



**Mobilidade
Ativa**
GERIDO POR
INSTITUTO DA MOBILIDADE
E DOS TRANSPORTES



CIVINET
CIVITAS National Network

Iberia

Mobilidade Ativa & Transporte Público

Sofia Pires Bento

14.11.2025

Grupo de Projeto para a Mobilidade Ativa

mobilidadeativa@imt-ip.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

GABINETE DA SECRETÁRIA
DE ESTADO DA MOBILIDADE

1. Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa
2. Mobilidade Pedonal & Transporte Público

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável

RCM n.º 131/2019, de 2 de agosto

Visão

Um país “orgulhosamente ativo”, onde pedalar é uma atividade segura e amplamente praticada, constituindo **opção de mobilidade acessível e atrativa**, maximizando benefícios para a saúde, economia e emprego, ambiente e cidadania

Missão

Incentivar e generalizar o “andar de bicicleta” nas deslocações quotidianas e de lazer, tornando a mobilidade ativa a **forma mais popular para percorrer curtas distâncias**, potenciando sinergias com o transporte público em todo o território nacional e melhorando significativamente a qualidade de vida dos portugueses

ESTRUTURA

**6 Dimensões Estratégicas
13 sub-dimensões**

**51 Medidas
16 Entidades**

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Pedonal

RCM n.º 67/2023, de 7 de julho

Tornar Portugal um país onde andar a pé seja uma **opção de mobilidade quotidiana atrativa e segura**, contribuindo para uma vida ativa, saudável, feliz e sustentável

Dotar o país de condições, diretas e indiretas, para que andar a pé seja possível a todo o tempo, em espaço seguro e de forma universal, tornando este **modo como preferencial nas deslocações diárias** e articulando-o, sobretudo, com o modo ciclável e o transporte público, como contributo decisivo para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos

**5 Vetores Estratégicos
10 eixos de ação**

**21 Medidas
11 Entidades**

Comissão Interministerial para a Mobilidade Ativa

1. Administração Interna
2. Ambiente e Energia
3. Coesão Territorial
4. Economia
5. Educação, Ciência, Inovação
6. Finanças
7. Infraestruturas e Habitação
8. Juventude e Modernização
9. Saúde
10. Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Conselho Consultivo para a Mobilidade Ativa



