CLUBE DE KUNG FU HONG LONG
Escola de Artes Marciais Chinesas

Associação Desportiva e Cultural
Pessoa Coletiva n.º 506 211 053

Clube de Kung Fu Hong Long
Centro Cultural da Lage
Rua da Freiria, n.º 3
2740-306 Lage – Oeiras

Plano de Atividades 2026

Apresentado à Câmara Municipal de Oeiras em:

Dezembro de 2025

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO **2**
1.1. Caracterização do Clube de Kung Fu Hong Long 4
1.2. Importância dos apoios da Câmara Municipal de Oeiras_ 4
2. OBJETIVOS DO CLUBE DE KUNG FU HONG LONG PARA 2026 **6**
3. ATIVIDADES PLANEADAS PARA 2026 **7**
3.1. Crescimento Sustentável do Clube_ 7
Atividades planeadas 8
3.2. Desenvolvimento Técnico e Formativo_ 9
Atividades planeadas 10
3.3. Promoção da Competitividade_ 10
Atividades planeadas 11
3.4. Fortalecimento da Dimensão Cultural e Social_ 12
Atividades planeadas 13
3.5. Impacto Social e Comunitário_ 13
Atividades planeadas 14
3.6. Reforço da Sustentabilidade Financeira_ 15
Atividades planeadas 16
4. IMPACTO ESPERADO **17**
5. CONCLUSÃO **18**
6. ANEXOS **20**

1. INTRODUÇÃO

O Clube de Kung Fu Hong Long é uma associação cultural e desportiva fundada em 2002, em Oeiras, que tem como missão estudar, promover e preservar o Kung Fu tradicional chinês, valorizando os seus ensinamentos e transmitindo-os de forma autêntica às novas gerações, procurando proporcionar um ambiente onde os associados e atletas possam não só desenvolver competências físicas e técnicas, mas também fortalecer a sua saúde mental e emocional.

Através de uma prática desportiva disciplinada, o Clube incentiva o crescimento pessoal e o equilíbrio entre corpo e mente, sempre com base no respeito pelos valores tradicionais das artes marciais. Este caminho é orientado pela honra ao Mestre, pela cooperação entre os colegas e pela dedicação aos princípios fundamentais que regem o Kung Fu. Estes princípios materializam-se nos valores da escola que são:

- Trabalho intenso
- Disciplina mental e física
- Respeito ao Mestre
- Respeito pelos Colegas
- Respeito pela filosofia tradicional das Artes Marciais Chinesas

O Clube desenvolve jovens e adultos numa cultura de disciplina, liderança e responsabilidade. Através da prática do Kung Fu, os alunos adquirem autocontrolo, perseverança e resiliência, valores que se refletem nas suas vidas diárias, melhoram o seu desempenho académico, profissional e pessoal. O clube promove o espírito de liderança, incentiva os praticantes a assumirem papéis de responsabilidade, a ajudar os seus colegas e a liderar com empatia e exemplo.

Através de programas de inclusão, o Clube Hong Long oferece a jovens carenciados um espaço de apoio, onde podem desenvolver a sua autoconfiança, afastando-se de ambientes negativos. Ao proporcionar-lhes a prática do Kung Fu, o clube ajuda-os a construir um futuro mais positivo, baseado na disciplina, no respeito e na resiliência, contribuindo para a sua integração e crescimento na sociedade.

A Associação executa a sua missão, princípios e valores através das seguintes atividades:

- Aulas, divididas em classes de Adultos, Crianças e Jovens, e Social:
    - A classe de adultos é dirigida a jovens a partir dos 12 anos, com um tipo de treino de alto rendimento, com exercícios físicos e mentalmente exigentes. O método de treino da Escola Hong Long incide sobre:
        - Técnicas de Base;
        - TaoLu / Formas (técnicas pré-definidas que transmitem o espírito marcial);
        - Técnicas de Combate (inclui defesa pessoal – Chin Na / Chaves, ataque e defesa, deslocação, etc.);
        - Jiao Xu ou Sombra – Combate com adversários imaginários;
        - Armas tradicionais chinesas (vara, sabre, espada, Kwan Dao, Pu Dao, etc.);
        - Chi Kung / Qi Gong (exercícios respiratórios, com o objectivo de promover a saúde);
        - Combates – San Shou);
        - Filosofia (discussão de vários temas relacionados com o Kung Fu e/ou com a sociedade em que estamos inseridos);
    - A classe das Crianças e Jovens é dirigida a praticantes dos 6 aos 12 anos, ainda que excecionalmente o Clube já tenha aceite crianças mais novas. o objetivo é desenvolver as capacidades naturais em cada um dos praticantes, de uma forma lúdica, marcialmente moderada, através sobretudo de exercícios de coordenação, resistência física, cardiovascular, agilidade e técnicas de base.
- Competições;
- Formações teóricas;
- Estágios e Workshops;
- Demonstrações de Danças do Leão;
- Práticas de Qi Gong / Chi Kung.

