTT	Judo	Softball
Campismo e Caravanismo	Karaté	Taekwondo
Canoagem	Kayak-polo	Ténis
Ciclismo	Kempo	Ténis de Mesa
Cicloturismo	Kickboxing	Trail (corrida)
- Corfebol	Krav Maga	Triatlo/Duatlo/Aquatlo
Danças de Salão	Kung Fu	Vela
- Equitação	Laser Run	Voleibol
Equitação Adaptada	Minigolfe	Xadrez
Escalada	Motociclismo	
Futebol	Muay Thai	

Freguesias

Entidades Desportivas por Freguesia

União das Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz-Quebrada/Dafundo - **14**

União das Freguesias de Carnaxide e Queijas - **20**

Junta de Freguesia Barcarena - **9**

União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias - **32**

Junta de Freguesia Porto Salvo - **10**

Programa Municipal de Apoio ao Associativismo Desportivo

Medidas de Apoio às Coletividades Desportivas

Atividade Desportiva Regular

O apoio à Atividade Desportiva Regular é o maior pilar de financiamento, sendo fulcral para a manutenção das atividades das coletividades desportivas programadas. Teve uma linha de tendência de crescimento positivo ao longo dos últimos anos, acompanhando o desenvolvimento desportivo no Concelho.

O total de financiamento desta medida de apoio, nos últimos quatro anos, foi de 4.476.550€, impactando a prática desportiva de mais de 23.000 atletas/praticantes por ano.

Obras e Aquisição de Equipamentos

Realização de obras de conservação/beneficiação de instalações desportivas, aquisição de viaturas e de outros equipamentos acessórios ao desenvolvimento da prática desportiva. No que diz respeito ao apoio a Obras e Aquisição de Equipamentos, de 2022 a 2025, foram aprovados apoios financeiros às coletividades desportivas do concelho no montante global de 2.758.800€, destinados a 133 investimentos, para realização de obras de conservação/beneficiação de instalações desportivas, aquisição de viaturas e de outros equipamentos acessórios ao desenvolvimento da prática desportiva.

Projetos Pontuais

No âmbito de projetos e iniciativas pontuais de interesse municipal, de 2022 a 2025, foram atribuídos mais de 584 mil euros para desenvolvimento de 174 ações relacionadas com eventos, organização/frequência de ações de formação e participações em competições internacionais dos quadros competitivos oficiais.





Outros Apoios

Apoios logísticos, aquisições de serviços, cedência de transportes para deslocações a competições do quadro oficial de provas.

552

apoios

673.744€

Gala do Desporto de Oeiras

Esta cerimónia anual que homenageia atletas e equipas das coletividades do concelho que se destacaram a nível nacional e internacional. Para além de premiar o mérito desportivo dos agentes desportivos, também reconhece percursos de personalidades com excepcional currículo desportivo e/ou elevado contributo para o desenvolvimento e promoção do Desporto.





973

atletas premiados

30

modalidades



Sport+ Oeiras

Com o objetivo de otimizar a capacitação de agentes desportivos no Concelho, este programa dá resposta à necessidade de partilha de conhecimento e discussão sobre a temática do Desporto, a nível local e nacional, através de ações de formação e tertúlias.



Programa #desportovaloresparaavida

O programa surge com o objetivo de promover a cidadania, procurando destacar atividades/projetos já desenvolvidos por diversos agentes desportivos locais, nacionais e internacionais., bem como proporcionar novas ações assentes na contribuição do Desporto para a promoção dos “valores humanos”.



INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

A melhoria e modernização das instalações desportivas, é uma constante preocupação, em Oeiras. As intervenções realizadas visam não só a renovação das infraestruturas existentes, mas também a adaptação às necessidades da comunidade, promovendo a acessibilidade e a qualidade das condições para todos os utilizadores.