Associação pela
Mobilidade Urbana
em Bicicleta



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO



ESTRUTURA DE GOVERNAÇÃO

Rede de Pontos Focais para a Mobilidade Ativa

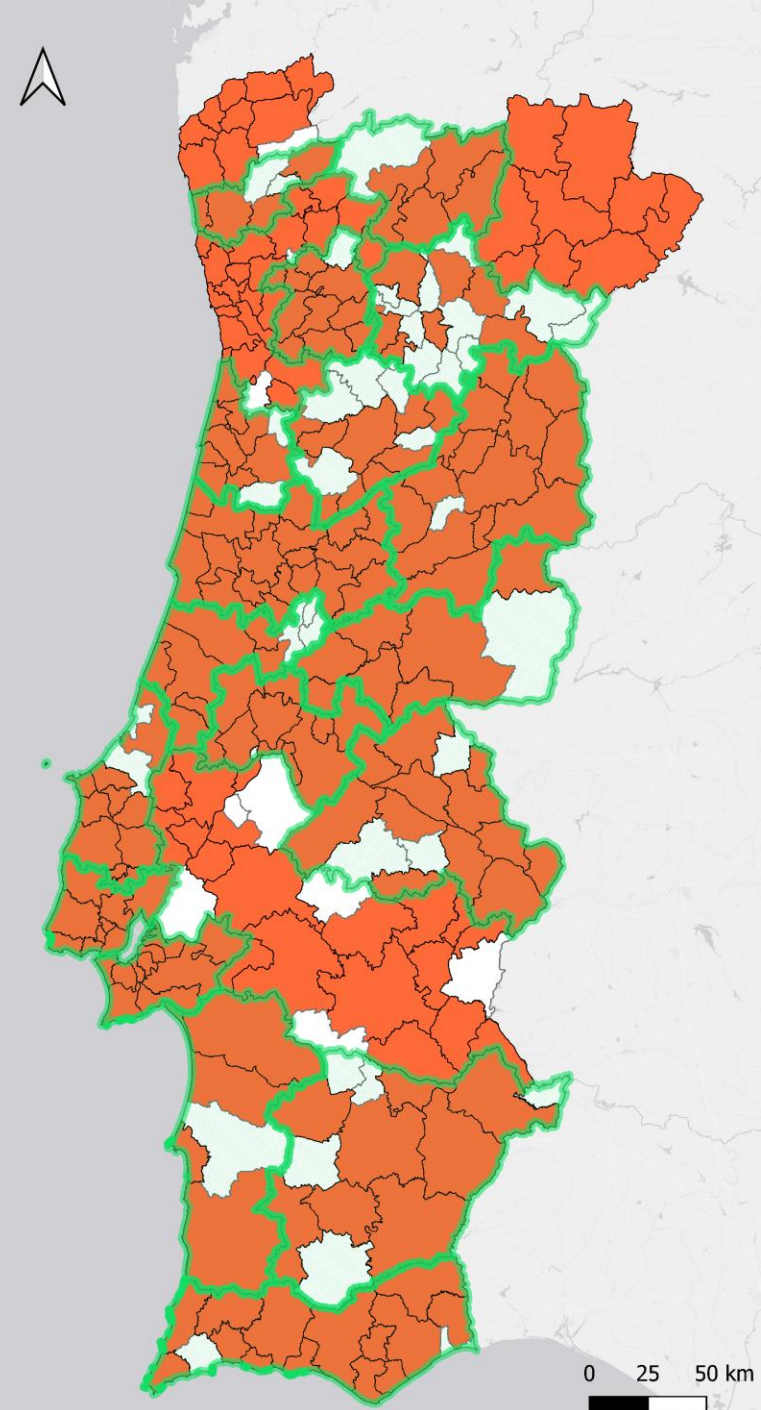


REDE COLABORATIVA PARA A MOBILIDADE ATIVA

Criar sinergias entre as diversas entidades responsáveis pela implementação de medidas e os municípios, enquanto entidades mais próximas dos cidadãos na promoção da mobilidade ativa

Facilitar a recolha e partilha de informação, boas práticas e eventos, contribuindo para minimizar a repetição de erros e tornando as ações e medidas a desenvolver mais eficazes, eficientes e com melhor relação custo-benefício

- **04.03.2024 – Lançamento**
- **02.07.2024 – Reunião de Sensibilização – 160 Membros**
(147 Municípios | 12 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios)
- **31.12.2024 – 201 Membros**
(186 Municípios | 12 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios)
- **Atualmente – 246 Membros**
(228 Municípios | 17 Comunidades Intermunicipais | 1 Associação de Municípios | 1 Autoridade Metropolitana de Transportes)



Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável

RCM n.º 131/2019, de 2 de agosto

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Pedonal

RCM n.º 67/2023, de 7 de julho

INTERVIR JUNTO DOS OPERADORES DE TRANSPORTE PÚBLICO

Será garantida a plena **acessibilidade ao transporte público** por parte de pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, incluindo infraestruturas, material circulante e sistemas de informação.

O **transporte de bicicletas**, bem como de cadeiras de rodas (manuais ou elétricas) tornar-se-á tendencialmente prático e acessível, em modo ferroviário, fluvial e, em situações justificadas, em modo rodoviário, nas deslocações interurbanas e urbanas.

As zonas de embarque e desembarque em **interfaces de transporte** incluirão opções seguras, práticas, autónomas e acessíveis.

Os **estacionamentos para bicicletas** deverão servir adequadamente a procura.

As condições de utilização de paragens e estações serão revistas, tornando mais atrativos e seguros os embarques e desembarques de passageiros, e mais eficientes e confortáveis os tempos de espera.

PROMOVER INTERFACES INCLUSIVAS, CONFORTÁVEIS E SEGURAS

Torna-se importante articular adequadamente os modos ativos e o sistema de transporte público para fomentar andar a pé.

As zonas de embarque e desembarque em **interfaces de transporte** deverão incluir opções seguras, práticas, autónomas e acessíveis.

As **paragens e estações** deverão ser mais atrativas e seguras, os embarques e desembarques de passageiros mais eficientes e confortáveis e os tempos de espera minimizados.

