



FUNDO DE APOIO AO
ASSOCIATIVISMO
PORTUENSE
2026

ANEXO A

FUNDO DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO PORTUENSE Junta de Freguesia de Ramalde

Edição de 2026

Formulário de Candidatura

Candidatura ao Eixo (indicar o Eixo a que se candidata)

☒ 1. Coesão Social 2. Cultura e ☐ Animação

☐ 3. Desporto 4. Educação ☐

☐ 5. Juventude ☐ 6. Ambiente

Projeto (assinalar uma das modalidades):

☒ Projeto Diverso Projeto de Infraestrutura ☐ (obras)

1. Identificação e Caracterização da Associação

Dados da Associação

Denominação Social:				Clube de Judo do Porto	
Morada:		Rua da Alegria, nº 349		Código Postal: 4400-044	
Telefone:		225 364 152		Email: clubejudoporto@gmail.com	
Natureza Jurídica:		Associação sem fins lucrativos			
NISS:		20008884956		NIPC: 501109374	
				Data Constituição: 10/04/1965	

Contacto Telefónico de um Dirigente



Nome: Emanuel José Ferreira Alves

Telefone: 936 266 706

Missão e Objetivos da Associação

O Clube de Judo do Porto (CJP), com 61 anos, sempre utilizou o Judo como ferramenta de transformação social, ou seja, a modalidade sempre foi desenvolvida como um estilo de vida, baseadas em princípios éticos, nos fundamentos filosóficos, técnicos e táticos proposta pelo desporto e transmitido ao longo das décadas para vários associados. Por isso, um dos objetivos do CJP é ensinar e incentivar a prática do Judo, de acordo com a tradição e normas do Instituto *Kodokan*, do Japão.

Também é divulgar e estimular o treino de outras modalidades desportivas, olímpicas e paralímpicas e outras que, pela sua natureza, sejam correlatas aos mesmos princípios do Judo. Incluem-se ainda desportos, atividades artísticas, físicas e culturais que contribuem para o desenvolvimento físico, cultural e espiritual dos seus associados, como é o caso do Yoga e Jiu-jitsu.

Âmbito de Intervenção da Associação (CAE – Código da Atividade Económica e total de áreas temáticas de intervenção da Associação)

- Judo Olímpico (Iniciação e Treinamento), Paralímpico (Iniciação e Treinamento) e Judo Adaptado;
- Jiu-Jitsu;
- Chi Kung;
- Yoga.

Destinatários (tipo e número aproximado de pessoas abrangidas/utentes/beneficiários por área de atividade)

Atualmente, o Clube de Judo do Porto possui cerca de 230 associados, organizados por faixas etárias e níveis de conhecimentos técnicos e táticos (iniciados, intermédios e avançados). Com ofertas de modalidades para crianças a partir dos 3 aos 12 anos, jovens dos 13 aos 17 anos e adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 90 anos.



Incidência Territorial da Intervenção (Indicar Freguesia/Lugar/Equipamentos)

Área Metropolitana do Porto;

Este projeto beneficiará exclusivamente moradores recenseados na Junta de Freguesia de Ramalde.

As atividades serão realizadas na sede do Clube de Judo do Porto, situada na rua da Alegria nº 349. A escolha deste local deve-se à sua excelente infraestrutura, adequada também para pessoas com deficiência, além de oferecer todos os recursos materiais necessários para o desenvolvimento das atividades e garantir a segurança dos participantes. Adicionalmente, está disponível uma carrinha para o transporte dos utentes, caso seja necessário.

A Entidade tem protocolos/acordos estabelecidos com entidades ou organismos do Setor Público?

Não ☐ Sim ☒ Quais?

- Ágora - Cultura e Desporto do Porto;
- Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa;
- Universidade do Porto;
- Delegação do Porto da Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal (ACAPO).

2. Descrição do projeto a que se candidata

Designação:

A evolução cronológica de cada pessoa é mais complexa do que aparenta, pois ao longo da vida algumas mudanças ocorrem na esfera biológicas que, conseqüentemente, se refletem nas suas ordens estruturais, funcionais e químicas, também podendo interferir em ações psicológicas e sociais. Por isso, que pessoas com idades mais avançadas possuem maior probabilidade de ter déficit nos padrões osteomusculares e neuromotores.

Tais déficits podem estar relacionados com o aumento da incidência de quedas sofridas por pessoas seniores, assumindo assim, a segunda causa de mortes acidentais ou não intencionais em todo o mundo. Considerando que as quedas são a segunda principal causa de mortes acidentais ou não intencionais em todo mundo, e em Portugal, os dados do sistema nacional de notificação de incidentes, registrou que 21% do total de incidentes notificados são relacionados com quedas.



