

DF FIT TOUR  
2024 VEM PRO PEDAL

# PROJETO DF FIT TOUR

Projeto Básico

Avante  
Brasil  
DEPARTAMENTO DE PROJETOS CIENTÍFICOS  
E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA



Secretaria  
de Turismo



GDF  
É tempo de ação.

## PROJETO DF FIT TOUR

### 1. CONCEPÇÃO DO PROJETO

O **PROJETO DF FIT TOUR** é uma iniciativa inovadora que combina saúde, bem-estar e cultura, oferecendo uma experiência única de turismo ativo. A proposta é unir a prática de atividades físicas à exploração dos principais pontos turísticos do Distrito Federal (DF), promovendo uma vivência enriquecedora e dinâmica para moradores e visitantes.

Com isso, o Projeto coloca em prática a animação do turismo-fitness integrada a exploração dos pontos turísticos do Distrito Federal com atividade física. Os participantes se reúnem para realizar exercícios funcionais, correr e pedalar em percursos que passam por locais emblemáticos, proporcionando não apenas uma experiência de exercício físico, mas principalmente, a oportunidade de conhecer a rica cultura e história da região.

A concepção do Projeto baseia-se na crescente demanda por experiências que integram lazer e qualidade de vida, atendendo ao público que busca manter-se ativo enquanto conhece a história e a arquitetura de uma das regiões mais emblemáticas do Brasil.

Os participantes se reúnem em locais estratégicos e guiados por profissionais especializados, realizam atividades como exercícios funcionais, corridas e passeios de bicicleta. Os roteiros são cuidadosamente planejados para incluir monumentos icônicos, como o Congresso Nacional, a Catedral Metropolitana, o Eixo Monumental e o Memorial JK. Durante os percursos são feitas pausas para breves explicações sobre a importância histórica, cultural e arquitetônica dos pontos visitados, promovendo um mergulho na identidade local.

Além de incentivar a prática esportiva, o Projeto busca fortalecer a conexão dos participantes com o DF, destacando sua riqueza cultural e incentivando o turismo sustentável. É uma oportunidade de explorar a cidade de forma ativa, saindo do convencional e vivenciando a interação com seus espaços de maneira única e saudável.

O **PROJETO DF FIT TOUR** não se limita somente a exercícios físicos, mas abrange sobretudo, a criação de uma memória cultural, construindo conexões e fomentando o bem-estar em um cenário que celebra a cultura, a arte e a história do DF.

### 2. DEFINIÇÃO

O **PROJETO DF FIT TOUR** pode ser definido como uma ação inovadora que integra atividades físicas à exploração turística, proporcionando uma experiência única que combina saúde, bem-estar, cultura e lazer. O Projeto utiliza o patrimônio histórico, cultural e natural do DF, como cenário para práticas esportivas, como corridas, exercícios funcionais e passeios de bicicleta, permitindo que os participantes conheçam

pontos turísticos de forma dinâmica e interativa, promovendo assim, a qualidade de vida e incentivando o turismo ativo, transformando a prática de exercícios em uma oportunidade de aprendizado e conexão com o ambiente local.

### **3. JUSTIFICATIVA**

A justificativa o **PROJETO DF FIT TOUR** baseia-se na crescente demanda por iniciativas que promovam a integração entre o bem-estar físico, experiências culturais e turismo sustentável, em um contexto onde o estilo de vida saudável aliado ao turismo ativo estão em alta, oferecendo uma solução inovadora para atender às necessidades de um público que busca aliar lazer, saúde e conhecimento.

Além disso, o DF com sua rica história, arquitetura singular e paisagens icônicas, apresenta um enorme potencial para ser explorado de forma dinâmica e interativa. No entanto, muitos moradores e turistas acabam conhecendo locais de maneira superficial ou pouco envolvente. Logo, o Projeto busca oportunizar a conexão entre as pessoas e o patrimônio cultural e natural do DF de forma imersiva e saudável.

A iniciativa também contribui para a promoção de hábitos saudáveis, a valorização dos espaços públicos e o fortalecimento do turismo local, estimulando um estilo de vida ativo, enquanto fomenta o senso de pertencimento e preservação dos atrativos turísticos do DF. Por fim, o Projeto também se justifica como uma maneira de tornar a prática de exercícios mais atrativa e prazerosa, indo além do aspecto físico para gerar experiências transformadoras.