Deverá garantir-se a **autonomia, por parte das pessoas com deficiência e pessoas idosas**, na utilização das infraestruturas pedonais, das interfaces e dos veículos, envolvendo -as na conceção de soluções numa abordagem colaborativa, num processo de codesign e cocriação.

Ao nível da **intermodalidade** à escala micro, deve -se atender à relação espacial e temporal entre a bicicleta e andar a pé. A intermodalidade deverá ser assegurada entre os modos ativos e o sistema de transporte público, integrando, nas estações, espaços e funções relacionados com a presença de modos ativos, como percursos e parqueamentos próprios, incluindo a disponibilização de possibilidade de carregamento seguro para bicicletas ou outros equipamentos elétricos.

O **material circulante** deverá garantir as condições de acessibilidade universal, conferindo o direito de circulação a todos os cidadãos e respetiva complementaridade com o espaço público. Os veículos deverão ser acessíveis, através de elevadores, rampas suaves ou da sobrelevação da plataforma de embarque.

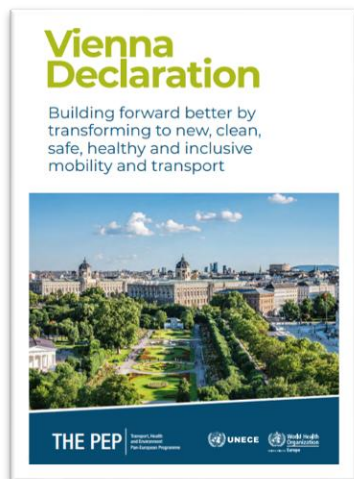
Deverá, também, ser **disponibilizada informação em tempo real** das condições de acesso aos transportes nas interfaces de transportes e/ou através de aplicações para telemóveis, atendendo aos princípios de **design universal**.

THE PEP

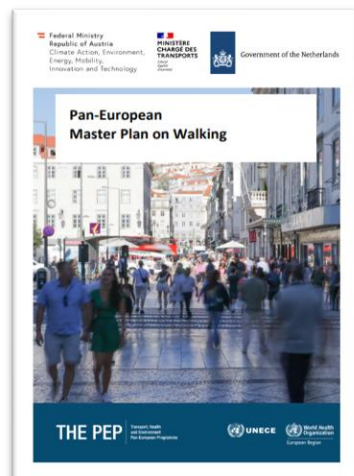
Transport, Health and Environment
Pan-European Programme




MOBILIDADE ATIVA Europe



Maio 2021



Outubro 2024



INTEGRATING WALKING + PUBLIC TRANSPORT

Most public transport journeys start and end with a walk. In fact, walking can constitute half the time spent on multimodal trips and can be the main element of what people remember afterwards.

WALK21 LEADING THE WALKING MOVEMENT

Policy Brief
April 2024



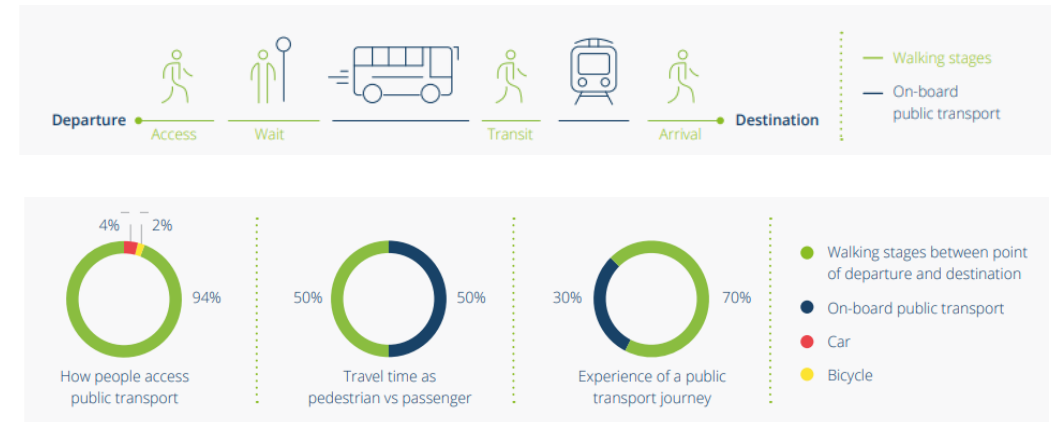

Abril 2024

MOST PUBLIC TRANSPORT JOURNEYS START AND END WITH A WALK.

