

**PROTOCOLO DE RECEBIMENTO DE PROPOSTAS**

Edital SECID nº 04/2023– Envelope 1 e Envelope 2

Organização da Sociedade Civil: ADES - Agência de Desenvolvimento Econômico Local

CNPJ: 09.515.344/0001-08

**Identificação Externa do Envelope**

- Envelope 01: Proposta Técnica de Trabalho
- SECRETARIA MUNICIPAL DA CIDADANIA - SOROCABA/SP
- Edital de Chamamento Público 04/2023 – SECID
- Processo Administrativo nº 30474/2022
- (Razão social e endereço da proponente)

**II – Envelope 2 - Proposta de Preço, com identificação externa:**

Envelope 02: Proposta de Preço  
SECRETARIA MUNICIPAL DA CIDADANIA - SOROCABA/SP  
Edital de Chamamento Público 04/2023– SECID  
Processo Administrativo nº 30474/2022  
(Razão social e endereço da proponente)

**ATENÇÃO:** A ausência de qualquer dos itens acima implicará no não recebimento da proposta.

Recebi nesta data a proposta conforme item 7 do Edital SECID 04/2023

Sorocaba, 01 de Agosto de 2023

Comissão de Seleção nº 12/2023

Fabiana

09/08/23

Envelope 01: Proposta Técnica de Trabalho  
SECRETARIA MUNICIPAL DA CIDADANIA - SOROCABA/SP  
Edital de Chamamento Público 04/2023 – SECID /Conselho Municipal da Pessoa Idosa  
Processo Administrativo nº 30474/2022

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL  
CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08  
Rua Ângelo Elias, 443, sala 19 – Jd. Santa Rosália – Sorocaba/SP  
[adesprojctos@gmail.com](mailto:adesprojctos@gmail.com)



## **ANEXO II – PROPOSTA TÉCNICA DE TRABALHO**

**Edital de Chamamento Público 04/2023  
SECID/CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA**

**EXECUÇÃO DO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO  
DE VÍNCULOS PARA PESSOA IDOSA**

**ORGANIZAÇÃO: ADES – Agência de Desenvolvimento Econômico Social  
CNPJ: 09.515.344-0001/08**

**NOME DO PROJETO: QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

## ÍNDICE

<b>1. Identificação da Organização da Sociedade Civil.....</b>	<b>3</b>
1.2. Inscrições e Registros .....	3
1.3. Composição da Atual Diretoria Estatutária .....	3
1.4. Demais Diretores .....	4
1.5. Conselho Fiscal.....	4
<b>2. Área da Atividade .....</b>	<b>4</b>
2.1 Natureza da Organização Social .....	4
<b>3. Identificação do Serviço por Proteção .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Valor da Proposta .....</b>	<b>4</b>
<b>5. Tipo de Serviço a ser ofertado .....</b>	<b>5</b>
5.1. Público-alvo.....	5
5.2. Identificação do Território para Execução do Serviço .....	5
5.3. Identificação do Volume de Serviços .....	5
5.4. Descrição da Realidade (Diagnóstico).....	5
5.4.1. Benefícios de atividades físicas .....	5
5.4.2. Estudo de Caso .....	6
5.4.3. Justificativa.....	7
5.5 Descrição do Serviço a Ser Ofertado .....	8
5.6 Objetivo Geral .....	9
5.7 Objetivos Específicos .....	9
5.8 Metodologia do Serviço.....	9
5.8.1. Etapas do Projeto.....	12
5.9. Atividades Desenvolvidas .....	13
5.9.1. Núcleo de Representação .....	13
Atividade 1: Atletismo .....	13
Atividade 2: Badminton .....	14
Atividade 3: Bocha.....	15
Atividade 4: Coreografia.....	16
Atividades 5: Dança de Salão.....	17
Atividade 6: Jogos de Mesa (Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco e Xadrez).....	18
Atividade 7: Malha.....	19
Atividade 8: Natação .....	20
Atividade 9: Peteca.....	21
Atividade 10: Tênis .....	22
Atividade 11: Vôlei Adaptado.....	23