1.1. Caracterização do Clube de Kung Fu Hong Long

O Clube de Kung Fu Hong Long tem o seguinte número de associados:

- Associados (n.º total): 374
  - Associados não praticantes: 331
  - Associados praticantes: 43

Até à data o Clube tem o seguinte número de atletas nas suas classes:

- Classe sénior: 16
- Classe junior: 27

Todos os atletas estão federados na modalidade de Kung Fu Tradicional, na Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas. Participam nos campeonatos os atletas que se encontram em condição física e técnica necessária para a participação em competição.

O Clube tem competido nas seguintes áreas técnicas:

- Tao Lu nas seguintes nos seguintes vetores: punhos, armas curtas e armas longas.
- Sanda Light.
- Tui Shou.

Os treinos são realizados três vezes por semana em aulas distintas para a classe júnior e para a classe sénior.

1.2. Importância dos apoios da Câmara Municipal de Oeiras

A Câmara Municipal de Oeiras tem desempenhado um papel crucial no crescimento e consolidação do Clube de Kung Fu Hong Long, sendo um parceiro estratégico tanto na vertente desportiva como cultural. Os apoios regulares e pontuais concedidos pelo Município têm sido essenciais para:

1. Viabilizar Atividades e Projetos:
   a. Garantir a realização das atividades planeadas, como formações, workshops, estágios e competições, que enriquecem a experiência dos nossos associados.
   b. Apoiar iniciativas que promovem a tradição cultural, como as Danças do Leão e demonstrações públicas de Kung Fu.

2. Fortalecer a Presença Comunitária:
    a. Consolidar o papel do Clube como um pilar de desenvolvimento desportivo e social na região, especialmente em bairros sociais.
    b. Facilitar o acesso de crianças e jovens a atividades que promovem a inclusão, disciplina e valores positivos.
3. Reforçar a Credibilidade Institucional:
    a. A parceria contínua com o Município posiciona o Clube como uma entidade reconhecida, fiável e alinhada com os objetivos de desenvolvimento local.
    b. Este apoio é uma chancela de qualidade que contribui para atrair novos praticantes, parceiros e patrocinadores.
4. Apoiar a Sustentabilidade do Clube:
    a. Permitir que o Clube continue a oferecer atividades de elevado impacto com custos acessíveis para os seus associados.
    b. Facilitar a angariação de apoios adicionais, já que os financiamentos municipais demonstram confiança institucional no trabalho desenvolvido.

Sem o envolvimento da Câmara Municipal de Oeiras, muitos dos projetos que beneficiam não só os nossos associados, mas também a comunidade em geral, não seriam possíveis. O apoio do Município é, por isso, uma força motriz para a concretização da missão do Clube e para o impacto positivo que este gera.

2. OBJETIVOS DO CLUBE DE KUNG FU HONG LONG PARA 2026

O **Plano de Atividades 2026** foi concebido com o propósito de estruturar e orientar todas as iniciativas do Clube de Kung Fu Hong Long ao longo do próximo ano, tendo como objetivos principais:

1. Crescimento Sustentável do Clube:
    a. Aumentar o número de associados e atletas ativos.
    b. Expandir o número de classes e horários disponíveis, adequando a oferta às diferentes faixas etárias e níveis de prática.
    c. Adequar os recursos às necessidades do clube.
2. Desenvolvimento Técnico e Formativo:
    a. Intensificar a realização de formações teóricas, estágios e workshops, promovendo a melhoria contínua das competências dos praticantes.
    b. Garantir que os treinadores e técnicos do Clube têm acesso a oportunidades de formação e atualização profissional.
3. Promoção da Competitividade:
    a. Participar em competições e campeonatos organizados pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas e outras entidades reconhecidas, elevando o nível técnico dos atletas e consolidando a posição do Clube a nível nacional.
4. Fortalecimento da Dimensão Cultural e Social:
    a. Promover a tradição e os valores ancestrais do Kung Fu, reforçando a ligação cultural com a comunidade local e com a China.
    b. Envolver a comunidade em eventos culturais e desportivos, como as Danças do Leão e demonstrações públicas.
5. Impacto Social e Comunitário:
    a. Continuar a utilizar o Kung Fu como ferramenta de inclusão social.
    b. Promover o bem-estar físico e mental de todos os praticantes, através de atividades como o Qi Gong/Chi Kung.
    c. Aumentar a participação nas escolas e em bairros desfavorecidos, apresentando o Kung Fu como ferramenta para quebrar o ciclo familiar / de pobreza, de auto-liderança, e de promoção de uma atitude mais positiva na escola, através do interesse pelo progresso desportivo.

6. Reforço da Sustentabilidade Financeira:
    a. Estabelecer parcerias estratégicas com empresas e instituições locais e nacionais.
    b. Garantir o acesso a apoios e financiamentos públicos e privados, fundamentais para a concretização das atividades planeadas.

3. ATIVIDADES PLANEADAS PARA 2026

Para a prossecução dos objetivos definidos pelo Clube para 2026, planeiam-se as seguintes atividades.