IN FACT, WALKING CAN CONSTITUTE HALF THE TIME SPENT ON MULTIMODAL TRIPS AND CAN BE THE MAIN ELEMENT OF WHAT PEOPLE REMEMBER AFTERWARDS

MOBILIDADE PEDONAL & TRANSPORTE PÚBLICO

- Todas as viagens começam e terminam a andar a pé
- + de 90% das pessoas andam a pé até ao transporte público
- Andar a pé representa metade do tempo total de uma viagem multimodal
- Metade do tempo de uma viagem em transporte público é passada a andar a pé (em média 12–15 minutos)



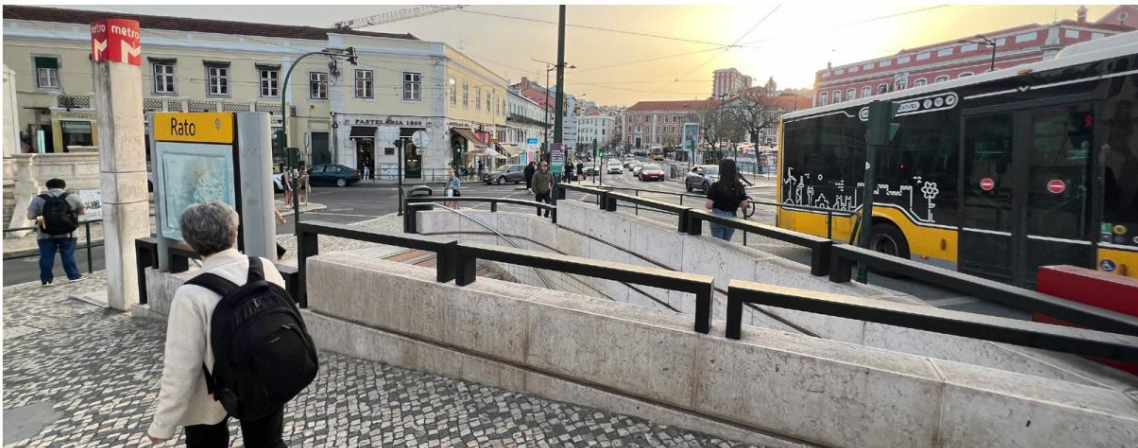
CONTUDO ... ANDAR A PÉ E TRANSPORTE PÚBLICO SÃO FREQUENTEMENTE PLANEADOS E FINANCIADOS EM SEPARADO

Resultado:

- menor uso do transporte público
- maior dependência do automóvel
- mais impactos na saúde e bem-estar, na equidade social, na resiliência urbana, na vitalidade económica, no ambiente e no clima

ANDAR A PÉ DEFINE A EXPERIÊNCIA DA VIAGEM

- Entre 65% e 70% das memórias de viagem referem-se ao tempo em que a pessoa anda a pé
- Má experiência pedonal afasta utilizadores
- Boa experiência aumenta satisfação e adesão
- As pessoas estão dispostas a andar distâncias maiores para aceder ao transporte público em cidades que oferecem experiências pedonais de elevada qualidade



MOTIVAÇÕES PARA ANDAR ATÉ AO TRANSPORTE PÚBLICO

- Ambiente atrativo
- Acesso a lojas e serviços
- Trânsito intenso
- Passeios descontínuos
- Espaço público e travessias mal desenhadas
- Orografia

