

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 084

Kickboxing na Alta



**BAIRROS e ZONAS**  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação Associação Juntos & Fortes

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Associação Vitamimos SABE

Designação Associação de Moradores do PER 11

Designação Agrupamento de escolas Pintor Almada Negreiros

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Kickboxing na Alta

BIP/ZIP em que pretende intervir 66. Charneca do Lumiar

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto visa combater a exclusão social de crianças da Alta de Lisboa, através da prática do kickboxing e da implementação de hábitos alimentares saudáveis. O objetivo é contribuir para o bem-estar destas crianças e respetivas famílias, proporcionando a oportunidade de participarem em atividades desportivas e o acesso a uma alimentação saudável.

Fase de sustentabilidade O consórcio compromete-se com a continuidade do projeto, em moldes diferentes, na sua fase de sustentabilidade. As relações criadas com as famílias e crianças irão perdurar no tempo tal como os conhecimentos adquiridos.

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Objetivo Geral de Projeto



Diagnóstico	<p>A comunidade da Alta De Lisboa apresenta uma grande falange populacional de várias etnias e culturas, o que faz desta zona de Lisboa uma comunidade multicultural. Contudo o contexto que se vive nesta zona de Lisboa é muito desafiante, quer seja na área económica, social ou de educação. A vida escolar e social das crianças fica colocada em causa, acabando por levar os jovens ao abandono da vida académica enveredado por percursos complexos.</p> <p>É neste contexto que o desporto surge como uma ferramenta essencial para a integração, sendo reconhecido como um elemento essencial para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças. Apesar disso, a participação em atividades desportivas é limitada, pela falta de instalações desportivas acessíveis e de informação sobre os benefícios do desporto, contribuindo assim para a exclusão das crianças em atividades desportivas regulares.</p> <p>Aliado a isto, vem a necessidade de uma alimentação saudável para a melhoria da qualidade de vida destas crianças e famílias, o acesso a uma alimentação adequada é fundamental para um bom crescimento e desenvolvimento.</p> <p>Contudo em territórios de intervenção prioritária como este, existem desafios na disponibilidade e acesso a alimentos frescos, nutritivos e acessíveis. Além disso, hábitos alimentares pouco saudáveis, como consumo excessivo de alimentos processados e açucarados, são comuns estando ligados a fatores socioeconómicos e falta de educação alimentar.</p>
Destinatários preferenciais	Crianças
Temática preferencial	Promover a Dinamização Comunitária e a Cidadania
Objectivo geral	<p>O objetivo geral deste projeto passa por combater a exclusão social das crianças da alta de Lisboa através do desporto, mais concretamente do kickboxing e da implementação de hábitos de alimentação saudáveis, contribuindo assim para o bem-estar das crianças e das suas famílias.</p> <p>O kickboxing é uma ferramenta valiosa para alcançar este objetivo por um conjunto de razões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aptidão física e saúde, por ser um desporto dinâmico que combina técnicas de artes marciais e exercícios cardiovasculares. Ao incorporar o kickboxing no projeto, podemos promover a aptidão física e a saúde em geral.</li> <li>-Disciplina e autocontrolo, que são competências essenciais para a vida das crianças. Aprendem a importância de seguir instruções, respeitar regras e manter o foco. Essas competências podem ter um impacto positivo no seu comportamento, tanto dentro como fora do ambiente de treino.</li> </ul> <p>-Integração social, porque proporciona um ambiente</p>



inclusivo e de apoio para as crianças interagirem e conectarem-se com os seus pares. As sessões de treino e as atividades em grupo promovem o trabalho em equipa, a cooperação e a camaradagem, aprendendo valores que facilitam a sua integração na sociedade.

-Consciência Cultural e Respeito: O kickboxing tem origem em diversas tradições de artes marciais e possui significado cultural. Ao integrar as crianças no kickboxing, elas são expostas a diferentes práticas culturais, promovendo uma apreciação pela diversidade e incentivando o respeito por outras culturas.

-Acrescentando a isto e contribuindo para o sucesso destas crianças, a educação alimentar também pode ser vista com uma ferramenta de mudança, pois desempenha um papel fundamental na alteração de comportamentos alimentares, ao fornecer informações e recursos educacionais sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis, podemos capacitar as famílias a tomar decisões informadas sobre alimentação, isto é fundamental principalmente em contextos sociais e económicos complicados.

#### Objetivos Específicos de Projeto

##### Objetivo Específico de Projeto 1

**Descrição** Promover a participação de crianças da Alta de Lisboa em aulas de kickboxing, com treinos regulares para diferentes faixas etárias. Para que isto aconteça queremos organizar sessões de kickboxing acessíveis e inclusivas, oferecendo oportunidades para que as crianças da alta de Lisboa participem de forma gratuita e em horários adaptados às suas necessidades. Para alcançar esse objetivo, iremos utilizar o espaço cedido pela Escola Pintor Almada Negreiros, uma garagem que necessita de equipamentos, nossa parceira no projeto. Queremos também fomentar o contacto com outros ginásios e associações que praticam o desporto, resultando isto em intercâmbios e aprendizagens fundamentais.