5.9.2 Núcleo Socioeducativo.....	24
Atividade 12: Caminhada.....	24
Atividade 13: Rodas de Conversa.....	25
Atividade 14: Tai Chi Chuan.....	26
Atividade 15: Yoga.....	27
5.10 Vigência do Plano de Trabalho e Cronograma de Execução.....	27
5.10.1. Cronograma Macro.....	28
5.10.2. Cronograma semanal.....	29
5.11 Recursos Humanos Necessários.....	30
5.12 Articulação de Rede.....	31
5.13 Condições e Formas de Acesso dos Usuários.....	31
5.14 Resultados e Impactos Esperados.....	31
5.15 Indicadores de Monitoramento e Avaliação.....	32
5.16 Formas de Fiscalização.....	33
5.17 Identificação das Instalações Físicas para Execução do Serviço.....	33
<b>6. Identificação do Coordenador Técnico do Serviço.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Referências.....</b>	<b>34</b>

## 1. Identificação da Organização da Sociedade Civil

<b>Nome da Organização:</b> Agência de Desenvolvimento Econômico Social - ADES	
<b>Data de Constituição:</b> 09/04/2008	
<b>CNPJ:</b> 09.515.344-0001/08	<b>Data de inscrição no CNPJ:</b> 09/04/2008
<b>Endereço:</b> RUA ANGELO ELIAS, 443, SALA19 - JARDIM SANTA ROSALIA	
<b>Cidade / UF:</b> Sorocaba/SP	<b>CEP:</b> 18.090-100
<b>Telefone:</b> 1599133-7452/ <b>Site:</b> <a href="https://www.adesprojetos.com.br/">https://www.adesprojetos.com.br/</a> <b>e-mail:</b> adesprojetos@gmail.com	
<b>Horário de funcionamento:</b> Das 8h às 17h	
<b>Dias da semana:</b> Segunda-feira a sexta-feira	

## 1.2. Inscrições e Registros

Inscrição no CMAS	Nº 168
Registro no CMDCA (quando houver)	Nº
Inscrição no CNAS	Nº
Inscrição no CMI (quando houver)	Nº 52
CEBAS – último registro e validade	Nº
Utilidade Pública <input type="checkbox"/> Federal <input type="checkbox"/> Estadual <input checked="" type="checkbox"/> Municipal	Nº 23.652 (contrato de gestão de OS)

## 1.3. Composição da Atual Diretoria Estatutária

<b>Presidente ou Representante legal da entidade:</b> César Augusto Telini		
<b>Cargo:</b> Presidente	<b>Profissão:</b> Professor de educação física	
<b>CPF:</b> 378.195.198-78 <b>RG:</b> 34.981.494-6	<b>Data de nascimento:</b> 18/06/1989	<b>Órgão Expedidor:</b> SSP/SP
<b>Vigência do mandato da diretoria atual</b>	De 10/02/2020 até 10/02/2024	

## 1.4. Demais Diretores

Nome do Diretor: Luís Claudio Silva		
Cargo: Diretor administrativo e financeiro	Profissão: Professor de educação física	
CPF: 323.440.248-59	RG: 30.649.883-2	Órgão Expedidor: SSP/SP

## 1.5. Conselho Fiscal

Nome do Conselheiro: Benedito Leite Filho		
Cargo: Primeiro membro do conselho fiscal	Profissão: Coordenador Administrativo	
CPF: 037.170.518-57	RG: 14.932.360	Órgão Expedidor:

Nome do Conselheiro: André Augusto de Souza		
Cargo: Segundo membro do conselho fiscal	Profissão: Professor de Educação Física	
CPF: 218.711.938-69	RG: 27.856.563-3	Órgão Expedidor: SSO/SP

Nome do Conselheiro: Bruno Tortelli Santos		
Cargo: Terceiro membro do conselho fiscal	Profissão: Representante Comercial	
CPF: 311.577.428-26	RG: 41.030.522-4	Órgão Expedidor: SSP/SP

## 2. Área da Atividade

Preponderante:

(x) Assistência Social ( ) Saúde ( ) Educação ( ) Cultura ( x ) Esporte

( ) Assistência Social (x) Saúde ( x ) Educação ( ) Cultura ( ) Esporte

### 2.1 Natureza da Organização Social

(x) Atendimento (x) Assessoramento ( ) Defesa e garantia de direitos

## 3. Identificação do Serviço por Proteção

(x) Básica ( ) Especial de Média Complexidade ( ) Especial de Alta Complexidade

## 4. Valor da Proposta

O valor de referência para a realização do objeto nos primeiros 12 meses será de **R\$ 589.200,01** (quinhentos e oitenta e nove mil e duzentos reais e um centavo), com valor mensal de **R\$ 49.100,00** (quarenta e nove mil e cem reais) e valor *per capita*: **R\$ 409,17** (quatrocentos e nove reais e dezessete centavos).

