

# OEIRAS DESPORTO

Ter a população urbana fisicamente mais ativa do país é a ambição do Município de Oeiras



# DESPORTO EM OEIRAS

## O DESPORTO E A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Oeiras foi um dos primeiros municípios a democratizar o acesso ao desporto e a criar estímulos e oportunidades para todos serem fisicamente ativos nos núcleos urbanos que habitam, afirmando-se, ao longo dos anos, como um exemplo nacional no domínio das políticas públicas de promoção do desporto e da atividade física.

O Desporto em Oeiras tem vindo a manter uma evolução constante, preservando a matriz que caracteriza a sua atuação ao longo dos anos, honrando o seu legado. O desenvolvimento nestes últimos quatro anos incidu em melhorar ou ampliar os projetos existentes e implementar novas ações que contribuam para o cumprimento do desígnio de ter uma população cada vez mais ativa, enquanto componente essencial para a qualidade de vida das pessoas e desenvolvimento sustentável do concelho.

Na criação das bases de um novo ciclo de desenvolvimento, foi tido como fundamental projetar o futuro com base num plano com orientações bem definidas, e neste enquadramento foi elaborado o Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação do Desporto e Atividade Física 2021-2030. Este documento estabelece a estratégia que o Município de Oeiras pretende seguir em matéria de desenvolvimento desportivo e promoção da atividade física, com uma clara definição de como queremos ser vistos no futuro próximo.

O alargamento da rede de equipamentos desportivos de qualidade, o apoio continuado ao associativismo desportivo, os programas que ligam exercício físico e saúde dirigidos a vários escalões etários da população, o apoio ao desporto escolar, à educação física e à expressão físico-motora curricular, os programas de atividades física de ar livre, os projetos de inclusão social através do desporto ou os grandes eventos desportivos, são exemplos do muito que se faz, em Oeiras.

Este é o nosso contributo para a meta que almejamos: ter a população urbana fisicamente mais ativa de Portugal.

O PRESIDENTE  
Isaltino Morais

Diretor Isaltino Morais  
Produção Nuno Martins  
Editores Carla Rocha e Rui Pinto  
Fotografia Carlos Santos, Carmo Montanha, Mafalda Mata Rodrigues  
Execução Gabinete de Comunicação  
Colaboração Divisão de Desporto  
Design Susana Ferreira  
Impressão Multiponto  
Propriedade Município de Oeiras  
Tiragem 92.500 exemplares

# Políticas de valorização do desporto e da atividade física

## PMDIDAF - Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física

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 munícipes, 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.

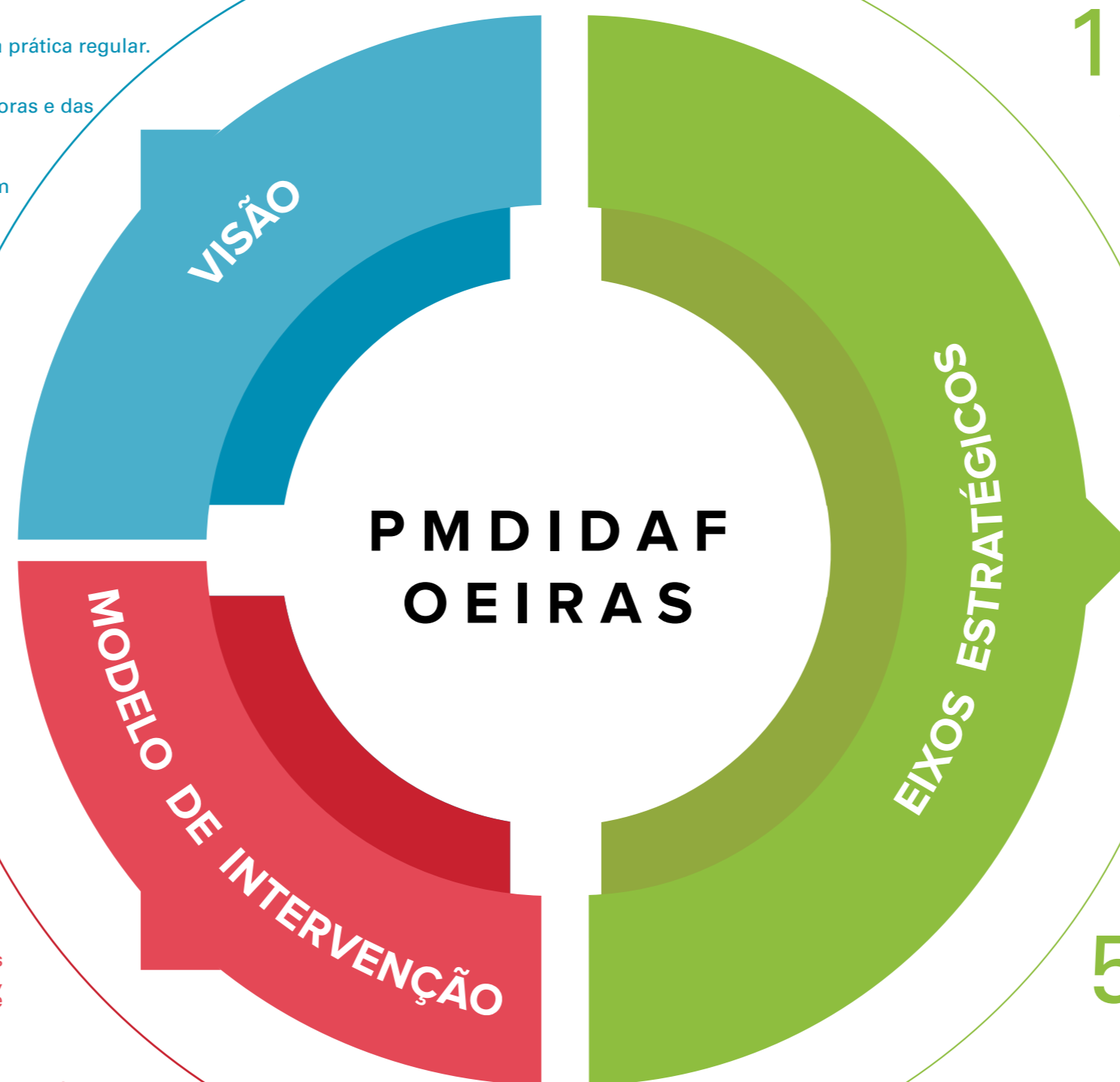
### Oeirenses Ativos

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.