### **4. PÚBLICO-ALVO**

Moradores das periferias do DF e das regiões que integram a Região Integrada de Desenvolvimento do DF e Entorno (RIDE-DF), que demonstram interesse em aliar a prática de atividades físicas à exploração dos pontos turísticos da região. A iniciativa busca atrair indivíduos que desejam adotar ou manter um estilo de vida ativo e saudável, promovendo não apenas o fortalecimento físico, mas também a valorização cultural e histórica do DF.

Ao envolver comunidades periféricas e da RIDE-DF, o Projeto visa democratizar o acesso ao turismo e às atividades físicas, criando oportunidades inclusivas para que essas populações desfrutem de experiências enriquecedoras que combinam saúde, lazer e conhecimento, promovendo uma vida mais forte e conectada ao ambiente em que vivem.

## 5. OBJETIVO GERAL

Promover a integração entre saúde, lazer e cultura, incentivando a prática de atividades físicas em percursos que exploram os pontos turísticos do DF, de forma a proporcionar bem-estar, valorização do patrimônio local e inclusão social, especialmente para populações das periferias e regiões da RIDE-DF.

## 6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a prática de atividades físicas regulares como forma de promover a saúde e o bem-estar entre os participantes;
- Estimular o turismo local, apresentando os pontos turísticos e culturais do DF, de maneira interativa e dinâmica;
- Promover a inclusão social, facilitando o acesso de moradores das periferias e regiões da RIDE-DF a experiências culturais e esportivas;
- Fomentar a valorização do patrimônio histórico, cultural e ambiental do DF, conscientizando os participantes sobre a sua importância;
- Criar um ambiente de interação e convivência social, fortalecendo laços comunitários entre participantes;
- Incentivar a sustentabilidade, promovendo deslocamentos a pé ou de bicicleta e reforçando a importância da preservação dos espaços públicos;
- Oferecer orientações sobre a saúde e qualidade de vida, com acompanhamento de profissionais especializados; e
- Diversificar as opções de lazer e prática esportiva, mostrando que o exercício físico pode ser prazeroso e aliado a experiências turísticas enriquecedoras.

## 7. ÁREA DE ABRANGÊNCIA

A área de abrangência do **PROJETO DF FIT TOUR** inclui o DF e as regiões que integram a RIDE-DF, incluindo cidades próximas do DF nos estados de Goiás e Minas Gerais.

O Projeto se concentra em pontos turísticos e emblemáticos do DF, como o Eixo Monumental, a Esplanada dos Ministérios, o Memorial JK, o Parque da Cidade e a Ponte JK, além de explorar áreas naturais e culturais de grande relevância nas cidades do entorno, com percursos acessíveis para moradores dessas regiões.

Essa abrangência busca integrar tanto os habitantes das áreas urbanas centrais, quanto das periferias e regiões vizinhas, promovendo uma maior inclusão e incentivando a participação de pessoas de diferentes localidades.

## **8. PERÍODO DE EXECUÇÃO**

As atividades do **PROJETO DF FIT TOUR** serão desenvolvidas em um período de 07 (sete) meses, mais precisamente de 06/05/2024 - 06/12/2024.

## **9. FASES DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO**

### **1ª Fase: Planejamento**

- Identificação e definição dos objetivos gerais e específicos do Projeto;
- Mapeamento dos pontos turísticos e locais estratégicos para as atividades;
- Elaboração de roteiros com percursos adequados para diferentes níveis de condicionamento físico;
- Parcerias com profissionais de educação física, turismo, saúde e instituições públicas ou privadas; e
- Planejamento financeiro, com orçamento e busca de patrocínios ou editais de apoio.

### **2ª Fase: Divulgação e engajamento**

- Criação de campanhas informativas e promocionais direcionadas às comunidades do DF e da RIDE-DF;
- Utilização de redes sociais, rádios comunitárias e eventos locais para divulgar o Projeto; e
- Engajamento com lideranças comunitárias para mobilizar moradores das periferias e cidades do entorno.

### **3ª Fase: Capacitação**

- Treinamento dos profissionais envolvidos, como educadores físicos, guias turísticos e mediadores culturais; e
- Capacitação das equipes em primeiros socorros, inclusão social e sustentabilidade

#### **4ª Fase: Projeto piloto**

- Realização de eventos iniciais para testar os roteiros e atividades propostas; e
- Coleta de feedback dos participantes para ajustes e melhorias.

#### **5ª Fase: Implementação regular**

- Lançamento oficial do Projeto com um calendário fixo de atividades semanais e mensais; e
- Execução contínua das ações, monitorando a participação e os resultados.