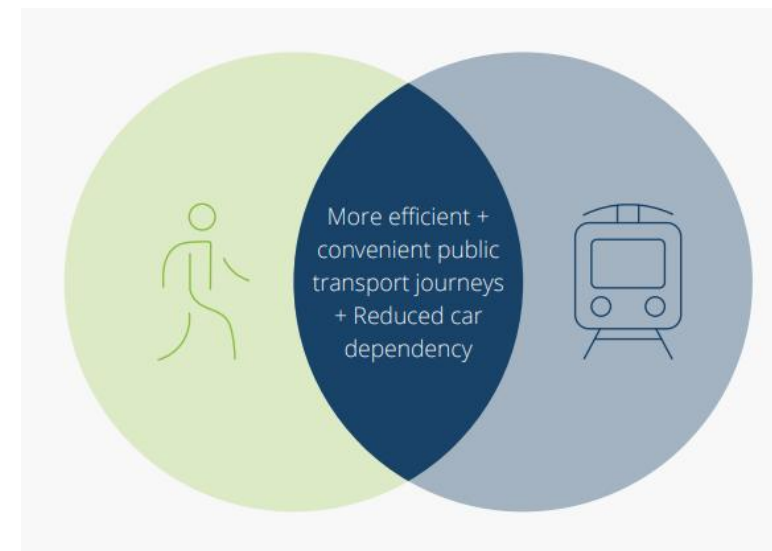


External Factors	Average variation of walking distance
Positive walking experience resulting from attractive urban environment	Up to 30%
Possibilities to access shops and services	+15% to +25%
Time delays when crossing streets with much traffic	-5% to -15%
Incomplete footpath networks around stops	-10% to -20%
Unsuited public space layout and location of street crossing facilities	-10% to -20%
Sloping terrain	-30% to -50%

- A qualidade do ambiente pedonal influencia a percepção se o transporte público está ou não a uma distância aceitável para andar a pé
- A qualidade do ambiente pedonal pode aumentar até 3 vezes a área de captação
- Melhorar a qualidade do ambiente pedonal, aumenta a distância que as pessoas estão dispostas a percorrer a pé, e contribui para alterar hábitos de mobilidade
- O espaço público deve responder às necessidades de pessoas com mobilidade reduzida, crianças, idosos e mulheres



- **Viabilidade financeira:** + passageiros e receita (ROI)
- **Saúde e bem-estar:** + atividade física, - acidentes
- **Clima e ambiente:** até - 50% emissões e - ruído
- **Equidade social:** beneficia jovens, mulheres, idosos e pessoas com deficiência
- **Eficiência do espaço público:** - o congestionamento, + a fiabilidade das deslocações, permite a redistribuição do espaço público
- **Vitalidade económica:** + gasto local, - gastos em saúde
- **Resiliência urbana:** cidades + preparadas para crises energéticas, climáticas e de saúde



COMO PROMOVER A INTEGRAÇÃO?

- Andar a pé e transporte público são inseparáveis
- Planear um sem o outro reduz a eficácia de ambos
- Melhorar a mobilidade pedonal é a das formas + eficazes de aumentar o uso do transporte público

1

**GARANTIR
PERCURSOS PEDONAIS
SEGUROS, ACESSÍVEIS
E AGRADÁVEIS**

2

**PROMOVER
CAMPANHAS SOBRE
BENEFÍCIOS FÍSICOS,
MENTAIS E
ECONÓMICOS**

3

**REDUZIR A PERCEÇÃO
DE DISTÂNCIA E
TEMPO**

4

**COORDENAR A
MOBILIDADE
PEDONAL E O
TRANSPORTE PÚBLICO**

1

GARANTIR PERCURSOS PEDONAIS SEGUROS, ACESSÍVEIS E AGRADÁVEIS

- Garantir infraestruturas adequadas contra condições meteorológicas
- Atenuar declives acentuados
- Instalar iluminação pública de qualidade, assegurando níveis adequados de conforto e segurança
- Criar travessias que deem prioridade aos peões, com percursos diretos e tempos de espera reduzidos
- Disponibilizar sinalização de orientação (wayfinding), essencial para turistas e utilizadores ocasionais
- Assegurar percursos contínuos, sem obstáculos e com largura suficiente
- Valorizar a vivência nos passeios



