



Câmara Municipal de Aveiro

Gabinete do Presidente

Nota de Imprensa N.º 99 de 03 de julho de 2026

CMA aposta na promoção do desporto, saúde e bem-estar com novo programa municipal “Aveiro em Movimento”

A Câmara Municipal de Aveiro (CMA) apresentou o projeto “Aveiro em Movimento”, numa sessão que marcou o arranque de um novo modelo municipal de promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar.

Este projeto representa uma aposta estratégica clara da CMA nas áreas do desporto e da saúde, assumindo o exercício físico como uma ferramenta central na promoção da qualidade de vida e na prevenção da doença, através de um programa estruturado e contínuo.

O “Aveiro em Movimento” afirma-se como uma resposta integrada que liga saúde, exercício físico e comunidade, envolvendo diferentes parceiros institucionais e operacionais num trabalho em rede. O objetivo é simples e ambicioso: combater o sedentarismo, reduzir fatores de risco e promover uma população mais ativa e saudável.

Para o Presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Luís Souto de Miranda, trata-se de um “programa transformador que tem como objetivo combater o sedentarismo e promover a mudança de atitude da população para a prática desportiva e o bem-estar. É um projeto estruturante que nos vai acompanhar ao longo de todo o mandato. Se conseguirmos tornar os aveirenses mais felizes e saudáveis, conseguiremos atingir os nossos objetivos”.

O projeto estrutura-se em três pilares fundamentais:

- GMAPE (Gabinete Municipal de Avaliação e Prescrição do Exercício), que permitirá a avaliação individual e a prescrição de planos de exercício personalizados;
- Desporto Comunitário, com programas de atividade física implementados nas freguesias, aproximando o exercício das populações;
- Domingos Ativos, iniciativas regulares de dinamização desportiva abertas à comunidade, promovendo estilos de vida ativos.

Um dos eixos estruturantes do projeto é a coesão territorial, garantindo cobertura em todas as freguesias do Município de Aveiro, através de uma rede de proximidade que assegura o acesso equitativo à prática de atividade física.

A dimensão de inovação e diferenciação do projeto estende-se ainda à aposta no Walking Football, promovendo uma modalidade inclusiva, segura e especialmente orientada para a população com mais de 50 anos, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

O "Aveiro em Movimento" resulta de uma forte articulação institucional, envolvendo unidades de saúde, profissionais de saúde, farmácias, clubes desportivos, ginásios, IPSS e outras entidades locais, reforçando uma lógica de intervenção em rede.

Nos dias que se seguem à apresentação pública do projeto, a Câmara Municipal de Aveiro promove duas iniciativas abertas à comunidade. No dia 4 de julho, às 16h00, realiza-se, no Pequeno Auditório do Centro de Congressos de Aveiro, o workshop "Aveiro em Movimento: Porque Precisamos de nos Mexer Mais?", dedicado aos benefícios da atividade física para a saúde.

Já no dia 5 de julho, entre as 9h00 e as 12h30, o Cais da Fonte Nova recebe o "Primeiro Domingo Ativo", uma iniciativa que passará a realizar-se no primeiro domingo de cada mês e que reunirá diversas atividades desportivas gratuitas para todas as idades, como treino funcional, caminhadas orientadas, grupos de corrida, pilates e alongamentos, Walking Football, educação ciclável e modalidades náuticas, dinamizadas em parceria com associações e clubes do concelho.

Com este projeto, a Câmara Municipal de Aveiro reforça a sua visão estratégica de futuro, afirmando o município como uma referência nacional na promoção de estilos de vida saudáveis, com impacto direto na saúde pública, na qualidade de vida e na coesão territorial.

O Gabinete Municipal de Avaliação e Prescrição do Exercício funcionará na loja 19, do Mercado Manuel Firmino, nos seguintes horários:

13 a 31 de julho:

Segunda a sexta-feira – 14h00 às 16h30

A partir de 1 de setembro:

Segunda-feira – 14h00 às 17h00

Terça-feira – 10h00 às 12h00

Quarta-feira – 14h00 às 17h00

Quinta-feira – 10h00 – 12h00

Sexta-feira – 14h00 – 17h00

Para mais informações e agendamento de uma Avaliação e Prescrição de Exercício Físico, consultar o site do Programa: <https://emmovimento.aveiro.pt/>

Agradecemos toda a atenção dispensada e apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Paula Rocha

Gabinete de Comunicação, Relações Públicas e Marketing Urbano