#### **6ª Fase: Monitoramento e avaliação**

- Avaliação periódica da adesão, satisfação dos participantes e impactos do Projeto;
- Relatórios para medir resultados em termos de saúde, turismo e inclusão social; e
- Ajustes no planejamento com base em dados coletados.

#### **7ª Fase: Expansão e sustentabilidade**

- Ampliação do Projeto para novas rotas ou municípios da RIDE-DF; e
- Estabelecimento de parcerias duradouras e estratégicas para garantir a continuidade e sustentabilidade do Projeto ao longo do tempo.

### **10. GESTÃO OPERACIONAL DA EQUIPE TÉCNICA**

A gestão operacional da equipe técnica do Projeto deve ser estruturada para garantir a organização, eficiência e alinhamento das atividades planejadas. Essa gestão deve incluir os seguintes aspectos:

#### **1ª Etapa: Estruturação da equipe**

A equipe técnica deve ser composta por profissionais capacitados nas áreas-chave do Projeto, como:

- **Coordenador Geral:** Responsável por supervisionar todas as etapas do Projeto, garantindo a integração entre as áreas, inclusive, gerenciando recursos;

- **Educadores Físicos:** Planejam e conduzem as atividades físicas, adaptando-as aos diferentes níveis de condicionamento dos participantes;
- **Guias de Turismo:** Fornecem informações históricas, culturais e arquitetônicas sobre os pontos turísticos visitados;
- **Profissionais de saúde:** Oferecem suporte para avaliação física e primeiros socorros durante as atividades;
- **Equipe de comunicação:** Promove o Projeto e engaja o público-alvo por meio de campanhas de divulgação; e
- **Logística e apoio:** Garantem a organização de equipamentos, transporte e materiais necessários para as atividades.

## **2ª Etapa: Planejamento operacional**

- Realização de reuniões periódicas para alinhar as ações e revisar o cronograma das atividades;
- Desenvolvimento de um plano de ação detalhado, especificando as responsabilidades de cada membro da equipe em cada etapa; e
- Definição de metas e indicadores de desempenho para monitorar a eficácia das operações.

## **3ª Etapa: Coordenação das atividades**

- Distribuição das tarefas entre os profissionais com base em suas competências específicas;
- Acompanhamento direto do coordenador geral para garantir o cumprimento de prazos e objetivos; e
- Disponibilidade de um canal de comunicação interna (como grupos de mensagens ou plataformas colaborativas), para agilizar a troca de informações.

## **4ª Etapa: Suporte e capacitação**

- Realização de treinamentos contínuos para equipe técnica, com foco em primeiros socorros, atendimento ao público e práticas inclusivas; e

- Revisar regularmente os conteúdos e funcionalidade
- es do aplicativo, com base no feedback dos usuários na análise de resultados.

#### **5ª Etapa: Monitoramento e feedback**

- Implementação de um sistema de monitoramento contínuo para avaliar o desempenho da equipe técnica;
- Realização de reuniões de avaliação pós-evento, permitindo a análise de pontos fortes e áreas a melhorar; e
- Coleta de feedback dos participantes para adaptar e ajustar as práticas operacionais conforme necessário.

#### **6ª Etapa: Sustentabilidade operacional**

- Garantir a presença de profissionais substitutos ou reservas para manter continuidade das atividades em caso de imprevistos;
- Desenvolver um plano de rodízio ou escalas para evitar sobrecarga de trabalho da equipa técnica;
- Criar parcerias com universidades ou instituições para a inclusão de estagiários em áreas específicas, como educação física e turismo.

### **11. SUSTENTABILIDADE**

A sustentabilidade do Projeto será garantida por meio de estratégias que assegurem a continuidade financeira, social e ambiental, permitindo que o Projeto se mantenha viável a longo prazo. Essas estratégias podem incluir:

#### **1º Sustentabilidade financeira**

- Parcerias estratégicas com empresas privadas, órgãos governamentais e ONGs interessadas em apoiar iniciativas de saúde, turismo e inclusão social;
- Captação de recursos por meio de editais e leis de incentivo, com a Lei de Incentivo ao Esporte e à Cultura, que podem financiar parte das atividades;
- Oferecimento de serviços complementares pagos, como venda de materiais esportivos complementares, fotografias personalizadas e “pacotes premium” de turismo;

- Crowdfunding (financiamento coletivo) para engajar a comunidade no financiamento do Projeto; e

- Busca de patrocínios de marcas esportivas, de turismo ou saúde, que podem fornecer materiais, equipamentos ou apoio financeiro.