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



- 1** Valorizar o desporto e a atividade física no contexto escolar
  - Promover uma Educação Física de excelência na escola
  - Potenciar a formação dos agentes escolares no âmbito da atividade física e desporto
  - Implementar no espaço escolar um ambiente inclusivo e promotor de recreação ativa, jogo e desporto
  - Promover a iniciação e participação desportiva nas escolas
  - Promover os valores do espírito desportivo como meio de educação para cidadania

- 2** Promover o desporto e atividade física para a saúde
  - Implementar programas inovadores de promoção da atividade física para toda a população
  - Promover e impulsionar a oferta de atividades diversificadas para os vários segmentos da população
  - Realizar campanhas de promoção da atividade física, de redução do sedentarismo e divulgação dos benefícios de um estilo de vida ativo
  - Capacitar os profissionais de diversos setores para potenciar o seu envolvimento na promoção da atividade física
  - Incentivar a investigação em Oeiras no âmbito da Atividade Física e do Desporto

- 3** Fomentar o desporto e a atividade física para a coesão e desenvolvimento social
  - Promover ações que contribuam para diminuir as barreiras socioeconómicas de acesso à prática de atividade física e desportiva
  - Incrementar a oferta de atividades para a população sénior
  - Melhorar as condições de acesso à prática desportiva de pessoas portadoras de deficiência

- 4** Potenciar o desporto como atividade turística e económica
  - Apoiar e promover a realização de eventos desportivos de elevada visibilidade, como instrumento de projeção da imagem "Oeiras" e de atração de turistas ao Concelho
  - Estimular a economia local através da realização de diferentes tipologias de eventos desportivos
  - Promover a dinamização da orla ribeirinha através de atividades náuticas

- 5** Dinamizar o associativismo desportivo
  - Potenciar a oferta desportiva das coletividades desportivas e o seu desenvolvimento sustentável
  - Incentivar a capacitação dos técnicos e dirigentes desportivos
  - Reconhecer e valorizar o mérito desportivo
  - Promover a modernização, inovação e boas práticas nas coletividades desportivas

- 6** Modernizar e aumentar as infraestruturas para o desporto e atividade física
  - Requalificar e modernizar as instalações desportivas municipais e das coletividades
  - Aumentar a rede de instalações para prática desportiva formal e informal
  - Incentivar o acesso aos espaços verdes, áreas de recreio e espaço público, equipando-os para a prática de exercício físico autónomo
  - Promover a mobilidade ativa

# DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

O Município de Oeiras tem vindo a desenvolver as suas políticas desportivas com vista à crescente valorização do desporto e da atividade física em contexto escolar, porque uma educação de excelência também passa pela literacia motora.

## PROGRAMA DE COADJUVAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO 1º CICLO

Este Programa foi implementado no ano letivo 2018/19 pelo Município em todos os Agrupamentos de Escolas do concelho de Oeiras e decorre nas 28 Escolas Públicas de 1º ciclo do concelho durante todo o ano letivo. Encerra uma relevância acrescida na monitorização da aptidão física e competência motora dos alunos.

**28**  
escolas públicas do 1ºciclo

Engloba mais de  
**5.000**  
alunos, distribuídos por  
**218**  
turmas

**+ de 16.000**  
aulas Educação Física  
lecionadas

**455.000 euros€**

# PROJETO DE ATIVIDADES NÁUTICAS DE CANOAGEM - DESPORTO ESCOLAR

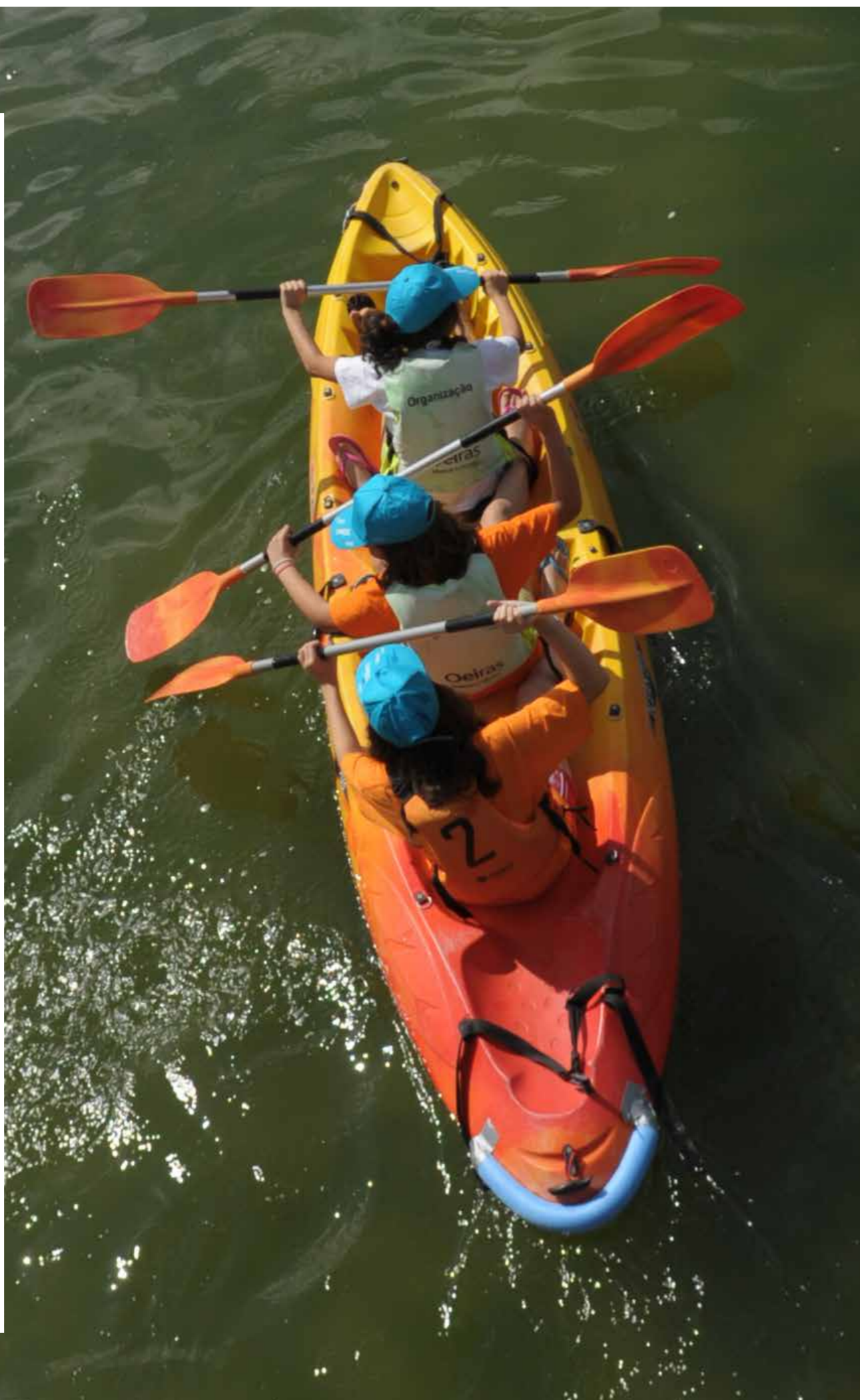
Com diversos anos de existência, o projeto de Atividades Náuticas é uma parceria do Município com a Associação Desportiva de Escolas formada pelo AE Conde de Oeiras, AE S. Julião da Barra, AE São Bruno e ES Quinta do Marquês com o objetivo de proporcionar a prática de atividades náuticas aos alunos, incluindo aos alunos com necessidades educativas especiais, assim como promover valores de cidadania responsável em atitudes de solidariedade, espírito de equipa, conhecimento e valorização do património numa atitude ambientalista ativa.

