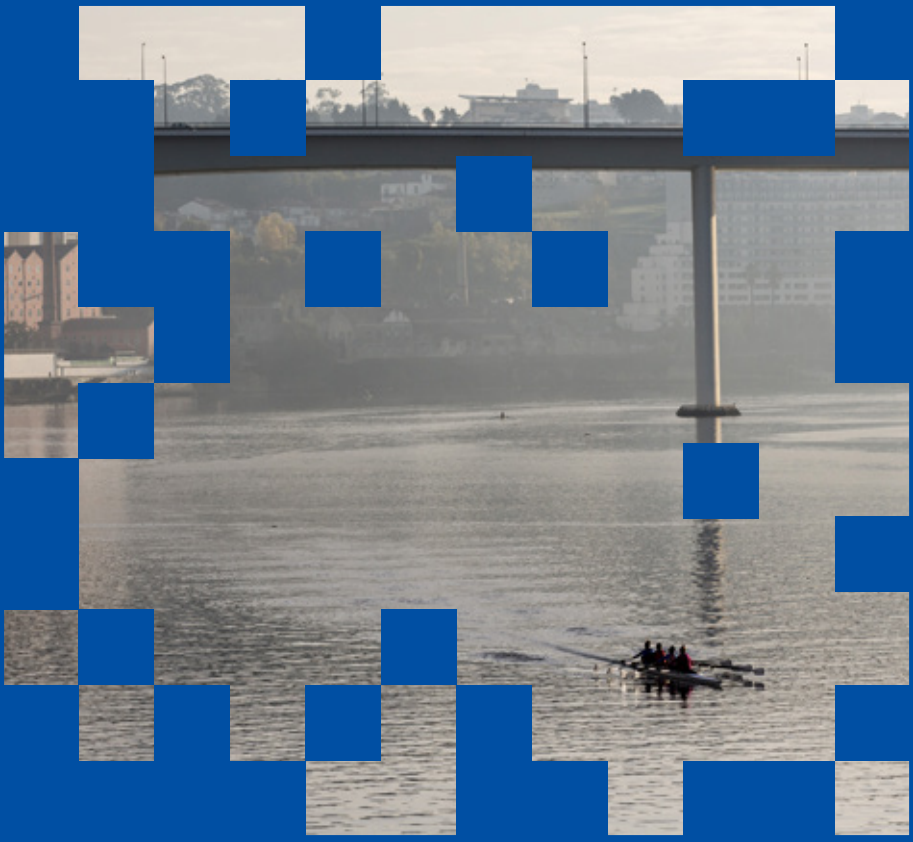


O Porto em Movimento

Visit Porto.

Há cidades que se descobrem com os olhos. O Porto também se descobre com os passos.

Calce umas sapatilhas e siga junto ao rio, pedale entre jardins, alongue ao ar livre ou troque as ruas mais movimentadas pela brisa do Atlântico. Há muitas maneiras de entrar no ritmo da cidade – e nenhuma precisa de ser igual à outra.

Aqui, o desporto faz parte da paisagem e da vida quotidiana: sente-se nos grandes eventos, nos parques e equipamentos, nas iniciativas abertas à comunidade e nos encontros que acontecem um pouco por toda a cidade.

Do centro à frente marítima, dos espaços verdes aos percursos urbanos, escolha o seu ritmo. O convite é simples: sair, experimentar e descobrir o Porto em movimento.

1 Cidade, 8 Quarteirões e muitas formas de movimento

Do verde dos parques à marginal do Douro e à linha do Atlântico, a cidade oferece diferentes cenários para uma descoberta ativa.

Organizado em oito Quarteirões, o Porto revela paisagens, identidades e ritmos próprios, com diferentes formas de viver e descobrir a cidade.