Instalações e Equipamentos Desportivos

- Substituição de 3 relvados sintéticos de campos de futebol 11 Campo de futebol
- Complexo Desportivo Carlos Queiroz
 - Campo de Futebol do CDJU Vila Fria
- Estádio Municipal Mário Wilson

Investimento Municipal
426.737,40€

Requalificação do Campo de Futebol da Lage

Investimento Municipal
2.000.000€

Requalificação do campo de futebol Escola Secundária

Camilo Castelo Branco
Pista Atletismo ES Luis Freitas Branco

Investimento Municipal
113.985€

Requalificação Relvado UDRA

Investimento Municipal
200.000€

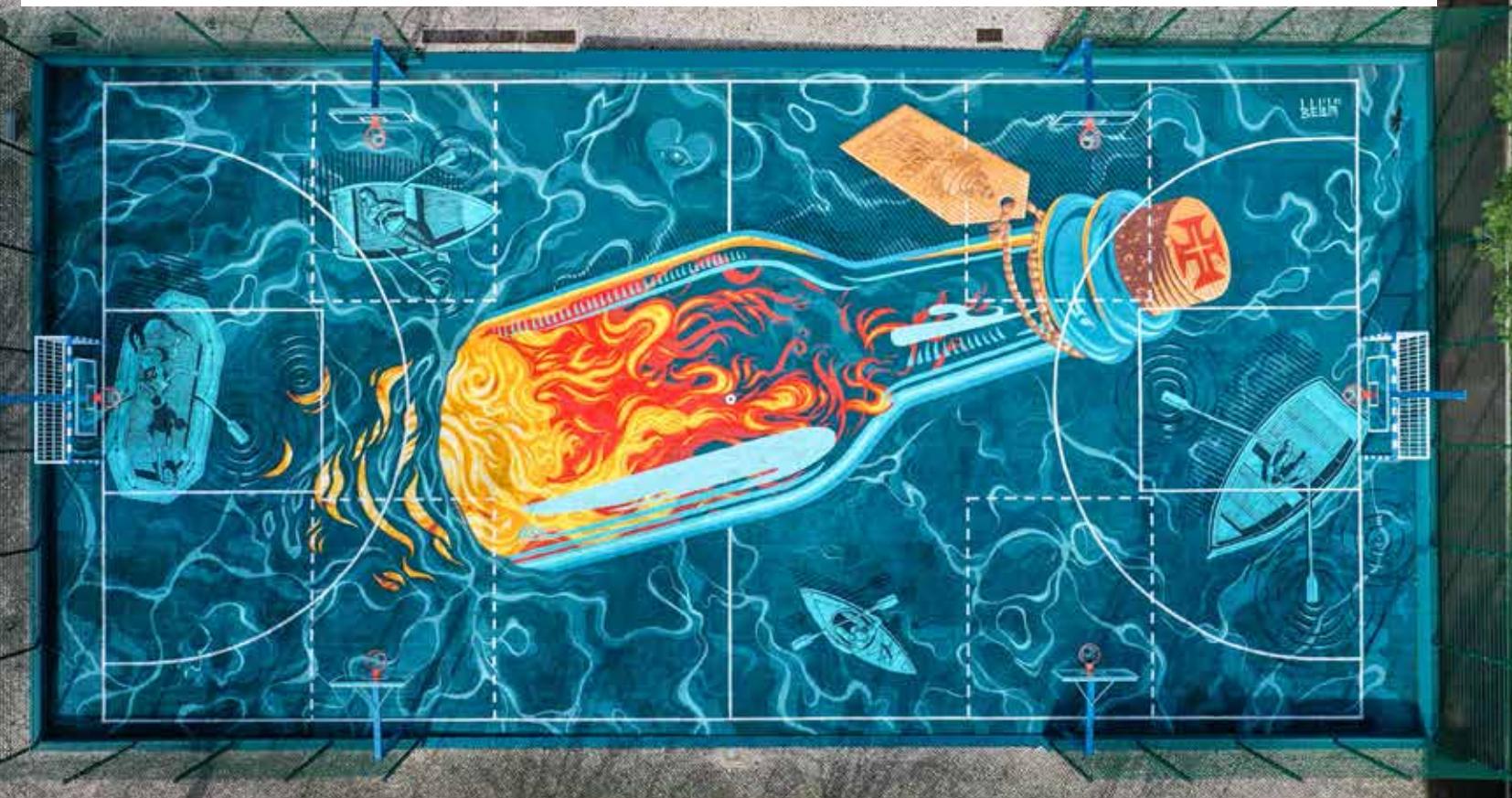


Requalificação de 4 polidesportivos de utilização informal com projetos de arte urbana Polidesportivo da Quinta do Esmeraldo (Santo Amaro de Oeiras)