1ºciclo  
2ºciclo  
3ºciclo  
ensino secundário  
cursos profissionais

**1.120**  
alunos envolvidos  
(180 em atividade regular)

**25**  
professores

**25.000 euros**  
de investimento global  
(2018-2021)



# CENTRO DE ATIVIDADES NÁUTICAS - AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PAÇO DE ARCOS

Inaugurado em março de 2020, este centro integrado no Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, representa mais um investimento no sentido de aumentar a prática de atividades náuticas às crianças e jovens do concelho, nomeadamente o stand up paddle e a vela.

**600**  
alunos abrangidos

**15**  
turmas do Agrupamento  
de Paço de Arcos

**50.000 euros**  
de investimento global



# PROGRAMA 1ª BRAÇADA - NATAÇÃO NO 1º CICLO



Todas as turmas das escolas TEIP do 1º ciclo

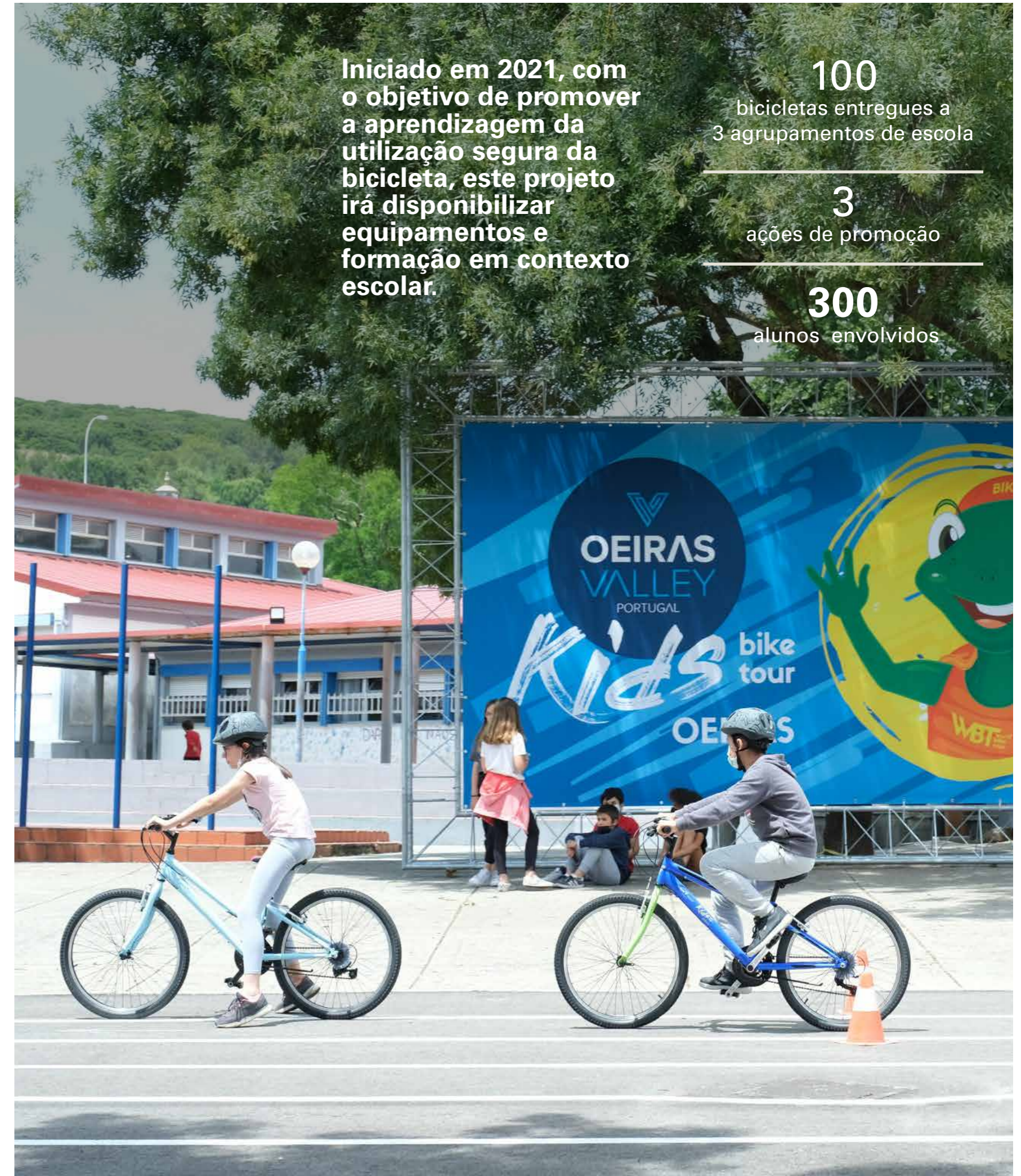
**+1.500**  
aulas lecionadas

**300**  
alunos

**35.000 euros**  
de investimento global

O Programa foi implementado no ano letivo 2018/19 pelo Município de Oeiras, nas Escolas TEIP do concelho – EB Amélia Vieira Luís e EB Pedro Álvares Cabral e tem como objetivo que todos os alunos adquiriam a competência absolutamente fundamental de saber nadar de forma autónoma.

# PROJETO PEDALAR NA ESCOLA



Iniciado em 2021, com o objetivo de promover a aprendizagem da utilização segura da bicicleta, este projeto irá disponibilizar equipamentos e formação em contexto escolar.

**100**  
bicicletas entregues a 3 agrupamentos de escola

**3**  
ações de promoção

**300**  
alunos envolvidos

# PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



As políticas desportivas em Oeiras têm uma longa tradição e foram pioneiras na democratização do desporto e na promoção da atividade física para todos. Esse trabalho é hoje mais intenso do que nunca, através da criação de novas oportunidades para que todos sejam fisicamente ativos e, conseqüentemente, mais saudáveis e felizes.

## PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE AR LIVRE

Criado em 2003, pretende criar oportunidades de prática desportiva 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, hobie cat, yoga e chi kung - que na sua maioria esgotam as vagas existentes.