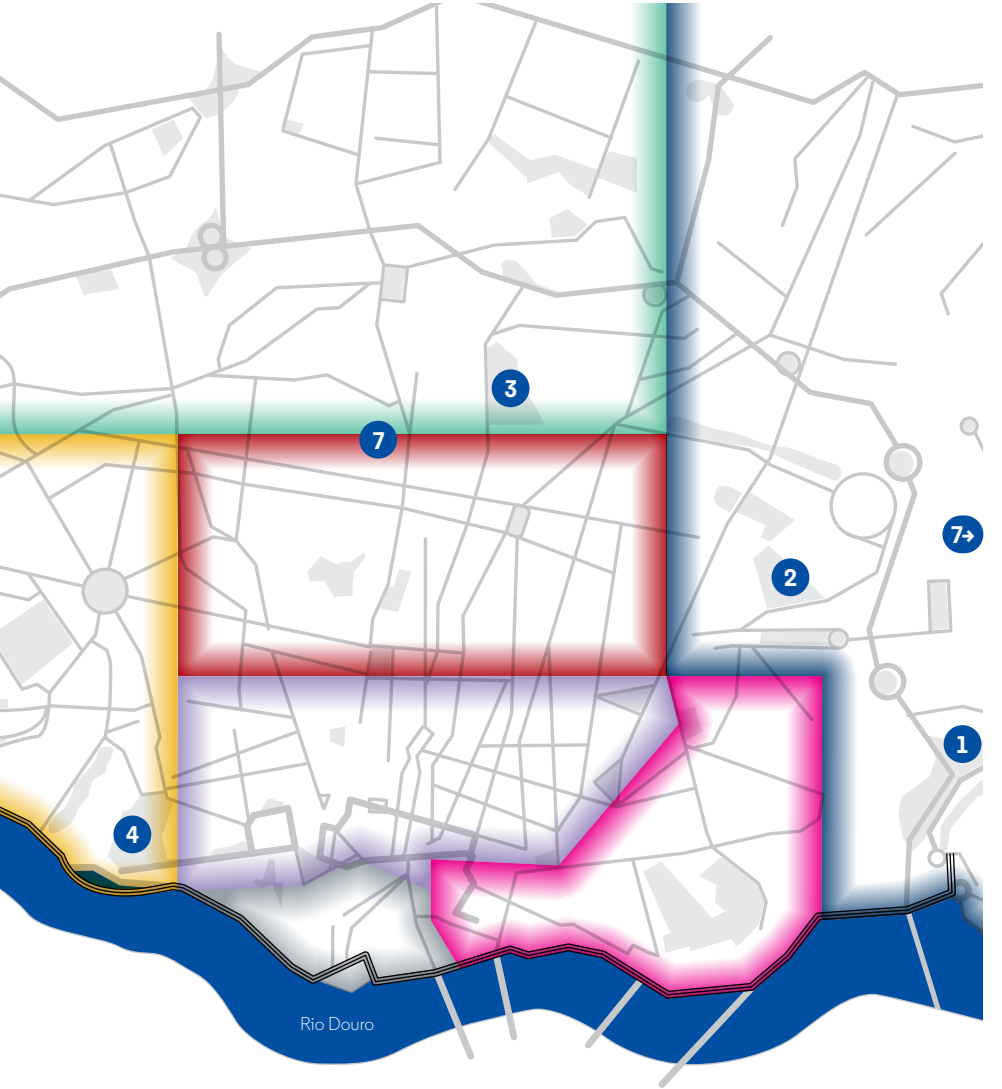
Em **Campanhã**, os espaços verdes do Parque Oriental cruzam-se com a energia do Estádio do Dragão e do Museu FC Porto. Na **Boavista**, os Jardins do Palácio de Cristal convidam a caminhar e a fazer uma pausa entre jardins e vistas sobre o Douro. Já no Quarteirão **Atlântico**, o Parque da Cidade, a frente marítima e as praias oferecem cenários para caminhar, correr, pedalar ou experimentar atividades ligadas ao mar.

Explore o mapa, escolha o seu ponto de partida e descubra os lugares e as experiências que o Porto tem para oferecer.