De acordo com o Censo de 2021, na Freguesia de Ramalde existem aproximadamente 17.312 habitantes com mais de 50 anos, é por isso, que o projeto **“Cair e levantar sem se machucar”** terá como finalidade promover ações de maneira preventiva, através de programas de exercícios e fundamentos/recursos técnicos utilizados no Judo para diminuir a incidência da perda da autonomia funcional decorrente de quedas em pessoas seniores.

Vale a pena salientar que todo o programa seguirá os parâmetros e diretrizes do Colégio Americano de Medicina Desportiva, isto para que os participantes recebam as melhores orientações. Inicialmente será feita uma anamnese (avaliação sob forma de entrevista), que deixará o professor ciente sobre o estado de saúde, hábitos e nível de stress de cada aluno. Também será realizada avaliação para verificar fatores de riscos cardiovasculares, através da relação entre a cintura e anca; verificação do índice de massa corporal para avaliar se a pessoa se encontra no peso ideal; teste de agilidade; testes de força para membros superiores e inferiores; e semanalmente verificação das tensões arteriais e frequência cardíaca a nível de controle pré-exercício.

Este projeto se enquadra na vertente social por estimular a promoção à saúde e a inclusão social, como também se assenta numa abordagem sustentável, através do incentivo de um envelhecimento ativo, estimulando a inclusão, autonomia e redução de custos com cuidados médicos/hospitalares.

Destinatários:

Este projeto beneficiará exclusivamente moradores recenseados na Junta de Freguesia de Ramalde, com idade igual ou superior a 50 anos.

Incidência Territorial da Intervenção:



Área Metropolitana do Porto;

Este projeto beneficiará exclusivamente moradores recenseados na Junta de Freguesia de Ramalde.

As atividades serão realizadas na sede do Clube de Judo do Porto, situada na rua da Alegria nº 349. A escolha deste local deve-se à sua excelente infraestrutura, adequada também para pessoas com deficiência, além de oferecer todos os recursos materiais necessários para o desenvolvimento das atividades e garantir a segurança dos participantes. Adicionalmente, está disponível uma carrinha para o

transporte dos utentes, caso seja necessário.

Objetivos Gerais:

- Diminuir a perda da autonomia funcional decorrente de algum tipo de queda sofrida por pessoas seniores;
- Proporcionar um desenvolvimento de excelência e a prática de hábitos saudáveis como: alimentação, higiene corporal e prática regular de exercício;
- Usar o projeto para potenciar a visibilidade sobre a importância da prática regular de exercício físico e dos seus benefícios, além de incentivar o aumento do número de praticantes.;
- Desenvolver estratégias e adaptações necessárias para fomentar ao máximo o desenvolvimento físico e mental de cada indivíduo.

Objetivos Específicos (devidamente quantificados):

- Proporcionar uma associação positiva entre a prática regular de exercícios e as demais atividades do quotidiano, principalmente na ocorrência de uma possível queda.
- Após avaliação inicial, melhorar o desempenho físico, competências cognitivas e psicossociais consideradas relevantes.
- Proporcionar melhoria de componentes relacionadas com a saúde: Melhora do sistema cardiorespiratório, equilíbrio da composição corporal, aumento dos níveis de força e de flexibilidade.
- Proporcionar melhoria de componentes relacionadas com competências psicomotoras: agilidade, coordenação, equilíbrio, potência, tempo de reação e rapidez.

Atividades a Realizar:



- ☐ Anamnese (avaliação baseada no diálogo com os participantes, com o objetivo de identificar antecedentes, hábitos de vida e percepções individuais);
- ☐ Avaliação Física;
- ☐ Controle semanal e recolha de dados das Tensões arteriais;
- ☐ Semanalmente duas aulas de Judo e de Exercícios Funcionais, com aproximadamente 60 minutos de duração, durante um período de 10 meses.

Recursos Necessários:

a. Recursos Materiais

- ☐ Tapete apropriados para quedas;
- ☐ Colchão apropriados para quedas;
- ☐ Cones, cadeiras, bastões, halteres, arcos, kettlebells, bandagens elásticas;
- ☐ Esfigmomanómetro, balança, estadiómetro e fita métrica.
- ☐ Quanto a estrutura física, o clube possui uma excelente estrutura e atende as necessidades de qualquer público, incluindo pessoas com deficiências e acesso a todas as instalações.

b. Recursos Humanos

Perfil Profissional	Função Desempenhada	% de Tempo Dedicado	Formação Específica
Professor de Educação Física/Cinto negro de Judo	Professor de Judo	4h/semanais	Licenciado em Ciências do Desporto e detentor do título de Treinador de 1.º ou 2.º grau certificado pelo IPDJ
Motorista	Conduzir carrinha em atividades desenvolvidas no projeto (Translado de alunos quando necessário).	-	Carta de condução com categoria B1

Parcerias:

Parceiro

Contributo para o Projeto/Iniciativa/Resposta



-	-
-	-
-	-
-	-

Cronograma

(A duração do projeto proposto não pode exceder os 12 meses a contar da data da assinatura do contrato interadministrativo, como disposto no art. 8.º, nº 5 das Condições Gerais):

O Projeto tem previsão de	O horário das aulas serão das 09:30 às
começar em setembro de 2026 e terminar em junho de 2027.	11:30, às terças e quintas. Os dias e horários poderão ser ajustados de acordo com as necessidades e disponibilidade dos participantes.