3.1. Crescimento Sustentável do Clube

O número de atletas efetivos do Clube de Kung Fu Hong Long apresenta flutuações ao longo do ano, com um aumento significativo no início de setembro e janeiro, e uma ligeira diminuição nos meses de dezembro, julho e agosto. Estes padrões refletem a sazonalidade habitual das atividades desportivas e o impacto do calendário escolar e laboral.

No entanto, o Clube enfrenta também períodos de crescimento abrupto e inesperado, que resultam na lotação de algumas classes, limitando a nossa capacidade de resposta à procura crescente. Esta situação reforça a necessidade de:

1. Estabilizar e ampliar a base de atletas ativos:
    a. Garantir um crescimento consistente no número de associados e atletas efetivos, permitindo uma melhor gestão dos recursos humanos e logísticos do Clube.
    b. Reduzir as variações sazonais através de iniciativas que estimulem a adesão e a permanência, como programas de fidelização e atividades complementares.
2. Expandir a oferta de classes e horários:
    a. Aumentar o número de classes disponíveis para abranger diferentes faixas etárias, níveis de prática e objetivos individuais, como formação técnica, treino competitivo ou bem-estar físico e mental.
    b. Criar horários mais flexíveis, ajustados às necessidades dos praticantes, para facilitar a integração de novos atletas e promover a continuidade dos treinos.
3. Adequar os recursos às necessidades do clube:
    a. Otimizar os equipamentos disponíveis, garantindo condições adequadas para o treino, mesmo com um maior número de participantes.

O crescimento sustentável do Clube é essencial para consolidar a sua missão desportiva e social, ao mesmo tempo que permite atender de forma eficiente à procura crescente por uma

prática que alia desenvolvimento físico, mental e cultural. Este plano de crescimento visa não apenas garantir a continuidade das atividades, mas também assegurar que cada associado beneficia de uma experiência formativa de qualidade.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades:

1. **Campanha de publicidade e comunicação para crescimento consistente do número de associados e atletas:**
   - 1.1. Campanha de publicidade regular nas redes sociais Instagram e Facebook para o crescimento consistente do número de associados e atletas efetivos.
   - 1.2. Produção de cartazes para divulgação em escolas e universidades do Município.
   - 1.3. Campanha de outdoors para aumentar e reforçar a divulgação do Clube.
   - 1.4. Manutenção do site atual do Clube / reformulação e atualização do site atual do Clube.
2. **Programas de fidelização e atividades complementares:**
   - 2.1. Execução de estágios, formações e workshops (ver secção respetiva).
   - 2.2. Estabelecimento de parcerias com o comércio local de Oeiras para desenvolvimento do programa de benefícios para os Associados do Clube.
3. **Aumentar a diversidade da oferta:**
   - 3.1. Criar aulas específicas para:
     - 3.1.1. Classe de competição;
     - 3.1.2. Trabalho com pesos;
     - 3.1.3. Treino da Equipa da Dança do Leão.
4. **Adequar os recursos às necessidades do clube:**
   - 4.1. Aquisição de Material e Equipamento:
     - 4.1.1. Modernizar e substituir os aparelhos e equipamento de treino e competição que já não se encontra em condições, nomeadamente:
       - 4.1.1.1. Aparelhos e equipamento de treino: varas, plastron e quan dao.
       - 4.1.1.2. Equipamento de competição: caneleiras e chest protections.
     - 4.1.2. Adquirir novo vestuário de equipamento de treino, nomeadamente fatos, faixas, t-shirts e ténis.

3.2. Desenvolvimento Técnico e Formativo

O sucesso de um clube desportivo depende, em grande parte, da qualidade técnica e pedagógica dos seus treinadores. No Clube de Kung Fu Hong Long, reconhecemos que a formação contínua dos nossos treinadores é essencial para manter a excelência no ensino e garantir a evolução dos nossos atletas, alinhando-nos com os mais elevados padrões nacionais e internacionais.

O Kung Fu tem um contexto de desenvolvimento muito particular, em que os ensinamentos da arte são passados de mestre para discípulo e cada discípulo vai evoluindo no conhecimento técnico e teórico na medida das suas capacidades, dedicação e disponibilidade. No entanto, é essencial cumprir os requisitos e padrões de treinador desportivo estabelecidos a nível nacional e internacional.

Neste contexto, o investimento no desenvolvimento técnico e formativo dos treinadores é uma prioridade estratégica, com os seguintes objetivos:

1. Qualificação técnica e pedagógica:
    a. A participação nos cursos de treinadores do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), permite aos nossos treinadores adquirir conhecimentos atualizados, melhorar competências pedagógicas e técnicas, e alinhar a formação com as exigências do quadro regulador desportivo em Portugal.
2. Manutenção e atualização de competências:
    a. A frequência de formações periódicas é indispensável para os treinadores manterem o título e a respetiva carteira profissional, conforme os requisitos legais e regulamentares. Estas formações garantem que estão sempre preparados para responder às necessidades específicas dos atletas e para implementar metodologias de treino modernas e eficazes.
3. Reconhecimento e credibilidade:
    a. A obtenção da carteira de treinador assegura o reconhecimento oficial das competências dos nossos técnicos, conferindo-lhes credibilidade junto dos atletas, pais e da comunidade em geral. Além disso, contribui para o fortalecimento da imagem do Clube enquanto instituição formadora de qualidade.
4. Impacto na qualidade das aulas e estágios:

a. Investir na formação dos treinadores reflete-se diretamente na qualidade dos treinos, workshops e estágios promovidos pelo Clube, proporcionando aos nossos atletas uma experiência formativa enriquecedora e tecnicamente superior.