- Polidesportivo Jardim de Caxias
- Polidesportivo Jardim dos Plátanos (Linda-a-Velha)
- Polidesportivo Parque dos Poetas (junto ao Estádio Municipal)

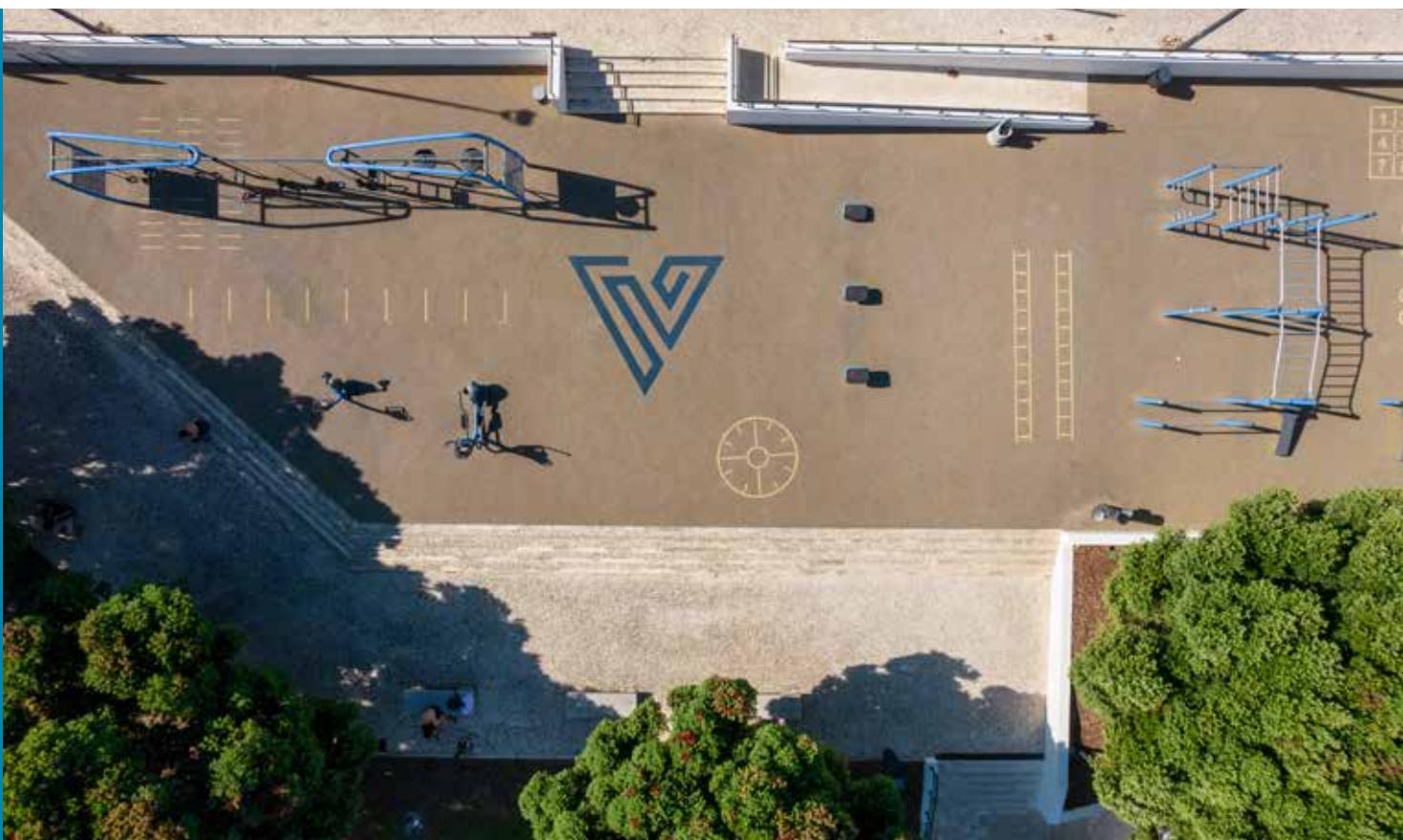
Investimento Municipal

182.525€



Equipamentos Fitness Outdoor

A prática de exercício em espaços públicos tem tido elevado crescimento e já não é só a corrida e caminhada, mas a realização de exercícios ao ar livre. Estas intervenções tiveram como objetivo criar locais de proximidade nas localidades que incentivem, pela conveniência e atratividade, a prática regular de atividade física dos munícipes.



ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS OEIRENSES

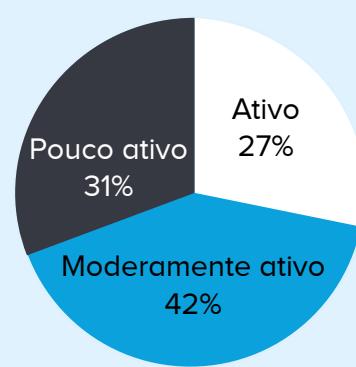


Através do Barómetro da Atividade Física de Oeiras, foram avaliados, em 2020 e novamente em 2024, as atitudes e práticas desportivas e de atividade física dos Oeirenses.

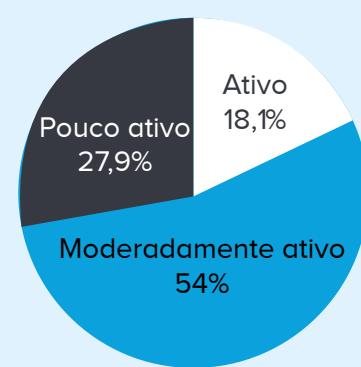
Este instrumento permite comparar os dados com os da população adulta portuguesa e monitorizar a eficácia das políticas municipais de promoção do Desporto e da atividade física.

NÍVEIS DA ATIVIDADE FÍSICA DOS OEIRENSES

Resultados 2020

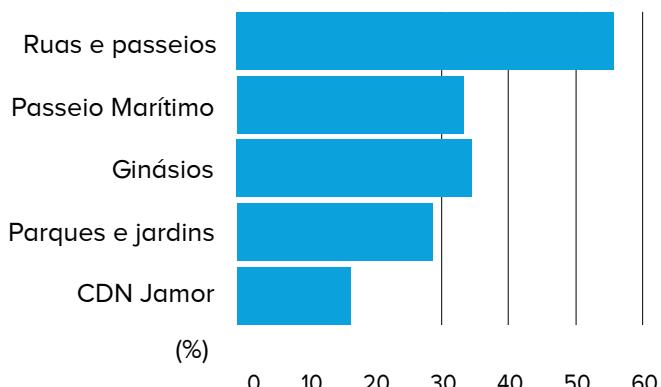


Resultados 2024



- **72% dos Oeirenses são fisicamente ativos, 15% acima da média nacional;**
- A % de população pouco ativa é **25 pontos mais baixa**;
- Em média, os residentes do concelho de Oeiras indicaram praticar **5 dias de caminhada por semana**, sendo a média nacional de 3 dias.

LOCAIS DE PRÁTICA



MOTIVAÇÕES E BARREIRAS

SAÚDE é a principal motivação e
FALTA DE TEMPO a principal barreira
para a prática de atividade física

80%

considera que o Concelho possui
infraestruturas e dá oportunidades
de prática desportiva, de forma gratuita



O QUE FAZER?

EXPERIMENTAR
novas modalidades

UTILIZAR
as infraestruturas públicas gratuitas

JUNTAR
a grupos, associações ou clubes desportivos

OEIRAS ECOSISTEMA DESPORTIVO

415 instalações desportivas

82 clubes desportivos

20 km de ciclovias

70 modalidades

23 ginásios



CONSULTE TODA A
INFORMAÇÃO AQUI

49%

dos oeirenses
querem praticar
mais atividade
física





 oeiras.pt

 visualize-nos no ISSUU
issuu.com/municipiodeoeiras

 siga-nos no FACEBOOK
facebook.com/MunicipiodeOeiras

 siga-nos no X
<https://x.com/municipiookeiras>

 acompanhe-nos no YOUTUBE
youtube.com/municipiodeoeiras

 siga-nos no LINKEDIN
pt.linkedin.com/in/municipiodeoeiras

 siga-nos no INSTAGRAM
<https://www.instagram.com/municipiodeoeiras/>

Câmara Municipal
de Oeiras