## **5. Tipo de Serviço a ser ofertado**

Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) para pessoas com mais de 55 anos. Esse tipo de serviço visa um trabalho social que objetiva o desenvolvimento de atividades que contribuam para o fortalecimento de vínculos familiares, do convívio comunitário, a prevenção de situações de risco social, desenvolvimento da autonomia e de sociabilidade dos idosos, através de encontros diários e semanais que contemplam a prática de esportes, atividades físicas, socioeducativas, integração, interação e treinamento.

### **5.1. Público-alvo**

Pessoas com idade igual ou superior a 55 anos.

### **5.2. Identificação do Território para Execução do Serviço**

O atendimento será no município de Sorocaba.

### **5.3. Identificação do Volume de Serviços**

O projeto irá atender 120 pessoas, acima de 55 anos. O projeto foi moldado de acordo com levantamentos das demandas nas comunidades já atendidas pela ADES e pelo número de competições e eventos realizados nos anos anteriores.

As atividades propostas neste projeto visam prevenir agravos e promover a saúde dos idosos a partir de estratégias de treinamento, lúdicas e de lazer contribuindo para que os idosos se tornem protagonistas no processo de envelhecimento de suas vidas.

### **5.4. Descrição da Realidade (Diagnóstico)**

#### **5.4.1. Benefícios de atividades físicas**

De acordo com a OMS, a falta de atividade física é um problema mundial e afeta pessoas em todo o mundo. Em seu relatório mais recente sobre atividade física global, publicado em 2018, a OMS indicou que cerca de 1 em cada 4 adultos em todo o mundo não praticam atividade física suficiente (World Health Organization, 2018). A falta da prática de atividades físicas vem se tornando, de forma macro um problema de saúde pública.

A falta de atividade física está diretamente relacionada a uma série de problemas de saúde. A inatividade aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Além disso, a falta de exercício está associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade (Harris, 2018). A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II (Ramires *et al.*, 2014),

demonstrando que a adição de atividades físicas no cotidiano pode gerar uma grande melhora na saúde e qualidade de vida.

Muitas são as causas do declínio da prática de atividades físicas, entre eles (Bottcher, 2019) apontam como principais causas o estilo de vida moderno, caracterizado pela urbanização, avanços tecnológicos e mudanças nos padrões de trabalho.

Quando falamos do público com mais de 55 anos, a falta de atividades físicas também contribui para a redução da capacidade funcional, aumento da fragilidade e diminuição da qualidade de vida em geral (Nobrega *et al.*, 1999).

A proporção de idosos que não atingem as recomendações mínimas de atividade física é maior do que em outras faixas etárias. Estudos indicam que mais de 60% da população idosa em todo o mundo não pratica atividade física suficiente (Carvalho *et al.*, 2017).

Estudos mostram que a adesão à atividade física diminui com o passar da idade, a partir da adolescência e da idade adulta jovem, caracterizada por volta dos cinquenta anos. Esse declínio continua com proporções maiores de não-adesão em ambos os sexos aos oitenta anos. Há indícios de que mulheres idosas relatam estereótipos que as levam a se tornar sedentárias, acreditando que é inapropriado ou perigoso serem fisicamente ativas devido ao declínio físico e à percepção de estarem muito velhas (Andreotti & Okuma, 2003). Mostrando, dessa forma a relevância da implementação de atividades complementares as atividades físicas para captar e manter esse público em oficinas de atividades físicas.

#### 5.4.2. Estudo de Caso

Estudos da implantação de projetos de incentivo à prática de esportes como ferramenta para melhoria na qualidade de vida de idosos demonstram os benefícios físicos, mentais e sociais aos participantes. Estes benefícios são corroborados pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (Nóbrega *et al.*, 1999). Abaixo elencamos alguns estudos que decorrem sobre o tema.

Em seu estudo Amaral *et al.*, (2007), acompanharam por seis meses um grupo de terceira idade no centro de convivência de um município da região Nordeste do Rio Grande do Sul. O grupo estudado participou de atividades físicas e de oficinas regulares com teorias e práticas do esporte na terceira idade, oferecidas pelo centro. Ao final do período, foi feita uma abordagem qualitativa com os participantes concluindo que houve em decorrência da prática um aumento da massa magra, gerando ganhos corporais, como diminuir o risco de quedas, elevar o metabolismo basal, reduzir a gordura, auxiliar na postura, no equilíbrio corporal, na amplitude de movimentos e na agilidade e rapidez das atividades da vida diária.