Ao apoiar o desenvolvimento dos nossos treinadores, o Clube não só promove o crescimento técnico e humano dos seus profissionais, como também assegura a sustentabilidade e evolução das suas atividades desportivas e culturais, reforçando a sua missão de transformar vidas através do Kung Fu.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades:

1. **Formação de treinadores:**
   - 1.1. Participação nos Cursos de treinadores no quadro do PNFT do Instituto Português do Desporto e Juventude.
   - 1.2. Participação em formações, necessárias para manter o título de treinador.
2. **Obtenção da carteira de treinador:**
   - 2.1. Grau 1 para novos treinadores.
   - 2.2. Grau 2 para os treinadores com Grau 1.
3. **Participação em workshops e formações:**
   - 3.1. Estágio de Aplicações Práticas das Técnicas do Kung Fu;
   - 3.2. Realização de Workshops de Qi Gong e aulas aberta;
   - 3.3. Realização do Estágio "Armas Curtas".
4. **Formação em arbitragem;**
5. **Promoção de curso de Suporte Básico de Vida;**

3.3. Promoção da Competitividade

A participação em competições e campeonatos é um elemento fundamental para o desenvolvimento técnico e pessoal dos atletas do Clube de Kung Fu Hong Long. Estas iniciativas representam mais do que uma oportunidade de competir; são momentos de aprendizagem, superação e reconhecimento que beneficiam não apenas os atletas, mas também a visibilidade e o prestígio do Clube.

1. Elevação do nível técnico dos Atletas:

   a. As competições organizadas pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas e outras entidades reconhecidas permitem aos nossos atletas aplicar, em contexto prático, os conhecimentos adquiridos durante os treinos. Este ambiente competitivo exige um elevado nível de preparação, o que estimula a melhoria contínua das competências técnicas, físicas e mentais dos participantes.
2. Fomento da motivação e da superação pessoal:
   a. Participar em campeonatos reforça a motivação dos atletas, promovendo a resiliência, a capacidade de lidar com desafios e a perseverança. Estes valores são essenciais não só para a prática desportiva, mas também para o seu crescimento enquanto indivíduos.
3. Consolidação da posição do clube a nível nacional:
   a. A presença regular em competições posiciona o Clube de Kung Fu Hong Long como uma referência no panorama do Kung Fu Tradicional em Portugal. A conquista de bons resultados e a participação destacada contribuem para a notoriedade do Clube, atraindo novos associados e reforçando a confiança dos atuais membros e da comunidade.
4. Desenvolvimento da competitividade saudável:
   a. Promover a participação em competições é também uma forma de incutir nos atletas a importância de competir com integridade, respeito pelos adversários e espírito desportivo. Estes princípios são fundamentais para o desenvolvimento de uma competitividade saudável e ética.
5. Preparação para representações internacionais:
   a. O envolvimento em competições nacionais serve como base para preparar os nossos atletas para desafios internacionais. Este percurso contribui para a projeção do Clube além-fronteiras, fortalecendo o intercâmbio cultural e desportivo.

A promoção da competitividade, através da participação em competições e campeonatos, é, portanto, uma estratégia indispensável para alcançar a excelência desportiva e consolidar a missão do Clube de Kung Fu Hong Long de formar atletas completos e cidadãos conscientes, enquanto fortalece a sua posição no universo das artes marciais chinesas.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades definidas a partir do calendário provisório de competições:

1. Campeonatos da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas:

1.1. Nacional de Iniciados - Wushu/ Kung Fu / Sanda Light;
1.2. Campeonato Nacionais de Sanda / Sanda Light;
1.3. Torneio AAMYP;
1.4. Campeonatos Nacionais de Kung Fu Tradicional e Tui Shou;
1.5. Torneio Hung Sing Gwoon Minho.

2. Torneios organizados pelo Clube de Kung Fu Hong Long:
   2.1. Torneios da Primavera.

3.4. Fortalecimento da Dimensão Cultural e Social

O Clube de Kung Fu Hong Long tem na sua essência uma missão cultural e social que transcende a prática desportiva. Através da promoção da tradição e dos valores ancestrais do Kung Fu, procuramos não só formar atletas, mas também indivíduos conscientes da riqueza cultural associada às artes marciais chinesas. Este trabalho reforça a ligação do Clube à comunidade local e à China, promovendo um intercâmbio cultural e social enriquecedor.