Shaded path - feels 0,86m

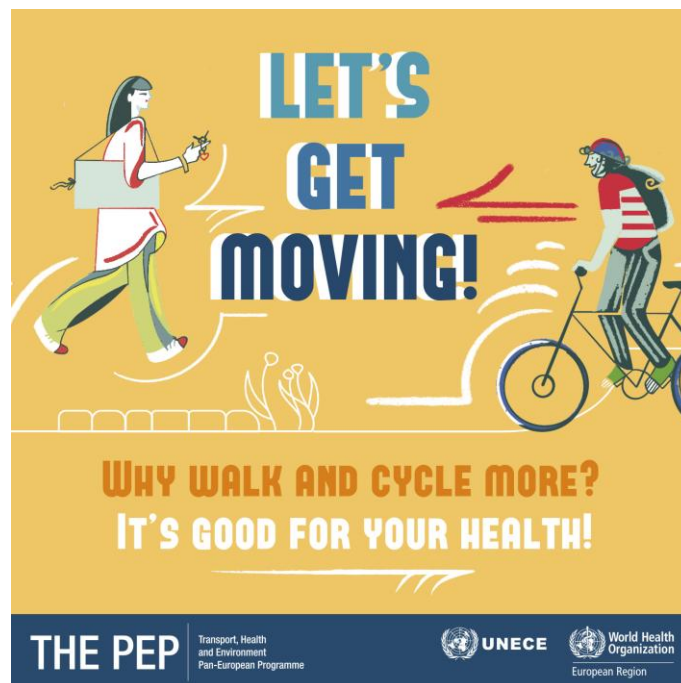
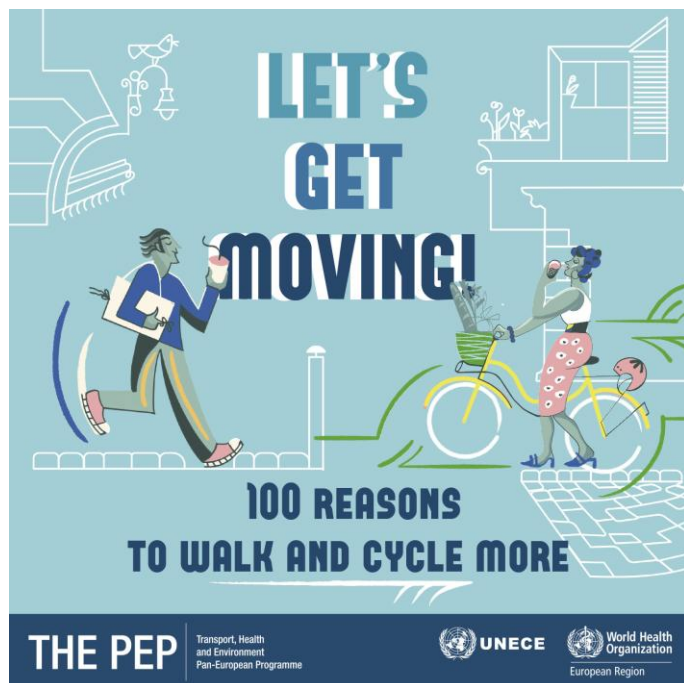


Exposed path - feels 1m



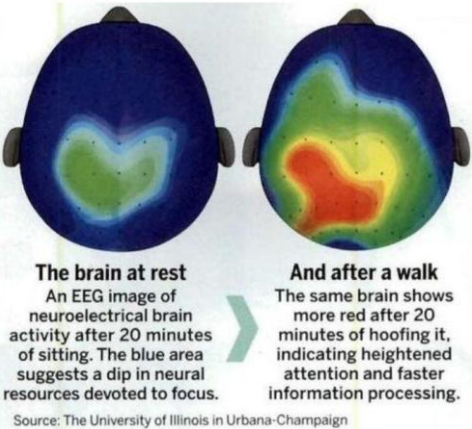
2

PROMOVER CAMPANHAS SOBRE BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E ECONÓMICOS



2

PROMOVER CAMPANHAS SOBRE BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E ECONÓMICOS





**Um pequeno passo
uma grande mudança.**

AGORA TU ATIVATE O movimento começa em ti.

Portugal apresenta uma das mais elevadas taxas de inatividade física da Europa:

73% dos portugueses não praticam exercício físico ou desporto.

Estima-se que a **promoção da atividade física** pode evitar milhares de mortes prematuras e reduzir substancialmente a despesa em saúde pública.

Este investimento é uma resposta estratégica ao problema da inatividade física em Portugal, com impacto direto na saúde pública e nos custos sociais e económicos.

Em Portugal, a campanha **"Agora Tu Ativate"** é a plataforma tecnológica **"Apptiva"** integrada no Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA), projeto promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

A missão é **sensibilizar os portugueses** para o impacto positivo que a **diminuição do sedentarismo** e o aumento da **prática regular de atividade física** têm na saúde e qualidade de vida de cada um de nós e para o país.