## **2º Sustentabilidade social**

- Envolver as comunidades locais, especialmente das periferias e RIDE-DF, com participantes ativos, criando senso de pertencimento e fortalecendo a adesão ao Projeto;

- Capacitar moradores locais como monitores, guias ou assistentes nas atividades, gerando oportunidades de emprego e renda;

- Promover campanhas de conscientização sobre a importância da prática de exercícios e da valorização do patrimônio cultural criando impacto duradouro na comunidade; e

- Parcerias com escolas e instituições para incluir jovens e crianças, formando uma nova geração de participantes ativos.

## **3º Sustentabilidade ambiental**

- Adotar práticas sustentáveis, como incentivar o uso de bicicletas e transportes coletivos para os deslocamentos dos participantes;

- Utilizar materiais reutilizáveis ou recicláveis nos eventos (copos de sinalização, camisetas, etc.);

- Realizar ações educativas sobre preservação ambiental durante percursos, como plantio de árvores ou limpeza de áreas visitadas; e

- Monitorar e minimizar a pegada ecológica do Projeto em termos de resíduos e impacto ambiental nos espaços utilizados.

## **4º Avaliação e Adaptação**

- Realizar avaliações periódicas de impacto, medindo os resultados financeiros, sociais e ambientais; e

- Ajustar o planejamento conforme a demanda e as condições de viabilidade, ampliando ou redirecionando os esforços para manter o engajamento.

## **12. RESULTADOS ESPERADOS**

Os resultados esperados do Projeto incluem impactos positivos nas áreas de saúde, turismo, cultura e inclusão social, promovendo benefícios tanto individuais quanto coletivos. Esses resultados podem ser divididos em:

### **1º Resultados na saúde e bem-estar**

- Aumento da prática regular de atividades físicas entre os participantes, promovendo melhora na saúde física e mental;
- Redução de comportamentos sedentários, especialmente entre moradores das periferias e da RIDE-DF;
- Maior conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis e da qualidade de vida;

### **2º Resultados no turismo cultural**

- Ampliação do conhecimento sobre pontos turísticos e culturais do DF, valorizando patrimônio local;
- Fortalecimento do turismo ativo e sustentável como uma nova modalidade de lazer da região;
- Maior engajamento dos moradores no cuidado e preservação dos espaços públicos e turísticos.

### **3º Resultados sociais e educacionais**

- Inclusão social de moradores das periferias e regiões da RIDE-DF em atividades esportivas e culturais;
- Criação de um senso de pertencimento e orgulho pela história e cultura local; e
- Promoção de interação e integração social entre participantes de diferentes comunidades.

### **4º Resultados econômicos**

- Estímulo ao comércio local por meio de parcerias com pequenos empreendedores, como fornecedores de equipamentos desportivos, alimentos e serviços turísticos; e

- Criação de oportunidades de trabalho para moradores das áreas abrangidas, como monitores, guias e profissionais de apoio.

#### **5º Resultados ambientais**

- Incentivo ao uso de meios de transporte sustentáveis, como bicicletas; e
- Conscientização ambiental por meio de ações educativas realizadas durante os percursos.

#### **6º Impacto geral do Projeto**

- Consolidação do Projeto como uma referência em turismo sustentável e promoção da saúde no DF e RIDE-DF;
- Aumento da participação da população em iniciativas de bem-estar e cultura, contribuindo para uma sociedade mais ativa e engajada; e
- Transformação dos pontos turísticos em espaços de convivência e prática de atividades saudáveis.

### **13. VISÃO DE FUTURO**

O Projeto busca se consolidar como um agente transformador, que une pessoas de diferentes origens em torno do propósito de explorar, cuidar e valorizar o que o DF tem de melhor, enquanto promove a saúde e a melhoria da qualidade de vida, inspirando outras regiões a adotar iniciativas semelhantes.

Para isso, o Projeto pretende a longo prazo:

- Expandir sua abrangência para novas localidades do DF e RIDE-DF, bem como outras regiões do Brasil, fortalecendo o conceito de turismo-fitness;
- Consolidar-se como modelo sustentável, com impacto social, ambiental e econômico positivo, garantindo a continuidade e a adesão crescente dos participantes;
- Promover mudanças culturais e comportamentais, incentivando a prática regular de atividades físicas e o cuidado com espaços públicos e turísticos;
- Fortalecer parcerias estratégicas, ampliando o engajamento de empresas, instituições públicas e privadas e a comunidade local; e
- Contribuir para o desenvolvimento regional, estimulando o turismo sustentável, o empreendedorismo e a geração de oportunidades de renda para população local.