1. Preservação e transmissão da tradição do Kung Fu:
   a. O Kung Fu é uma prática milenar que carrega valores universais como disciplina, respeito e resiliência. Promover e divulgar esta tradição é contribuir para a preservação de um património imaterial único, ao mesmo tempo que oferecemos aos praticantes uma base ética e cultural sólida.
2. Fortalecimento da ligação com a comunidade local e a China:
   a. As atividades culturais realizadas pelo Clube, como as Danças do Leão e as demonstrações públicas, criam momentos de partilha e ligação entre a comunidade local e as raízes culturais chinesas. Este envolvimento reforça a identidade multicultural de Oeiras, promovendo o diálogo entre culturas e o respeito pela diversidade.
3. Impacto social através de eventos culturais e desportivos:
   a. O Clube desempenha um papel ativo na comunidade, organizando e participando em eventos que incentivam a interação social, a inclusão e a valorização cultural. Estes eventos, como demonstrações públicas, workshops e festividades culturais, aproximam diferentes públicos e criam oportunidades para o enriquecimento mútuo.
4. Promoção das Danças do Leão como símbolo de união e prosperidade:

a. As Danças do Leão, em particular, são uma expressão artística e cultural profundamente simbólica, associada a celebrações, prosperidade e boa sorte. Através destas apresentações, o Clube não só divulga uma tradição única, como também contribui para momentos de celebração e união comunitária.

5. Educação cultural e social para jovens e crianças:
   a. Ao integrar os valores e tradições do Kung Fu no quotidiano dos nossos atletas, o Clube promove uma educação holística que vai além do desporto, formando jovens mais conscientes, responsáveis e culturalmente informados.

Ao fortalecer a sua dimensão cultural e social, o Clube de Kung Fu Hong Long consolida a sua posição enquanto ponte entre Portugal e a China, enquanto agente transformador na comunidade local. Este trabalho não só enriquece os seus membros e a comunidade, mas também contribui para a valorização do património cultural e social que define o Kung Fu como uma prática global.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades:

1. Danças do Leão.
2. Fomento das relações estabelecidas com a Casa de Macau, Instituto Confúcio e outras instituições parceiras, com quem o Clube mantém relações e projetos pontuais comuns.

3.5. Impacto Social e Comunitário

O Clube de Kung Fu Hong Long tem como uma das suas missões centrais promover a inclusão social e o bem-estar da comunidade através da prática das artes marciais chinesas.

1. Kung Fu como ferramenta de inclusão social:
   a. O Clube continua a posicionar-se como um agente de transformação social, utilizando o Kung Fu como um meio eficaz para promover a inclusão de crianças e jovens provenientes de contextos vulneráveis. A prática do Kung Fu, além de desenvolver competências físicas, fomenta valores essenciais como a disciplina, a

resiliência, o respeito e a autoestima, ajudando estes jovens a superar desafios pessoais e a construir um futuro mais positivo.

   b. Estas ações são particularmente relevantes no bairro social da Lage, onde o Clube atua ativamente para quebrar ciclos de pobreza, incentivando a autoconfiança e criando um ambiente seguro e estruturado para o desenvolvimento pessoal e coletivo.

2. Promoção do bem-estar físico e mental:
   a. Através de atividades como o Qi Gong/Chi Kung, o Clube promove o equilíbrio entre corpo e mente, oferecendo aos praticantes ferramentas para lidar com o stress e melhorar a saúde global. Estas práticas são acessíveis a todas as faixas etárias, tornando-as uma excelente forma de incluir membros mais idosos ou pessoas com necessidades específicas, ampliando o alcance e o impacto do Clube na comunidade.
3. Conexão com a comunidade local:
   a. As atividades do Clube, como demonstrações públicas, Danças do Leão e workshops, reforçam a ligação com a comunidade, criando momentos de partilha cultural e social. Estas ações aumentam a visibilidade do Kung Fu como um elemento enriquecedor da vida comunitária e permitem que mais pessoas tenham acesso às suas múltiplas valências.
4. Educação e Consciencialização:
   a. Ao integrar valores ancestrais do Kung Fu nas suas práticas, o Clube contribui para a educação e consciencialização sobre a importância de competências como a auto-liderança, o esforço e a consistência. Estes ensinamentos são aplicáveis a todas as áreas da vida, promovendo uma sociedade mais equilibrada, resiliente e focada no bem comum.

Ao investir no impacto social e comunitário, o Clube de Kung Fu Hong Long reafirma o seu compromisso em ser mais do que uma instituição desportiva – um agente ativo de mudança e inclusão na comunidade, que contribui para um futuro mais saudável, equitativo e harmonioso para todos.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades:

1. Aposta e financiamento próprio da Classe Solidária do Clube, para sustentar as aulas dos alunos desta classe, seguros, atestados médicos e financiamento do vestuário.

3.6. Reforço da Sustentabilidade Financeira

A sustentabilidade financeira do Clube de Kung Fu Hong Long é um pilar essencial para garantir a continuidade e o crescimento das suas atividades, tanto desportivas como culturais. Para assegurar a realização dos nossos objetivos e a expansão da nossa oferta, é fundamental estabelecer uma base sólida de recursos financeiros que permita à Associação operar de forma estável e eficiente.