Compartilha a tua história, inspira e inspira-te
Com uma mensagem mobilizadora: **"O movimento começa em ti"** — esta campanha apela à mudança de hábitos e ao compromisso com a saúde e bem-estar de cada cidadão.

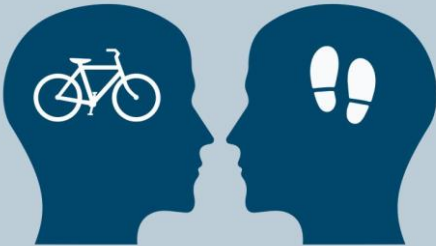
Esta Campanha tem como **principais objetivos e ações**:

- Aumentar o conhecimento das cidadãs sobre os benefícios da prática regular de atividade física e desportiva;
- Demonstrar que qualquer pessoa consegue integrar mais movimento na sua rotina;
- Compartilhar multimedialmente na televisão, rádio, imprensa, redes sociais e em suportes digitais;
- Realizar em todo o território continental e regiões autónomas, dinamizando ações de sensibilização junto das comunidades;
- Promoção da plataforma **Apptiva**, como ferramenta prática de apoio à vida ativa.



AGORA TU ATIVATE O movimento começa em ti.

Call for case studies on mental health benefits of cycling and walking



THE PEP Participatory Evidence Project

UNICEF World Health Organization



17 800 BICICLETAS

855 ESCOLAS

Só 4% dos portugueses pratica exercício ou desporto regularmente.

Se sedentário prejudica a saúde!

É um dos principais fatores de risco para:

- Obesidade
- Diabetes Tipo 2
- Doenças Cardiovasculares

Se ativo aumenta a qualidade de vida!

- Autonomia
- Experiência de vida
- Qualidade de sono
- Autoconfiança
- Doenças
- Ansiiedade
- Risco de depressão

SABIAS QUE?

- Quanto a atividade física é melhor, a qualidade de vida também.
- Toda a atividade física conta. Não precisa de se esgotar! Subir escadas, deslocar-se a pé ou de bicicleta é ser ativo.
- Um comportamento sedentário, sobretudo quando se prejudica para a saúde. Este estado persiste muito tempo.
- Tudo o que se passa no corpo beneficia de um aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário, incluindo melhores condições para a prática e prevenção com desporto coletivo e individual.

Alguns movimentos são melhores do que nenhum.

LIMITAR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Desafio-te a cumprir mais de 300 minutos por semana.

30 min x 6 dias = 180 min.
1h x 6 dias = 360 min.
1h x 6 dias = 360 min.

MAIS É MELHOR

60 min. por dia

150 a 300 min. por semana

no mínimo 2 dias por semana

150 a 300 min. por semana

no mínimo 3 dias por semana

Não são valores de referência da Organização Mundial de Saúde.

apptiva

CONHECE A NOVA PLATAFORMA INOVADORA QUE:

- Personaliza conteúdos de atividade física.
- Permite consultar ofertas locais de entidades parceiras.
- Incentiva a prática através de gamificação, metas e recompensas.



3

REDUZIR A PERCEÇÃO DE DISTÂNCIA E TEMPO

- Priorizar o peão no desenho urbano
- Identificar percursos pedonais preferenciais
- Criar rede pedonal com passeios contínuos, diretos, seguros e convenientes
- Reduzir o efeito barreira causado pelo tráfego automóvel
- Melhorar o acesso a lojas e serviços ao longo dos percursos pedonais

PEDESTRIANS FIRST

A MIX OF INFRASTRUCTURE, ACTIVITY, AND PRIORITY



SUMMARY OF WALKABLE DESIGN STANDARDS

Below is a summary of the standards provided for the three priority topics that together support compact, walkable, pedestrian-friendly communities.