Legenda

- Quarteirão Atlântico
- Quarteirão Baixa
- Quarteirão Boavista
- Quarteirão Bonfim
- Quarteirão Campanhã
- Quarteirão Histórico
- Quarteirão República
- Quarteirão Universitário



Porto em movimento

1. Parque Oriental
2. Parque de S. Roque
3. Parque do Covelo
4. Jardins do Palácio de Cristal
5. Parque de Cidade
6. Skate Park de Ramalde
7. Piscinas Municipais: Cartes, Constituição e Armando Pimentel
8. Frente Marítima
9. Praia Internacional

≈ Marginal

Palco de Desporto

O Porto também se descobre através dos acontecimentos que dão ritmo à cidade. Ao longo do ano, provas e competições transformam ruas, parques e outros espaços públicos em lugares de encontro, juntando atletas, clubes, comunidades e visitantes.

A corrida tem lugar de destaque. A Maratona do Porto, a Meia Maratona, a São Silvestre do Porto, a Corrida do Dragão e a Volta a Paranhos fazem da cidade um ponto de encontro para milhares de participantes. Também o Porto City Race convida a olhar o Porto de outra perspetiva, cruzando orientação, património e espaço urbano.

A estas iniciativas juntam-se outras modalidades, encontros e experiências que enriquecem o calendário desportivo. Acompanhe a agenda, escolha o seu desafio ou venha simplesmente sentir a energia de quem faz do desporto uma forma de viver a cidade.

Jogging na Marginal





Andar de bicicleta na Frente Marítima

Desporto para Todos

Não é preciso competir para entrar em movimento. As propostas são muitas e diversificadas: há quem queira começar devagar, experimentar uma modalidade, ganhar novas rotinas ou simplesmente descobrir a cidade em boa companhia.

Uma caminhada orientada, uma aula de ioga no jardim, uma sessão de tai chi ou um percurso de orientação podem ser o ponto de partida. Há atividades, programas municipais e iniciativas pensadas para diferentes idades e níveis de experiência.

Caminhar e descobrir

Junte atividade física e património em caminhadas que dão a conhecer outras histórias e paisagens da cidade. O Porto Saudável, por exemplo, promove circuitos orientados de cerca de cinco quilómetros e admite participantes com mobilidade reduzida, mediante inscrição.

Praticar ao ar livre

Nos parques e jardins, o exercício ganha outro cenário. Pilates, ioga, tai chi e outras propostas convidam a trocar o espaço fechado pela sombra das árvores e pelo ar livre.



Remar no Rio Douro

Experimentar e participar

Da orientação ao skate, há atividades para aprender, experimentar e ganhar confiança — sem precisar de ser especialista.

Desporto adaptado e inclusão

O desporto deve estar ao alcance de todos. O programa Porto Sem Barreiras apoia a prática de modalidades adaptadas através da cedência de espaços desportivos municipais a instituições da cidade.

Em outubro de 2026, o Município anunciou também a isenção de pagamento pela utilização destas instalações por clubes e associações para a prática de desporto adaptado.

Para conhecer as condições de acessibilidade dos espaços e planear a visita de acordo com necessidades específicas, consulte o guia e os itinerários do projeto Porto Acessível.

Explore

Porto Saudável e programas de atividade física — Ágora

Desporto adaptado nas instalações municipais

Porto Acessível — guia e itinerários

O Porto ao ar Livre

À sombra das árvores, o movimento encontra outro ritmo.

Nos parques e jardins há espaço para correr, caminhar, estender o tapete de exercício ou simplesmente fazer uma pausa entre descobertas.

Cada espaço tem uma paisagem única: caminhos amplos, zonas arborizadas, relvados e recantos tranquilos. Escolha o melhor cenário e deixe que o passeio se transforme numa experiência ao ar livre.

Entre parques e jardins

Parque da Cidade

Percorra os caminhos e descubra a diversidade de paisagens do maior parque urbano da cidade.

Parque Oriental

Siga os caminhos que acompanham o vale do rio Tinto, entre espaços verdes e uma paisagem marcada pela presença da água.

Parque de São Roque

Descubra os espaços verdes e os recantos deste jardim, num cenário que convida a passear e a explorar.

Parque do Covelo

Encontre caminhos arborizados para caminhar, respirar e abrandar o ritmo.