**1.000**  
participantes anuais

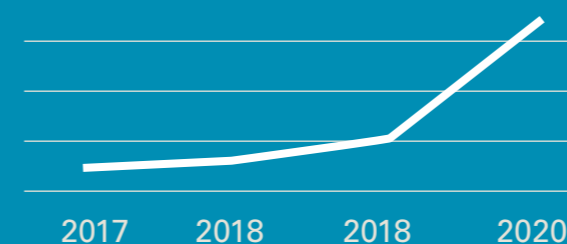
**49**  
atividades outdoor  
na natureza/ano

**97 horas**  
de atividade para todos/ano

**45.000 euros**  
de investimento global  
(2018-2021)



Nº ATIVIDADES AR LIVRE CALENDARIZADAS



# TROFÉU CM OEIRAS CORRIDA DAS LOCALIDADES

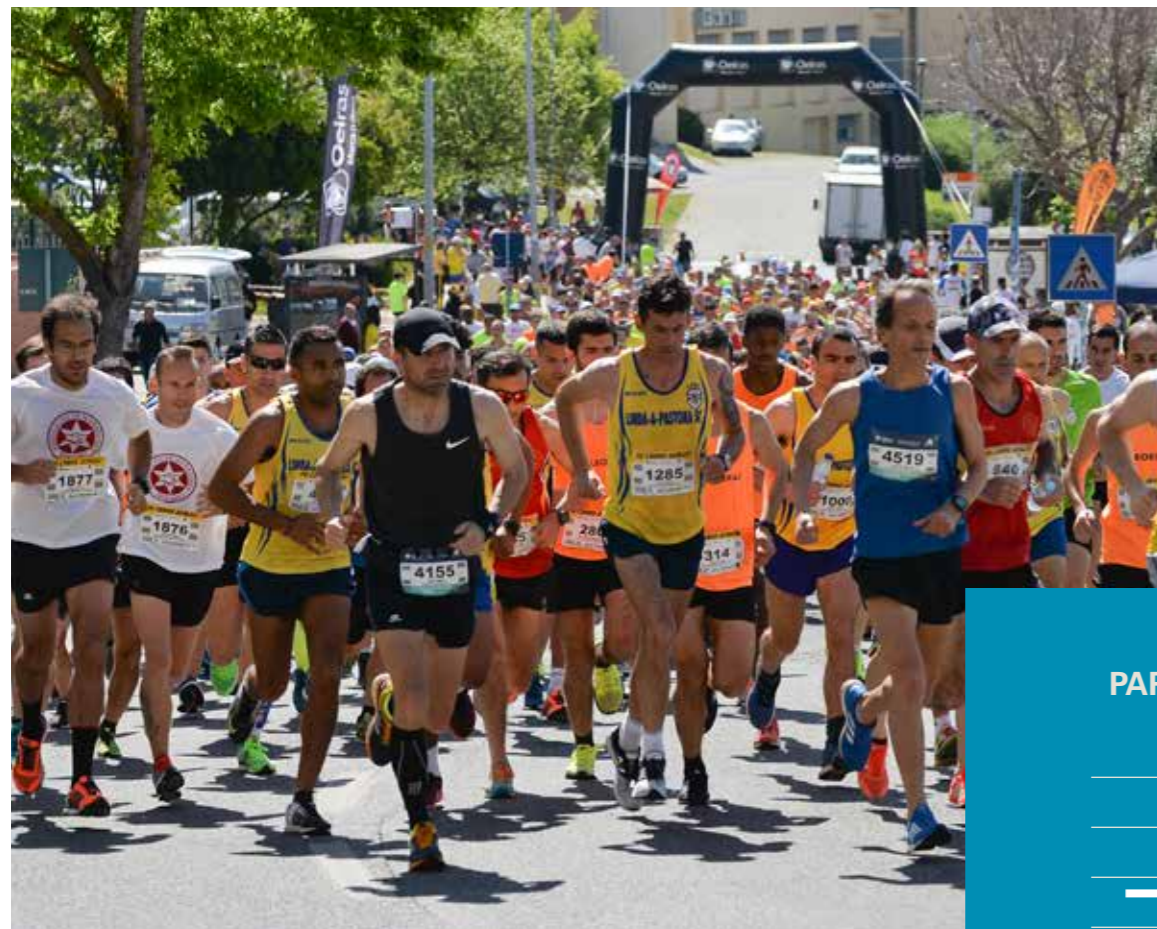
# JOGOS DE OEIRAS



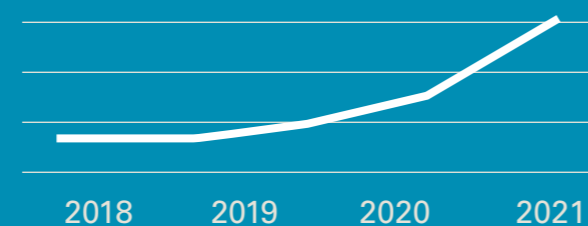
O Troféu CM Oeiras – Corrida das Localidades é um programa pioneiro de promoção do atletismo e participação desportiva, através da corrida a pé, com génese em 1983, sob organização do Município de Oeiras em parceria com os clubes e associações desportivas do Concelho. Desde a sua primeira edição contou com uma evolução crescente ao nível da participação desportiva, destacando-se a média de participantes por prova obtida na última época desportiva: 1.000 atletas por prova.

**38**  
edições desde 1983

média  
**10.000**  
participantes/ano



## PARTICIPAÇÃO MÉDIA POR PROVA



Lançados a 15 de novembro de 2018, sob o slogan “ao participar já estás a ganhar”, os Jogos de Oeiras são uma clara aposta do Município na promoção do desporto junto da população, com particular enfoque nos jovens e crianças. Este projeto desportivo, desafia a participação de crianças, jovens, adultos e famílias em quadros competitivos simplificados de diferentes modalidades, com o objetivo de envolver, cada vez mais, os Oeirenses na prática desportiva, como parte de um estilo de vida saudável, mas também na vivência dos valores do Desporto como o respeito, a tolerância, a solidariedade e o espírito de equipa.

**6.100**  
participações

**40**  
encontros desportivos realizados

**260.000 euros**  
de investimento global





# PROGRAMA FIT SÉNIOR



Iniciado em 1991 e atualmente na sua 29ª edição, é um caso singular em Portugal de longevidade de um programa municipal desta natureza. Consiste no desenvolvimento de um plano comunitário de promoção da prática de exercício físico nos municípios com idade igual ou superior a 65 anos, em toda a área geográfica do concelho. Semanalmente são realizadas aulas duas a três vezes, em ginásio, piscina e ao ar livre, tais como ginástica de manutenção, step adaptado, treino de força, chi kung, yoga e hidroginástica.