3. Fundamentação da solicitação de apoio

Redução de fundos/receitas ☐

Aumento excecional de procura da ☐ resposta

Implementação de nova ☒ iniciativa/projeto/atividade

Outros. ☐

Quais? _____

Fundamentação (explique as razões da solicitação do apoio):

O apoio solicitado será utilizado como forma de investimento, uma vez que tenciona ter um impacto positivo na vida dos participantes, com melhorias na esfera social, psicológica e fisiológica.

Parte do apoio será utilizada para a obtenção de alguns recursos materiais, gastos fundamentais para a realização do transporte e efetuar o pagamento aos treinadores responsáveis por ministrar as aulas.

Foi calculado o valor mensal de 17,50€ para a hora/aula dos treinadores de 1º grau. Já os treinadores de 2º grau ou professores licenciados com especialização (Mestrado ou Pós- graduação) na modalidade, receberá um valor de 25,00€ hora/aula.



4. **Apoio** (O montante indicado em 4.1. tem de ser igual à soma de 4.2. e 4.3)

4.1. O projeto apresentado tem o valor global de: 6.200,00 € (Seis mil e duzentos euros).

4.2. Solicita-se à Junta de Freguesia de Ramalde um apoio de: 4.600, 00€ (Quatro mil e seiscentos euros).

4.3. A Associação encarrega-se de obter e suportar a parte restante, no montante de: 1.600, 00€ (Um mil e seiscentos euros).

4.4. Orçamentos

É obrigatória a junção de documentos comprovativos dos montantes das despesas a realizar para a execução dos projetos, nomeadamente orçamentos (em ficheiro PDF – art. 9.º, nº 2).

Descreva os documentos/orçamentos que junta
(entidade e tipo de despesa)

	Valor	Doc. n.º
Estrutura Orçamentária Global		13
TOTAL		

5. Documentos obrigatórios

(Juntar os documentos em formato PDF ao Anexo A e em anexo ao email de envio da candidatura)

Tipo de documento	Documento (s) n.º(s)
1. Estatutos em vigor com o comprovativo da respetiva publicação; ou certidão permanente com indicação expressa da identificação dos representantes legais em funções (pode ser obtida em https://justica.gov.pt/Servicos/Pedir-certidaopermanente-de-associacao)	1
2. Ata de eleição dos órgãos sociais em exercício de funções com identificação completa e legível. Caso não conste identificação completa da ata, juntar também lista nominal dos órgãos sociais em exercício de funções (nome completo, número de cartão de cidadão ou NIF)	2 e 2.1
3. Relatório de Atividade e Contas do ano de 2024 e ata de aprovação em Assembleia Geral	3, 3.1



4. Plano de Atividades de 2024 e Orçamento de 2024 e ata de aprovação da Assembleia Geral	4, 4.1
5. Comprovativo do número de identificação bancária (IBAN)	5
6. Certidão de inexistência de dívidas à Segurança Social	6
7. Certidão de inexistência de dívidas à Autoridade Tributária e Aduaneira	7
8. Registo Central do Beneficiário Efetivo	8
9. Anexo B - Declaração de Compromisso e RGPD	9
10. Anexo C - Declaração de compromisso de garantia do financiamento remanescente (artigo 5.º, n.º 3 das Condições Gerais)	10
11. Anexo D - Declaração relativa ao cumprimento do artigo 8.º das Condições Gerais.	11
12. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata esta deverá juntar comprovativo de que tem a posse (ex.: comodato ou arrendamento) do mesmo	12
13. Nos casos em que a implementação do projeto ocorra em local cuja propriedade não seja da entidade candidata e seja necessária a autorização do legítimo proprietário deverá ser anexada a autorização deste;	-
14. Nos casos em que a implementação do projeto seja de investimento estrutural (obras de beneficiação do espaço) e ocorra em local que não seja propriedade da entidade candidata (ou não seja propriedade do Município do Porto ou da Junta de Freguesia), deverá ser anexada uma garantia de que o prazo de arrendamento/cedência seja igual ou superior a 5 anos.	-

Outros documentos que juntam, com indicação do respetivo número de identificação:

Porto, 24 de Abril de 2026

Assinatura(s) de quem vincula a Associação