Slackline no Parque da Cidade



Entre o rio e o mar

Acompanhar o Douro, desde a zona oriental da cidade até à Foz, é descobrir diferentes paisagens do Porto. Ao longo da margem, há percursos para caminhar e pedalar, lugares para parar e novas perspetivas sobre a cidade.

Na frente atlântica, as praias e o mar oferecem outras possibilidades de movimento: do surf a outras modalidades náuticas, há experiências para quem gosta de estar dentro de água ou simplesmente de a ter por companhia.

Surf na Praia Internacional



Onde o Desporto Acontece

Há espaços para cada forma de estar em movimento.

Piscinas, pavilhões, campos, circuitos ao ar livre e instalações especializadas dão palco à prática informal, ao treino e à competição.

Entre equipamentos municipais, clubes e associações, descubra lugares onde se aprende, treina, joga e partilha a paixão pelo desporto.

Piscinas municipais

Piscina Municipal da Constituição
Piscina Municipal de Cartes
Piscina Municipal Eng.º Armando Pimentel

Pavilhões municipais

Pavilhão Municipal Nicolau Nasoni
Pavilhão Municipal Pêro Vaz de Caminha
Pavilhão Municipal do Lagarteiro
Pavilhão Municipal Irene Lisboa
Pavilhão Municipal do Viso
Pavilhão Fontes Pereira de Melo
Pavilhão Municipal Leonardo Coimbra
Pavilhão Municipal Manoel de Oliveira
Pavilhão Municipal Pires de Lima
Pavilhão Municipal António Nobre
Pavilhão Municipal da Areosa

Campos e complexos desportivos

Campo Municipal do Viso
Parque Desportivo de Ramalde / INATEL
Campo Municipal dos Choupos
Campo Municipal do Parque da Cidade
Campo da FADEUP
Campo Municipal do Outeiro
Campo Municipal Prof. Joaquim Novais

Outros espaços de prática desportiva

Street Basket

Edifício Transparente
Parque da Cidade
Bairro da Previdência
Alameda das Fontainhas
Jardim Paulo Vallada
Quinta do Covelo
Santa Luzia
Rua do Coronel Hélder Ribeiro
Jardim de Belém
Largo de Miragaia
Jardim do Calém
Bairro de Ramalde do Meio
Associação Recreativa e Social do Viso
Bairro do Viso
Rua Professor Carlos Teixeira

Circuitos de Street Workout e Manutenção

Castelo do Queijo
Jardim do Calém
Parque da Pasteleira
Palácio de Cristal
Jardim Machado de Assis
Praça dos Álamos
Jardim Sarah Afonso
Jardim de Ezequiel Campos
Jardim Paulo Vallada
Jardim do Conhecimento / Alameda Eça de Queirós
Jardim de Arca d'Água
Parque Infantil da Areosa
Jardim de Belém
Parque de São Roque
Praça da Corujeira
Avenida da Cidade de Xangai
Parque Infantil de Cervantes
Parque do Covelo

Outros

Skate Park de Ramalde
Estádio de Praia do Porto
– instalação temporária, na Praia Internacional, durante o verão.

Nota As condições de utilização variam consoante o equipamento e a modalidade. Alguns espaços são de acesso livre, enquanto outros poderão exigir inscrição, reserva prévia ou pagamento, de acordo com a disponibilidade e as regras de funcionamento.

Desporto e Comunidade

O movimento também aproxima pessoas.

Há quem se encontre para correr antes de começar o dia, quem descubra a cidade de bicicleta e quem encontre numa modalidade coletiva uma forma de convívio e participação. Em diferentes contextos, o desporto cria oportunidades de encontro, inclusão e ligação à comunidade.

No Porto, essa dimensão está presente em iniciativas como o **Desporto no Bairro**, que leva modalidades como o breaking, o skate, o surf, o street basket e o rugby a diferentes bairros da cidade, envolvendo crianças e jovens. Também comunidades como o **Can Run Club Porto** juntam pessoas de diferentes níveis de preparação em corridas e caminhadas informais, enquanto o **Projeto Sexto Sentido** aproxima pessoas cegas ou com baixa visão e voluntários, através da corrida e de caminhada guiadas.