19  
locais de  
prática

1.050  
participantes  
anuais

3.870  
aulas  
por época

FitSénior

60  
turmas

16  
professores

600.000 euros  
de investimento global  
(2018-2021)

Cerca de **85%** dos participantes do FitSénior apresentam **funcionalidade elevada ou moderada**

Na maioria das capacidades físicas avaliadas, mais de **50%** dos participantes encontra-se na **Zona Saudável**

# PROGRAMA DESPORTO COM VALORES

Este programa pretende utilizar o Desporto como promotor do espírito de grupo, da cooperação, do respeito, do rigor, do empenho, da amizade, da solidariedade, da justiça e da humildade.

7  
projetos desportivos

350  
participantes envolvidos em prática regular



## PROJETOS:

- . Atletismo no Bairro, desenvolvido pela Associação Desportiva NucleOeiras
- . Escola para a Vida - Andebol, promovido pela SIMPS, e pela Assoc. Solidariedade Social Assomada
- . Boxe Social, promovido pela Associação António Ramalho - Boxing Spirit
- . Reforçar a prática do Karaté na Escola, promovido pelo Agrup. de Escolas de Carnaxide e Portela
- . Futsal na 18 Maio, promovido pela Associação de Moradores 18 de Maio
- . Projeto Academia de Futsal - Bairros Sociais, promovido pelo Clube Recreativo Leões de Porto Salvo
- . Projeto Oeiras Tem Kick, promovido pela KMT- Associação Moreira Team

# EVENTOS DESPORTIVOS

Os eventos desportivos constituem uma forma relevante de promoção desportiva, de veiculação de valores associados à prática desportiva e estilos de vida saudáveis, e contribuem, de forma inequívoca para a coesão social e territorial.



## EVENTOS MUNICIPAIS CORRIDA DO TEJO

A Corrida do Tejo é uma das corridas históricas e emblemáticas do panorama nacional das corridas de estrada. Nascida em 1981 com o propósito de incentivar a prática desportiva ao ar livre, através da corrida, ao longo dos seus quarenta anos, a Corrida do Tejo evoluiu alcançando progressivamente maior dimensão, através da constante inovação e estabelecimento de parcerias, com as inscrições da última edição presencial tendo atingido o limite de 9.000.

**39**  
edições

**155.394**  
participantes

melhor marca masculina

**29 min e 5 seg**  
Rui Silva, 2007

melhor marca feminina

**33 min e 5 seg**  
Jéssica Augusto, 2009



## CORRIDA DO TEJO KIDS



De cariz solidário desde a primeira edição em 2017, a Corrida do Tejo KIDS, reverte a totalidade da receita a favor da David Vaz Associação, criada em homenagem ao atleta e profissional dedicado à promoção do desporto, que foi a “voz” da Corrida do Tejo ao longo de muitos anos.

**400**  
participantes

idades

**5 - 12 anos**



## MARGINAL À NOITE

A Marginal à Noite caracteriza-se pela participação popular e festiva, entrando no espírito das Festas do Concelho, levando cerca de 8.500 pessoas a percorrer a Avenida Marginal numa noite cheia de cor e animação. Utilizando uma das estradas mais belas de Portugal, e acompanhando o rio Tejo ao longo do seu percurso, esta organização do Município de Oeiras é caracterizada pela constante alegria, luz, cor e música numa celebração do desporto e atividade física.

**15**  
edições

**100.000**  
participantes



## TRIATLO DE OEIRAS

O Triatlo de Oeiras é uma prova de referência no calendário nacional de triatlo, sendo um dos mais antigos e mais participados, atingindo em 2021 a sua 34ª edição.



34

edições

Um dos triatlos mais participados, a nível nacional



## TRAVESSIA ANTÓNIO BESSONE BASTO

A Travessia António Bessone Basto é uma prova de natação de águas abertas, em homenagem a um dos maiores desportistas portugueses de sempre e ainda em atividade, na sua modalidade de eleição. Completou em 2019 a sua 14ª edição com a novidade de uma prova para crianças, e um novo recorde de inscrições, tendo juntado 400 nadadores.

15

edições

5.000

nadadores



# MEXA-SE NA MARGINAL E MARGINAL SEM CARROS



O Mexa-se na Marginal e o Marginal Sem Carros são duas iniciativas similares, destinadas à população em geral, que pretendem transformar a Avenida Marginal (entre Caxias e Oeiras) num espaço de promoção de estilos de vida saudáveis. Celebrando a 20ª edição, estes eventos acessíveis ao público em geral, visam sensibilizar a população para a adoção de estilos de vida mais ativos aliados à utilização de formas alternativas de mobilidade e transporte, numa perspetiva de desenvolvimento de um município mais sustentável e saudável.

**20**  
edições

**600.000**  
participantes



Anualmente têm lugar em Oeiras mais de meia centena de eventos com o apoio do município, que geram impacto positivo na economia local e contribuem não só para a promoção e afirmação da relevância do desporto, mas também para a projeção nacional e internacional de Oeiras.

Campeonato Nacional de Estrada  
10 Km em Atletismo



Meia Maratona de Lisboa



Oeiras Trail



Oeiras Valley Padel Masters WPT



Oeiras Police Challenge



Open de Oeiras em Ténis



Taça Vila de Oeiras em Patinagem



# ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

As coletividades desportivas são a base a partir da qual todo o desenvolvimento desportivo se constrói, da prática informal à alta competição, onde sobressai ainda o seu relevante papel na promoção da integração e coesão social das comunidades onde se inserem, razão pela qual o apoio ao associativismo desportivo se constitui como um pilar fulcral na estratégia de apoio e forte incentivo à atividade desportiva concelhia.

## O ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO DE OEIRAS EM NÚMEROS

**71**

Clubes e Associações Desportivas registadas

**701**

treinadores desportivos

**802**

dirigentes desportivos

**218**

atividades desportivas disponibilizadas  
(oferta desportiva)

**5.500.000 euros**

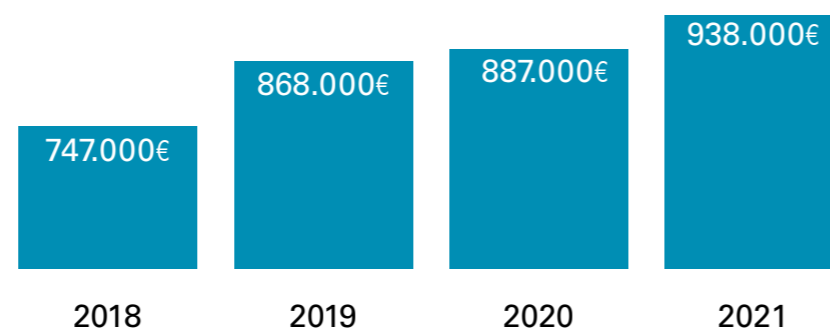
de apoios financeiros diretos  
concedidos ao associativismo desportivo,  
nos últimos 4 anos

# PROGRAMA MUNICIPAL DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

# PROGRAMA MUNICIPAL DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

## MEDIDA DE APOIO À ATIVIDADE DESPORTIVA REGULAR

O apoio à Atividade Desportiva Regular é o maior pilar de financiamento, sendo fulcral para a manutenção das atividades programadas e teve uma linha de tendência de crescimento positivo ao longo dos últimos anos. Entre 2018 e 2021, foram atribuídos 3.440.000 euros, aos clubes desportivos do concelho de Oeiras, ao abrigo desta medida de apoio.