1. Estabelecimento de parcerias estratégicas:
    a. O Clube procura ativamente o fortalecimento de parcerias estratégicas com empresas e instituições locais e nacionais, que compartilhem os mesmos valores de promoção da cultura, do desporto e do bem-estar social. Estas parcerias não só garantem o apoio financeiro necessário para a realização das atividades planeadas, como também contribuem para a visibilidade e o reconhecimento do Clube nas comunidades onde opera.
    b. A colaboração com entidades privadas e públicas é fundamental para o desenvolvimento e a promoção de eventos, estágios, competições e projetos culturais. O apoio dessas parcerias permite-nos expandir a nossa oferta, melhorar a qualidade das atividades e alcançar um maior número de praticantes.
2. Acesso a apoios e financiamentos públicos e privados:
    a. Garantir o acesso a apoios financeiros, tanto públicos como privados, é essencial para a realização das iniciativas do Clube. O financiamento através de candidaturas a programas de apoio à prática desportiva, cultura e inclusão social, como os oferecidos pela Câmara Municipal de Oeiras, a Direção-Geral da Educação ou o Instituto Português do Desporto e Juventude, é uma via estratégica para cobrir as despesas associadas ao desenvolvimento e implementação do nosso plano de atividades.
    b. Além disso, o apoio de patrocinadores e mecenato privado são elementos-chave para o Clube, permitindo-nos manter uma oferta acessível aos nossos associados e expandir a nossa atuação. A sustentabilidade financeira garantida por estes apoios permite-nos garantir a continuidade dos projetos a longo prazo, sem comprometer a qualidade das atividades e serviços prestados.
3. Promoção da visibilidade e reputação do Clube:
    a. Ao estabelecer parcerias com empresas e instituições de renome, o Clube não só assegura a sua sustentabilidade financeira, como também aumenta a sua visibilidade e credibilidade no cenário desportivo e cultural. A relação com

parceiros estratégicos permite fortalecer a imagem do Clube, tornando-o uma referência na promoção do Kung Fu e dos valores que esta arte representa.

b. As parcerias também têm um impacto direto na atratividade do Clube para novos associados, patrocinadores e colaboradores, criando um ciclo de crescimento e fortalecimento contínuo.

4. Investimento em ferramentas de gestão de atletas para melhor eficiência e transparência na gestão financeira e operacional do Clube:
   a. O Clube estabeleceu uma parceria com a empresa Salesforce para financiamento de um sistema de CRM no qual desenvolvemos um sistema para a gestão operacional e dos atletas do Clube, para maior agilidade da operação diária e maior transparência da gestão financeira.
   b. Pretendemos continuar a desenvolver o sistema e criar parcerias para a partilha do conhecimento e das ferramentas de gestão.

O reforço da sustentabilidade financeira, por meio de parcerias estratégicas e acessos a apoios, é uma prioridade para garantir que o Clube continue a cumprir a sua missão e a expandir a sua oferta, ao mesmo tempo que assegura a realização dos projetos culturais e desportivos com a qualidade e impacto que a nossa comunidade merece.

Atividades planeadas

Para alcançar os objetivos definidos, irão desenvolver-se as seguintes atividades:

1. O Clube tem em curso a candidatura ao Estatuto de Utilidade Pública, para ver reconhecido o trabalho desenvolvido na comunidade e permitir a utilização de benefícios fiscais ao abrigo do mecenato e patrocínio das entidades financiadoras do Clube.
2. Desenvolvimento de novas parcerias com empresas, para apoio financeiro do Clube. Estes patrocínios serão utilizados para:
   2.1. Financiamento da Classe Solidária.
   2.2. Participação em competições estrangeiras (extremamente exigentes do ponto de vista financeiro).
3. Apoios da Câmara Municipal de Oeiras, que desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento do Clube de Kung Fu Hong Long, sendo um dos seus principais parceiros institucionais. O apoio contínuo do Município tem permitido ao Clube crescer e consolidar-se como uma referência na promoção do desporto, da cultura e da inclusão social na região.
4. Desenvolvimento contínuo da ferramenta de CRM para gestão operacional e financeira do Clube.

4. IMPACTO ESPERADO

A implementação das iniciativas e o investimento planeado pelo Clube de Kung Fu Hong Long para 2026 terão impactos significativos nos atletas, na comunidade local e na operação do clube. Este plano reforça o compromisso do clube em promover a inclusão social, o desenvolvimento desportivo e a eficiência organizacional, com destaque para o papel transformador da classe solidária e o recente investimento num sistema de CRM.

