

## O QUE FAZER?

EXPERIMENTAR  
novas modalidades

UTILIZAR  
as infraestruturas públicas gratuitas

JUNTAR  
a grupos, associações ou clubes desportivos

# Oeiras

quer ter a população  
urbana fisicamente  
mais ativa de  
Portugal

## OEIRAS ECOSSISTEMA DESPORTIVO

**415** instalações desportivas

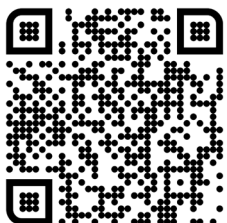
**82** clubes desportivos

**20** km de ciclovias

**71** modalidades

**23** ginásios

CONSULTE TODA A  
INFORMAÇÃO AQUI



Câmara Municipal  
de Oeiras



O Desporto faz parte  
da nossa cultura

**OEIRAS  
VALLEY**  
PORTUGAL  
—  
MUNICÍPIO  
OEIRAS



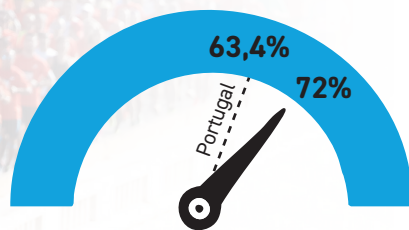
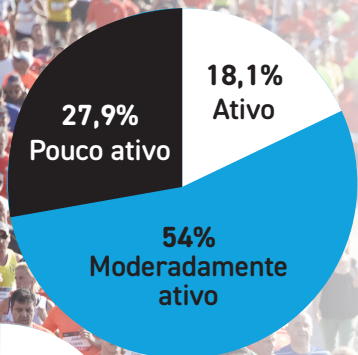
INFOMAIL

# BARÔMETRO DA ATIVIDADE FÍSICA DE OEIRAS

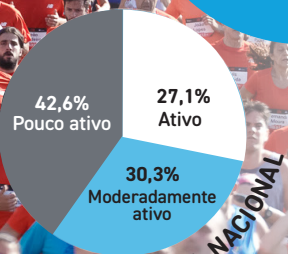
RESULTADOS 2024



## PERFIL DOS OIREENSES



**72%** dos Oeirenses pratica exercício físico semanalmente (8,6% superior à média nacional)



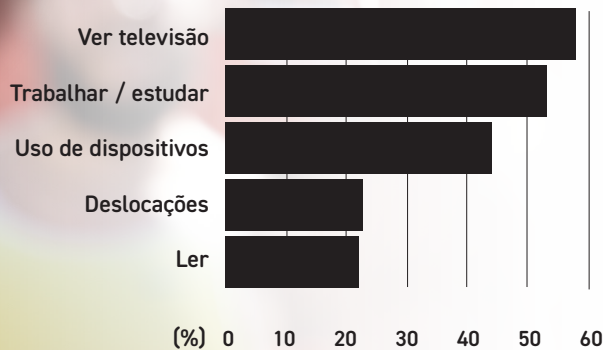
PERFIL NACIONAL

## MODALIDADES

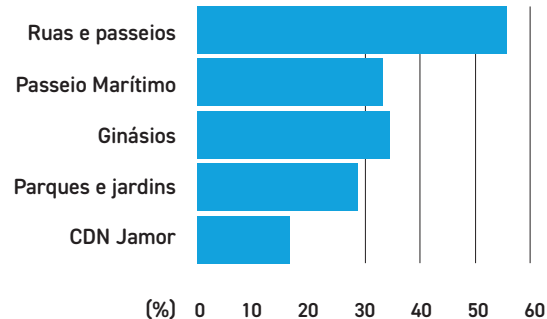
- CAMINHADA (64%)
- TREINO DE FORÇA (30%)
- ATIVIDADES DE FITNESS (13%)
- CORRIDA (10,5%)

**7h30**  
tempo médio sentado por dia

## TEMPO SENTADO



## LOCAIS DE PRÁTICA



**80%**

considera que Oeiras possui infraestruturas e dá oportunidades de prática desportiva de forma gratuita

## MOTIVAÇÕES E BARREIRAS

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