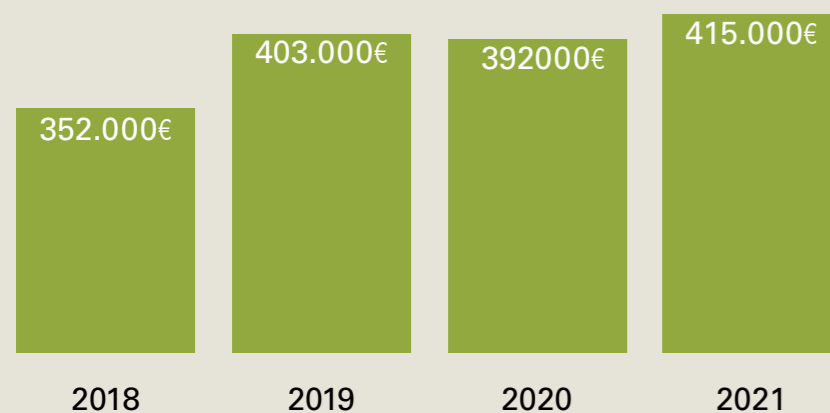
## OUTROS APOIOS

Ao longo deste período, foram ainda disponibilizados aos clubes desportivos 677 outros apoios logísticos e de material, que incluem 365 cedências de transportes para participação em competições oficiais em todos o país.

Globalmente, a evolução dos apoios atribuídos ao tecido associativo desportivo de Oeiras, nos últimos 4 anos, traduz-se desta forma.

Foram atribuídas aos clubes de Oeiras 12 viaturas ligeiras de transporte para apoio à atividade desportiva, entre 2018 e 2021, num investimento global estimado de 350.000 euros.

## MEDIDA DE APOIO A OBRAS E AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTO



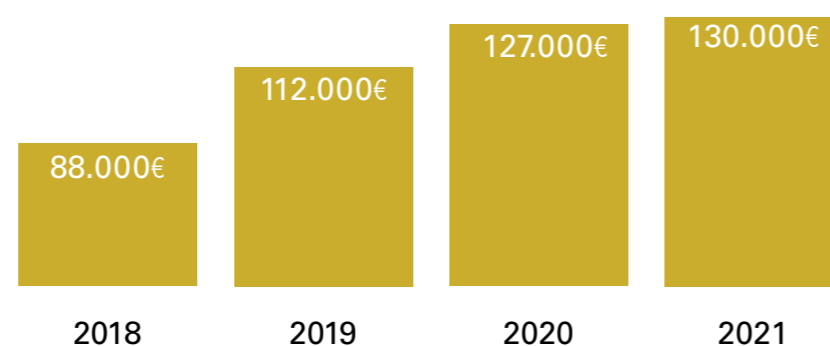
No que diz respeito ao apoio a Obras e Aquisição de Equipamento, de 2018 a 2021, foram aprovados apoios financeiros às coletividades desportivas do concelho no montante global de 1.562.000 euros, para à realização de obras de conservação/beneficiação de instalações desportivas e manutenção/aquisição de equipamentos desportivos, destacando-se nestes últimos a aquisição de 12 viaturas de 9 lugares e a substituição de 8 sistemas de iluminação de instalações desportivas para LED.

## APOIO EXTRAORDINÁRIO COVID 19

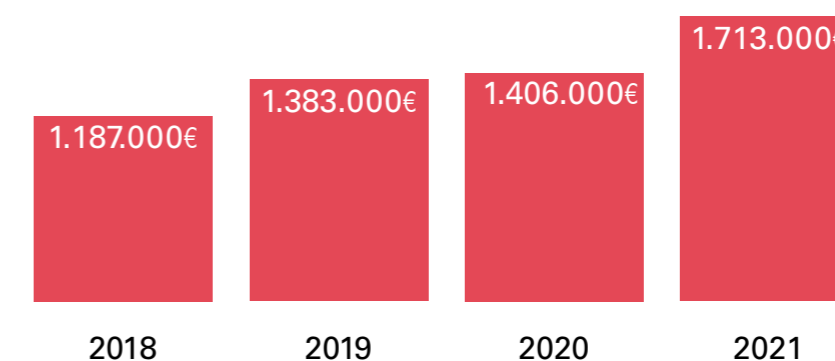
Em 2020, houve ainda lugar a um apoio extraordinário 'COVID-19 com o intuito de respaldar as coletividades do forte impacto da pandemia na sua atividade e potenciar o apoio à retoma desportiva. O Município de Oeiras, ciente da importância do desporto e do forte impacto que a pandemia da COVID-19 teve no setor do Desporto e da Atividade Física, mas também reconhecendo, de forma inequívoca, a relevância do trabalho desenvolvido pelos clubes, o Município empenhou-se na promoção da retoma segura da atividade desportiva e na manutenção da sustentabilidade financeira das coletividades desportivas, através do apoio técnico na elaboração dos manuais de procedimentos para a retoma das atividades desportivas, através da disponibilização de equipamentos de proteção individual e material de higienização, num investimento de 20.000 euros e através da atribuição de apoio financeiro extraordinário às coletividades desportivas no montante total de cerca de 230.000 euros.

## MEDIDA DE APOIO A PROJETOS PONTUAIS

No âmbito do desenvolvimento de projetos e iniciativas pontuais de interesse municipal, de 2018 a 2021, foram atribuídos subsídios financeiros às coletividades desportivas do concelho no montante total de 457.000 euros para a organização de eventos e iniciativas desportivas da responsabilidade das coletividades, dinamizadores da vivência associativa, para a frequência e participação em competições internacionais dos quadros competitivos oficiais e outras iniciativas.



**Globalmente, a evolução dos apoios atribuídos ao tecido associativo desportivo de Oeiras, nos últimos 4 anos, traduz-se desta forma.**



# PROGRAMA MUNICIPAL DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO GALA DO DESPORTO DE OEIRAS

168

atletas premiados

138

títulos conquistados

19

modalidades representadas

O Município retomou em 2020 a realização da Gala do Desporto de Oeiras com o objetivo de reconhecer e premiar o mérito desportivo dos agentes desportivos concelhios que, pelos resultados alcançados, mais se notabilizaram na época transata, bem como reconhecer percursos ou serviços desportivos ímpares prestados em prol da comunidade.