1. Impacto nos Atletas:
    a. Melhoria das Competências Técnicas e Pessoais: A participação em formações, estágios e campeonatos continuará a potenciar o desenvolvimento técnico dos atletas, enquanto promove valores fundamentais como disciplina, resiliência e espírito de equipa.
    b. Inclusão Através da Classe Solidária: A classe solidária, totalmente financiada pelo clube, continua a ser uma resposta direta às necessidades de crianças e jovens de contextos vulneráveis. Este programa não só oferece treino gratuito, mas também atua como um espaço de formação integral, promovendo competências sociais e emocionais essenciais para o seu desenvolvimento.
    c. Promoção de Bem-Estar Global: Ao incluir práticas como o Qi Gong/Chi Kung e ao disponibilizar classes adaptadas a diferentes níveis e faixas etárias, o clube incentiva estilos de vida saudáveis e equilíbrio físico e mental para os seus praticantes.
2. Impacto na Comunidade Local:
    a. Transformação Social pela Classe Solidária: Este programa solidário promove a inclusão social e o combate à desigualdade, oferecendo às famílias locais uma alternativa estruturada, segura e gratuita para a prática desportiva. O impacto estende-se para além dos praticantes diretos, promovendo uma comunidade mais coesa e inclusiva.
    b. Promoção Cultural e Participação Comunitária: As demonstrações públicas, Danças do Leão e outros eventos culturais planeados para 2026 reforçam a ligação da comunidade local ao património cultural do Kung Fu. Estas iniciativas aproximam pessoas de diferentes origens e idades, promovendo um sentido de identidade partilhada.
    c. Facilitação do Acesso ao Desporto: A diversificação dos horários e turmas planeadas para 2026 possibilitará que mais residentes do concelho de Oeiras

participem em atividades desportivas regulares, promovendo saúde e bem-estar na comunidade.

3. Impacto Organizacional: Eficiência e Transparência:
    a. Investimento no Sistema CRM (Gestão de Relacionamento com Clientes): Em 2026, o Clube de Kung Fu Hong Long continua o seu caminho de modernização administrativa incorporando a gestão financeira também no CRM, que trouxe já melhorias significativas na operação diária do clube:
        i. Eficiência Operacional: A gestão de inscrições, pagamentos e acompanhamento de atletas foi otimizada, libertando recursos administrativos para focarem-se em iniciativas estratégicas.
        ii. Agilidade na Comunicação: O CRM facilita uma comunicação mais eficaz com os associados, garantindo um fluxo contínuo de informações sobre eventos, treinos e outras atividades.
        iii. Transparência Financeira: O sistema garante um registo detalhado e organizado das transações financeiras, aumentando a confiança de associados, parceiros e entidades financiadoras.

        Este investimento reforça a capacidade do clube para gerir o crescimento e responder com agilidade às necessidades dos seus membros, consolidando a sustentabilidade das operações.

4. Impacto a Longo Prazo:
    a. Sustentabilidade Financeira e Organizacional: O uso do CRM, aliado ao crescimento do número de associados e à procura ativa de parcerias estratégicas, cria um modelo de gestão sustentável que assegura a viabilidade financeira das atividades a médio e longo prazo.
    b. Inclusão e Equidade: A classe solidária continuará a gerar impacto intergeracional, abrindo portas para jovens de meios desfavorecidos e promovendo a equidade no acesso ao desporto.
    c. Fortalecimento do Papel Cultural e Social: A ligação entre o desenvolvimento desportivo, cultural e social posicionará o clube como um exemplo de boas práticas no concelho de Oeiras e a nível nacional.

5. CONCLUSÃO

O Plano de Atividades para 2026 reflete o compromisso do Clube de Kung Fu Hong Long em crescer de forma sustentada, promovendo o desenvolvimento técnico dos seus atletas,

consolidando a sua competitividade, e reforçando a dimensão cultural e social do Kung Fu na comunidade de Oeiras e além.

1. Crescimento Sustentável do Clube:
    a. Este plano contribui diretamente para o aumento do número de associados e atletas, respondendo a uma procura crescente por modalidades desportivas que conciliem saúde física, disciplina e valores éticos. A diversificação das classes e horários, adaptados a diferentes faixas etárias e níveis, garante uma oferta inclusiva e acessível.
    b. Além disso, prevê-se a melhoria dos recursos disponíveis (equipamento, instalações e materiais), possibilitando um ambiente de treino mais adequado, seguro e motivador. Esta abordagem prepara o clube para um crescimento contínuo, consolidando a sua posição como referência no concelho.
2. Desenvolvimento Técnico e Formativo:
    a. O foco na formação contínua de praticantes e treinadores assegura que o clube permanece alinhado com as melhores práticas do desporto. Estágios, workshops e formações especializadas serão organizados para aperfeiçoar competências técnicas e teóricas, garantindo que todos os membros beneficiam de um ensino de excelência.
    b. Adicionalmente, o acesso a oportunidades de atualização profissional para os técnicos do clube aumenta a qualidade dos treinos e reforça a credibilidade do clube perante a comunidade e a federação.
3. Promoção da Competitividade:
    a. A participação em campeonatos da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas e de outras entidades permite não só elevar o nível técnico dos atletas, mas também promover a notoriedade do Clube a nível regional e nacional. Estas competições incentivam os atletas a superarem-se, proporcionando-lhes experiências enriquecedoras e reforçando o espírito de equipa e disciplina.
4. Fortalecimento da Dimensão Cultural e Social:
    a. O Clube de Kung Fu Hong Long desempenha um papel crucial na promoção do património cultural associado ao Kung Fu, através de eventos como Danças do Leão, demonstrações públicas e celebrações de datas importantes da cultura chinesa.
    b. Estas iniciativas, aliadas à prática regular do Kung Fu, ajudam a criar uma ponte cultural entre Portugal e a China, promovendo valores de respeito, tradição e interculturalidade. Este trabalho de sensibilização aproxima a comunidade local

dos valores ancestrais do Kung Fu, promovendo um espírito de inclusão e coesão social.