**Sustentabilidade** A sustentabilidade deste objetivo prende-se muito como facto de que as turmas irão continuar mesmo depois da fase de execução do projeto. Além disso os conhecimentos adquiridos na área do kickboxing irão perdurar no tempo. Mais reforço que os parceiros se comprometem com a sustentabilidade deste objetivo.

##### Objetivo Específico de Projeto 2



Descrição	<p>Incentivar a educação alimentar através da promoção de hábitos alimentares saudáveis para as crianças e famílias. Para isto, queremos realizar Workshops educativos sobre nutrição promovidos pela Vitaminos, parceira do projeto, e criar uma lógica de reflexão e debate sobre o tema em que os pais se possam também apoiar uns aos outros nesta que pode ser uma caminha desafiante na estrada dos hábitos saudáveis.</p> <p>Consideramos que é essencial que as atividades decorrentes deste objetivo também visem desmistificar o estereótipo de que a comida saudável é mais cara, resultando isto num impedimento para a compra de alimentos mais nutritivos.</p> <p>Para a persecução destes objetivos em ambas as vertentes os parceiros estão comprometidos com a sustentabilidade.</p>
Sustentabilidade	<p>A sustentabilidade deste objetivo prende-se muito com o facto de as relações na rede de networking construída perdurarem no tempo e os conhecimentos adquiridos no Workshop também.</p> <p>Além disto acreditamos que existirá uma reprodução da informação das famílias para outras famílias.</p> <p>Para a persecução destes objetivos em ambas as vertentes os parceiros estão comprometidos com a sustentabilidade.</p>

**CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO**

Actividade 1	Remodelação do Espaço e Divulgação
Recursos humanos	<p>1 coordenador de projeto</p> <p>1 técnico da Associação Vitaminos</p> <p>1 técnico da Associação de Moradores do Per11</p> <p>1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros</p>
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	4522 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2
Periodicidade	Diário
Nº de destinatários	20
Objectivos especificos para que concorre	1
Actividade 2	Aulas de Kickboxing



Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	4522 EUR
Cronograma	Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 3	Da Alta para fora
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros 1 técnico Associação de Moradores do Per11
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	4522 EUR
Cronograma	Mês 3, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11
Periodicidade	Pontual7
Nº de destinatários	45
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 4	Workshops Alimentação Saudável
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros 1 técnico Associação Vitaminos
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros, Associação de Moradores do Per 11
Valor	4055 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 6, Mês 8, Mês 10
Periodicidade	Pontual4
Nº de destinatários	40



Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 5	Grupo Juntos e Fortes
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	2855 EUR
Cronograma	Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 6	Evento Final
Recursos humanos	1 coordenador de projeto 1 diretor da Escola Pintor Almada Negreiros 1 técnico Vitaminos 1 técnico Associação de Moradores do Per 11
Local: entidade(s)	EB 2,3 Pintor Almada Negreiros
Valor	2854 EUR
Cronograma	Mês 12
Periodicidade	Pontual1
Nº de destinatários	50
Objectivos específicos para que concorre	1, 2

---

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 3

Constituição da equipa de projeto



Função	Coordenador de Projeto
Horas realizadas para o projeto	1600
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
Função	1 Técnico da Associação Per 11
Horas realizadas para o projeto	50
Tipo de afetação ao BIP/ZIP	Não Financeira
Morador no bairro do projeto	Sim
	<b>Criação de emprego (Impacto)</b>
Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)	0
Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto	0
	<b>Destinatários (Resultados)</b>
Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)	60
Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes	0
	<b>Equidade</b>
Nº de destinatários com deficiência / doença mental	0
Nº de destinatários mulheres	20
Nº de destinatários desempregados	0
Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)	60



Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)	0
Nº de destinatários imigrantes	0
Produtos/Elementos tangíveis da intervenção	
Nº de produtos concebidos para venda / demonstração	0
Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade	1
Nº de intervenções no espaço público	0
Nº de publicações criadas	5
Nº de páginas de Internet criadas	0
Nº de páginas de facebook criadas	2
Nº de vídeos criados	0
Nº de artigos publicados em jornais / revistas	0
Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)	0

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO**

Financiamento BIP/ZIP solicitado

Encargos com pessoal interno	10800 EUR
Encargos com pessoal externo	2330 EUR
Deslocações e estadias	2000 EUR
Encargos com informação e publicidade	1000 EUR
Encargos gerais de funcionamento	200 EUR
Equipamentos	7000 EUR
Obras	0 EUR
Total	23330 EUR

Montante de apoio financeiro por entidade promotora

Entidade Associação Juntos & Fortes



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

Valor	23330 EUR
	Outras fontes de financiamento e respectivos montantes
Entidade	Agrupamento de escolas Pintor Almada Negreiros
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	3400 EUR
Descrição	- Cedência de um espaço para excussão das atividades - Apoio na divulgação do projeto na comunidade escolar
Entidade	Associação Vitamimos SABE
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	-Apoio na divulgação do Projeto
Entidade	Associação de Moradores do PER 11
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	1000 EUR
Descrição	-Apoio na divulgação do Projeto -Cedência de 1 técnico voluntario

---

**TOTAIS**

Total das Actividades	23330 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	5000 EUR
Total do Projeto	28330 EUR
Total dos Destinatários	195