Foram homenageados os atletas e equipas das coletividades do Concelho que se destacaram a nível nacional e internacional na época de 2018/19, assim como atribuídos os Prémios de Reconhecimento Desportivo a personalidades com excepcional currículo desportivo e/ou elevado contributo para o desenvolvimento e promoção do Desporto.



## INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

Uma comunidade fisicamente ativa e com forte participação no desporto, está em muito ligada à disponibilidade de instalações e equipamentos formais e informais para a prática desportiva.



# REQUALIFICAÇÃO DE POLIDESPORTIVOS DESCOBERTOS INFORMAIS

Os polidesportivos municipais são fundamentais como locais de proximidade para a prática desportiva, sobretudo dos mais jovens. Para elevar a qualidade e segurança destes equipamentos, tem sido realizado, desde 2018, um forte investimento na sua requalificação.

**4.500 m<sup>2</sup>**

de área desportiva global intervencionada

## intervenções efetuadas

- Pedreira Italiana. Caxias
- Quinta da Sobreira. Barcarena
- Largo da República. Ribeira da Laje
- Quinta do Sales. Outurela
- Rua António Navarro. Outurela
- Bairro Luta Pela Casa. Carnaxide
- Bairro 25 de Abril. Linda-a-Velha
- Rua Moinho de Vento. Linda-a-Velha
- Parque Urbano Bairro Pombal. Oeiras
- Quinta do Esmeraldo. Oeiras
- Praceta de Malange. Figueirinha
- Rua do Recife (junto à PSP Oeiras)

# REDE DE 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. Para dar resposta a esta necessidade e incentivar a prática, está em curso a implementação uma rede alargada de Equipamentos de Fitness Outdoor em todo o território de Oeiras, tendo como meta criar locais de proximidade nas localidades que incentivem, pela conveniência e atratividade, a prática regular de atividade física dos munícipes.

**19**

equipamentos disponíveis

**600.000 euros**

investimento municipal (2018 - 2021)

**12**

remodelações e projetos em curso

- Feitoria do Colégio Militar
- Passeio Marítimo - Caxias
- Parque Urbano de Miraflores
- Jardim das Tílias, Linda-a-Velha
- Mercado de Queijas
- Outurela
- Bairro dos Navegadores
- Urbanização Taguspark
- Fábrica da Pólvora de Barcarena
- Parque Urbano de Vila Fria
- Centro Cívico de Carnaxide
- Rossio Porto Salvo

**5**

intervenções

- Passeio Marítimo - Paço Arcos
- Parque Urbano da Ribeira da Lage
- Urbanização Fórum Oeiras
- Moinho das Rolas
- Bairro do Pombal



## REQUALIFICAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DAS COLETIVIDADES DESPORTIVAS

Instalações desportivas de qualidade são fator de desenvolvimento fundamental para o Desporto em Oeiras, razão pela qual o Município tem feito um forte investimento na requalificação de equipamentos das suas coletividades desportivas.

Entre 2018 e 2021, assinámos com os Clubes Desportivos do Concelho, 96 Contratos Programa de Desenvolvimento Desportivo para a realização de Obras de Beneficiação de Instalações Desportivas e Aquisição de Equipamento Desportivo e de viaturas de transporte de apoio à prática desportiva, abrangendo 52 entidades desportivas.

Alguns exemplos:



Substituição de grua do Centro Náutico do CDPA



Novo piso desportivo do Pavilhão da Liga de Algés



Aquisição de caiaques do Clube do Mar Costa do Sol



Requalificação da fachada do Edifício da União Recreativa do Dafundo



Nova viatura de 9 lugares da Associação Desportiva NucleOeiras



Substituição de iluminação do Pavilhão Desportivo CRLPS

## PROJETOS EM CURSO

### REQUALIFICAÇÃO DO COMPLEXO DESPORTIVO DO CLUBE DE VOLEIBOL DE OEIRAS



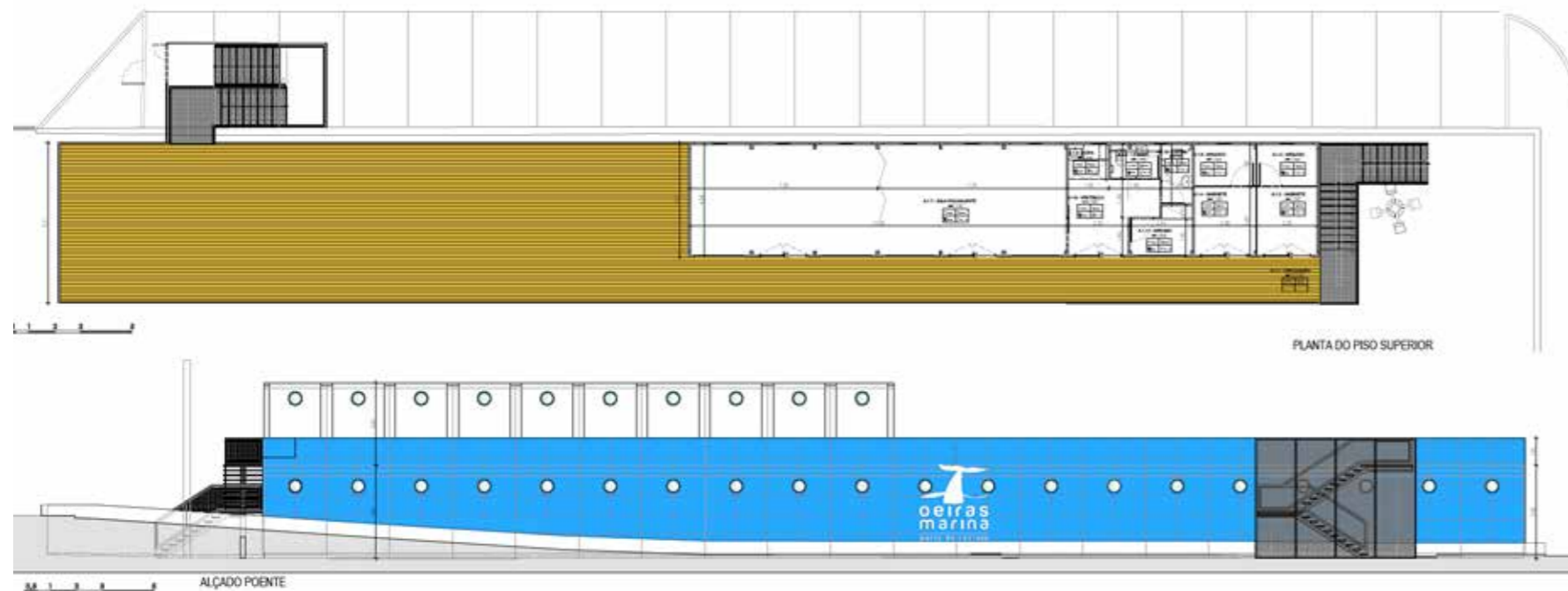
### REQUALIFICAÇÃO DO PAVILHÃO DESPORTIVO DO CLUBE DESPORTIVO DE PAÇO DE ARCOS



NOVO COMPLEXO DESPORTIVO DO SPORTING CLUBE DE LINDA-A-VELHA



MARINA DE OEIRAS - NOVAS INSTALAÇÕES DE APOIO ÀS ATIVIDADES NÁUTICAS



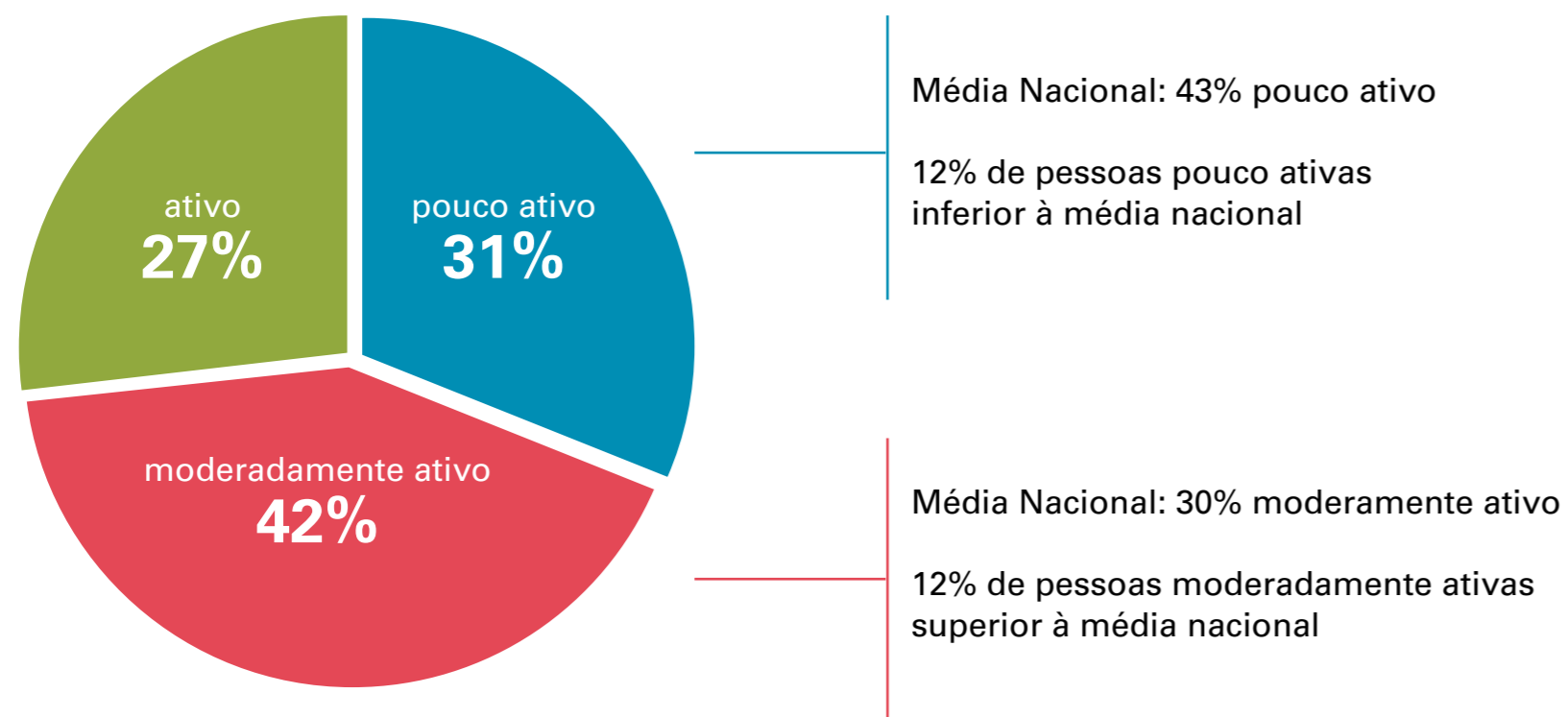
# ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS OEIRENSES



Conhecer os hábitos de prática de atividade física dos Oeirenses é fundamental para poder planear a intervenção.

# ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS OEIRENSES

Em 2021 realizou-se a avaliação dos conhecimentos, atitudes e práticas desportivas e de atividade física da população residente no concelho, comparando-os com os da população adulta portuguesa, estando prevista a sua replicação, periódica, enquanto instrumento de monitorização da eficácia das políticas de promoção da atividade física e desporto adotadas pelo Município.



## Em comparação com os dados nacionais, em Oeiras:

- . 42% da população é moderadamente ativa, 12 % acima da média nacional
- . A % de população pouco ativa é 12 pontos mais baixa
- . Em média os residentes do concelho de Oeiras indicaram praticar atividade física de intensidade moderada 3 dias por semana, sendo a média nacional de 2,1 dias
- . média 37 min/dia de caminhada

# ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS OEIRENSES

**74,4% dos munícipes concordou que o concelho de Oeiras tem estruturas e dá oportunidades para fazer atividade física ou desporto**

## Locais do concelho de Oeiras onde é praticado exercício físico:

Passeio marítimo	<b>36,2%</b>
Estradas/ruas	<b>31,0%</b>
Espaços verdes	<b>28,7%</b>
Casa	<b>28,7%</b>
Ginásio	<b>26,4%</b>
Clube/ grupo/ associação cultural, recreativa e/ou desportiva	<b>19,3%</b>

## Os 5 principais motivos para não realizar (mais) Atividade Física foram:

Não ter tempo	<b>44,0%</b>
Não ter motivação/interesse	<b>28,1%</b>
Por considerar já fazer o suficiente	<b>17,3%</b>
Por motivos de saúde: não pode/consegue	<b>9,5%</b>
Por ser caro	<b>5,2%</b>



[oeiras.pt](http://oeiras.pt)



visualize-nos no **ISSUU**  
[issuu.com/municipiodeoeiras](http://issuu.com/municipiodeoeiras)



sigam-nos no **FACEBOOK**  
[facebook.com/MunicipiodeOeiras](https://facebook.com/MunicipiodeOeiras)



sigam-nos no **TWITTER**  
[twitter.com/MunicipioOeiras](https://twitter.com/MunicipioOeiras)



acompanhe-nos no **YOUTUBE**  
[youtube.com/municipiodeoeiras](https://youtube.com/municipiodeoeiras)



sigam-nos no **LINKDIN**  
[pt.linkedin.com/in/municipiodeoeiras](https://pt.linkedin.com/in/municipiodeoeiras)



sigam-nos no **LINKDIN**  
[pt.linkedin.com/in/municipiodeoeiras](https://pt.linkedin.com/in/municipiodeoeiras)