São diferentes formas de viver o desporto, partilhar experiências e descobrir o que acontece na cidade através das pessoas que lhe dão vida.

Voleibol no Parque da Cidade



Um Futuro em Movimento

Porto, Capital Mundial do Desporto 2028

O Porto já se move: nos eventos que enchem as ruas, nos clubes e associações, nas atividades que animam os espaços públicos e em todas as pessoas que fazem do desporto parte da vida da cidade.

O caminho até 2028 é uma oportunidade para dar continuidade a esta energia, valorizar a participação e reforçar o papel do desporto na qualidade de vida urbana.

Uma cidade que se movimenta, se encontra e se prepara para novos desafios.

O Porto está em movimento. Venha fazer parte dele.

Vela no Rio Douro



Um Percurso para Sentir o Porto

Aceita uma sugestão? Do Parque da Cidade ao Douro, com o Atlântico por companhia

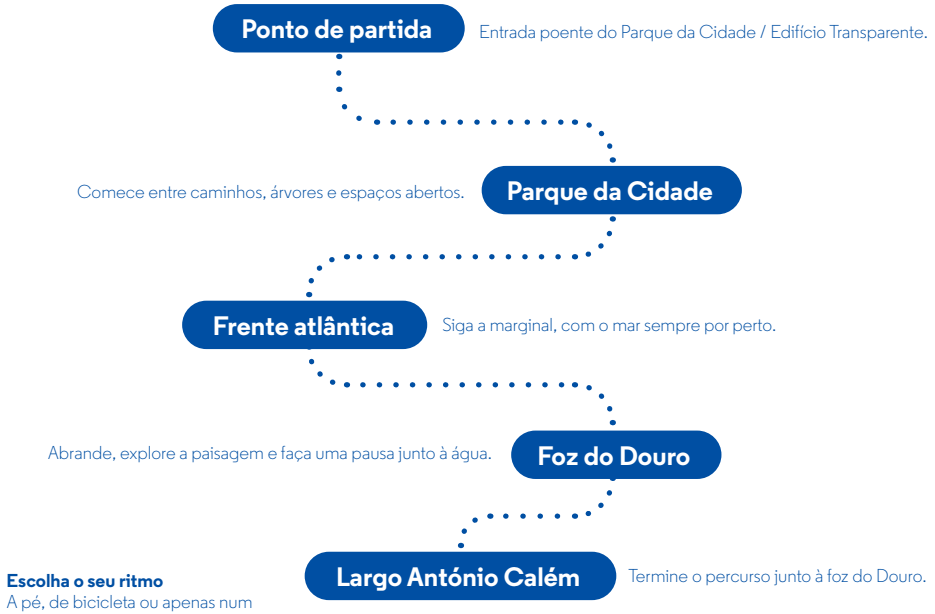
Comece junto ao mar e siga ao seu ritmo.

A partir da entrada poente do Parque da Cidade, junto ao Edifício Transparente, acompanhe a marginal atlântica em direção à Foz e ao Largo António Calém.

Pelo caminho, o horizonte abre-se sobre o Atlântico, os espaços verdes convidam a parar e a cidade revela outra das suas paisagens.

É uma proposta para fazer a pé ou de bicicleta, na totalidade ou por troços: escolha a distância, faça pausas e aproveite os lugares que encontrar pelo caminho.

O percurso da Ciclovia da Marginal liga a entrada poente do Parque da Cidade ao Largo António Calém.



Escolha o seu ritmo
A pé, de bicicleta ou apenas num dos troços, adapte o passeio ao tempo, à energia e às condições de cada pessoa.



Andar de bicicleta pela Frente Marítima

Descubra o Porto.
Viva o Porto.
Entre em Movimento.

Mapa Turístico Oficial
Download

visitporto.travel

Like visitporto.portal
Follow visitporto
Chat www.visitporto.travel
Email info@visitportoandnorth.travel
Call +351 935 557 024
Tourist information
Whatsapp +351 938 668 462

Porto.