PEDESTRIAN-
ORIENTED
DEVELOPMENT



CONNECTIVITY
AND ACCESS

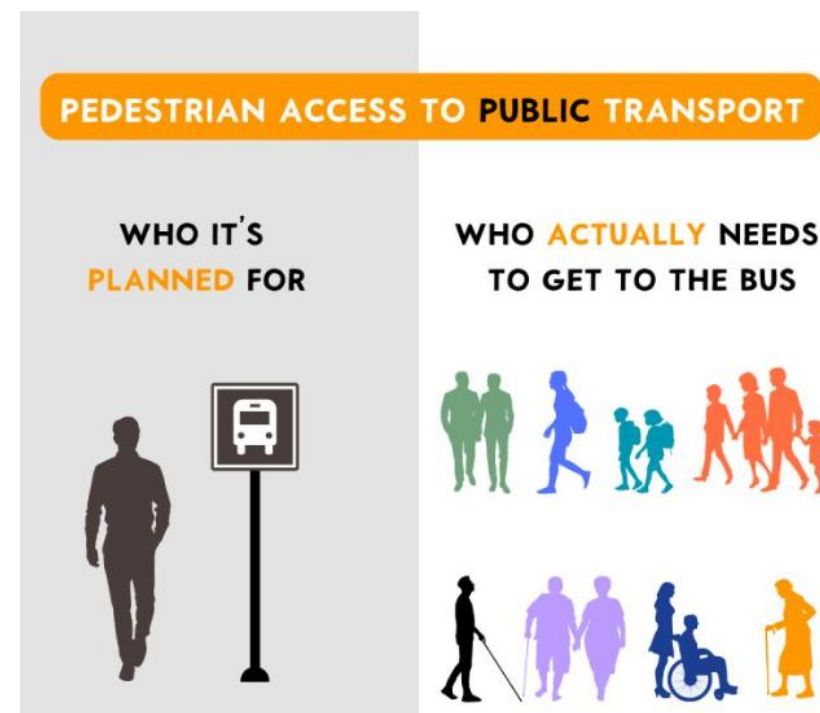


COMPACT
DEVELOPMENT

4

COORDENAR A MOBILIDADE PEDONAL E O TRANSPORTE PÚBLICO ENTRE STAKEHOLDERS, POLÍTICAS E MECANISMOS DE FINANCIAMENTO

- Estabelecer **parcerias** entre os operadores de transporte público e os municípios, assegurando maior prioridade e investimento na melhoria da caminhabilidade das áreas de acesso ao transporte público
- Promover uma **abordagem integrada** nas políticas de planeamento urbano, transportes, saúde, ambiente e clima
- **Avaliar a experiência dos utilizadores**, recorrendo a avaliações presenciais consistentes que permitam medir a qualidade das áreas de captação e o seu impacto na acessibilidade ao transporte público



A RELAÇÃO ENTRE A MOBILIDADE PEDONAL E O TRANSPORTE PÚBLICO É SIMBIÓTICA

O AUMENTO DA PROCURA DO TRANSPORTE PÚBLICO CONTRIBUI PARA O AUMENTO DOS NÍVEIS DE MOBILIDADE PEDONAL, SENDO QUE ANDAR A PÉ FUNCIONA COMO LIGAÇÃO ENTRE AS DIFERENTES ETAPAS DE UMA DESLOCAÇÃO, PROMOVEDO ASSIM A INTERMODALIDADE



Mobilidade Ativa

WEBINAR

Projetar a Mobilidade Ativa
Documento Normativo



4 de fevereiro de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Mobilidade Escolar Ativa
Co-criação com crianças e jovens



13 de março de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Acessibilidade e
Mobilidade para todas as pessoas



30 de abril de 2025 

10h30 às 12h 

[INSCRIÇÃO](#)

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Andar a pé e de bicicleta em segurança
8th UN Global Road Safety Week



 **Streets for Life**
#MakeWalkingSafe

 **Streets for Life**
#MakeCyclingSafe

12 de maio de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Soluções e Ferramentas para a
Mobilidade em Bicicleta



03 de junho de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Planear a Mobilidade Ativa
Planos de Mobilidade Urbana Sustentável



26 de setembro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Participação Pública na Mobilidade Ativa
Envolver as comunidades locais



29 de outubro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Mobilidade Ativa

WEBINAR

Sensibilização para a Mobilidade Ativa
Mobilizar os municípios



21 de novembro de 2025 

10h30 às 12h 

www.mobilidade-ativa.pt

Obrigada

mobilidadeativa@imt-ip.pt