5. Impacto Social e Comunitário:
    a. O Kung Fu continuará a ser promovido como uma ferramenta de inclusão social, com programas específicos voltados para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Estas ações ajudam a desenvolver competências pessoais, como autoconfiança, disciplina e resiliência, contribuindo para um impacto positivo na vida destes jovens.
    b. Além disso, atividades complementares como o Qi Gong/Chi Kung fomentam o bem-estar físico e mental de todos os praticantes, independentemente da sua idade ou nível de prática.
6. Reforço da Sustentabilidade Financeira:
    a. Para garantir a viabilidade financeira das atividades previstas, o Clube compromete-se a desenvolver parcerias estratégicas com empresas e instituições, bem como a candidatar-se a apoios públicos e privados. Este esforço assegurará os recursos necessários para concretizar o plano de forma eficaz e sustentável.

6. ANEXOS

Orçamento para 2026.

Setor Não Lucrativo – Entidades sem contabilidade organizada

Oeiras, 9 de Dezembro de 2025

A Direção

Clube de Kung Fu Hong Long
ORÇAMENTO PARA 2026

DESPESAS			2026
1. Atividade Desportiva			
1.1 - Participação em provas desportivas			
Campeonato Nacional de Iniciados - Wushu/ Kung Fu / Sanda Light			
	Deslocações		
	Combustivel		200,00
	Portagens		150,00
	Estadia		850,00
	Alimentação		250,00
	Inscrição de equipa e atletas		550,00
		Total	**2000,00**
Torneios da Primavera			
	Consumíveis		300,00
		Total	**300,00**
Campeonato Nacionais de Sanda / Sanda Light			
	Deslocações		
	Combustivel		250,00
	Portagens		140,00
	Estadia		500,00
	Alimentação		550,00
	Inscrição de equipa e atletas		300,00
		Total	**1 740,00**
Torneio AAMYP			
	Deslocações		
	Combustivel		75,00
	Portagens		15,00
	Inscrição de equipa e atletas		100,00
		Total	**190,00**
Campeonatos Nacionais de Kung Fu Tradicional e Tui Shou			
	Deslocações		
	Combustivel		200,00
	Portagens		150,00
	Estadia		850,00
	Alimentação		250,00
	Inscrição de equipa e atletas		550,00
		Total	**2 000,00**
Torneio Hung Sing Gwoon Minho			
	Deslocações		
	Estadia		500,00
	Alimentação		250,00
	Combustivel		250,00
	Portagens		140,00
	Inscrição de equipa e atletas		100,00
		Total	**1 240,00**
1.2 - Estágios Técnicos			
Estágio de Aplicações Práticas das Técnicas do Kung Fu			560
Realização de Workshops de Qi Gong e aulas aberta			210
Realização do Estágio "Armas Curtas"			210

Clube de Kung Fu Hong Long
ORÇAMENTO PARA 2026

	Total	**980,00**
1.3 - Formação Desportiva		
Acções de formação para certificação de treinadores		1 000,00
Formação em arbitragem		200,00
Promoção de curso de Suporte Básico de Vida		800,00
	Total	**2000,00**
1.4 - Promoção desportiva		
Quotas FPAMC		1 080,00
	Total	**1 080,00**
1.5 - Despesas com treinadores		
Custos relativos a técnicos e treinadores	*Total*	**12 000,00**
2. Equipamento		
2.1 - Aquisição de Material e Equipamento		
Vestuário		2 559,00
Aquisição de aparelhos de competição		300,00
Equipamento de Treino		350,00
Material de Primeiros Socorros		250,00
	Total	**3 459,00**
3. Outras valências		
Dominio e Alojamento do site		80,94
	Total	**80,94**
4. Despesas Administrativas e de Funcionamento		
4.1 - Seguros		
Seguros desportivos		1 078,68
Seguro da carrinha		505,55
IUC carrinha		376,48
Inspeção da carrinha		36,64
	Total	**1 997,35**
4.2 - Bens de investimento		
Monitor		150,00
	Total	**150,00**
4.3 - Aquisição de material e bens de consumo corrente		
Material de escritório		100,00
Alimentação		100,00
	Total	**200,00**
5. Publicidade		
Flyers		200,00
Cartazes		500,00
	Total	**700,00**
	TOTAL	**30 307,29**

Clube de Kung Fu Hong Long
ORÇAMENTO PARA 2026

RECEITAS		
	Quotizações dos Associados	1 800,00
	Mensalidades de Prática Desportiva	23 280,00
	Propinas de Cursos	0,00
	Vendas de Serviços	4 750,00
	Patrocínios e Donativos Particulares	0,00
	Subsídios	2 500,00
	TOTAL	**32 330,00**

RESUMO:	
Despesa	**30 307,29**
Receita	**32 330,00**
Resultado (receita-despesa)	**2 022,71**

Oeiras, 02 de Dezembro de 2025

A DIREÇÃO