Em outro estudo Almeida (2004), demonstrou que através de projetos que incentivam a prática regular de atividade física, os idosos participantes puderam a curto prazo além de retardar ou atenuar o envelhecimento, também tiveram uma promoção geral da saúde com a prevenção de alguns agravos, tais como distúrbios osteomusculares, doenças cardiovasculares, obesidade, entre outros.

Já em seu estudo Krause *et al.* (2007), examinaram a associação entre o nível de atividade física e a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas, no estudo foram avaliadas 960 mulheres com idade superior a 60 anos com diferentes níveis de atividades físicas. Como resultados, foi observado que quanto maior a prática de atividade física e, principalmente com atividade física esportiva foi atenuado o declínio da aptidão cardiorrespiratória em idosas. Ao final, com base nos resultados os autores aconselharam iniciativas para o aumento das atividades físicas, para a atenuação do declínio da aptidão cardiorrespiratória.

Com resultados similares ao estudo anterior, Petroski (2012) verificou as alterações causadas pelo programa de atividades físicas para idosos oferecido pelo CDS/UFSC, durante um ano, nas variáveis: tempo de reação simples (trs) e tempo de reação de escolha (tre), equilíbrio e flexibilidade. Ao final do período, concluiu-se que o programa de atividades físicas para idosos, oferecido pelo CDS/UFSC, proporcionou melhorias significativas na flexibilidade e equilíbrio estático, melhorou levemente o tre e não provocou alterações no trs.

Os estudos mostrados aqui, apontam a existência de diversos programas de incentivo a prática de atividades físicas para idosos em diferentes municípios do Brasil, e ainda que todos os programas analisados pelos diferentes estudos, mostram uma melhoria significativa na qualidade de vida dos participantes, com um aumento em sua independência, e sua saúde física e mental.

#### 5.4.3. *Justificativa*

A implantação deste projeto visa fomentar e democratizar o acesso à prática esportiva de lazer e competição, com caráter formativo e social, através de núcleos dirigidos a população maior de 55 anos presentes na periferia do município de Sorocaba, com vistas a garantir o direito constitucional previsto nos artigos 217, 227, 264, 265 e 266 da Constituição Federal de 1988 (Brasil, 1988), promovendo dessa forma a inclusão social, a melhoria da saúde, a preservação dos valores morais, o civismo, a valorização das raízes e heranças culturais, a conscientização de princípios socioeducativos (coeducação, cooperação, emancipação, totalidade, participação, regionalismo), a aquisição de valores de direitos e deveres, a solidariedade, o aprimoramento do desenvolvimento psicomotor e a melhora do condicionamento físico.

Outro pilar dessa proposição é o fomento ao esporte de competição e representação, que se torna necessário para dar continuidade aos projetos sociais educativos de formação. Na medida que os

talentos forem sendo revelados, poderão fazer parte das equipes de competição que representarão o Município nas diversas competições regionais, estaduais e nacionais.

A partir da realidade que se apresenta, constata-se que o Município de Sorocaba tem se esforçado para diminuir as desigualdades sociais, criando espaços de lazer e entretenimento que possam ser utilizados democraticamente por todas as camadas sociais da população, pois acredita que investindo em programas de esporte, lazer e cultura contribuirá para uma sociedade melhor, mais justa, cooperativa e humana e que tem como valor o respeito a dignidade da pessoa idosa. Assim, fomentar políticas de esporte que contenham as principais modalidades esportivas do País se torna uma ação estratégica para o crescimento e desenvolvimento esportivo municipal.

Dessa forma, através dessa proposta, o Município poderá ampliar de forma qualitativa e quantitativa os programas de qualidade de vida e esportes, favorecendo a participação da comunidade em projetos esportivos de formação, potencializando o esporte de competição e representação e consequentemente melhorando a qualidade de vida dos munícipes. As ações serão organizadas para desenvolvimento do ponto de vista motor (coordenação, aspectos cognitivos), de cidadania (com ações de integração social) e formativas (com palestras tendo como tema pontos relacionados à formação educativa, como relações entre esporte e outras áreas do ensino).

Assim, com a adição de atividades físicas, recreativas, de lazer e de competição como promotoras de socialização de grupos, espera-se elevar a autoestima dos praticantes do projeto, em especial de idosos que vivem em situação de vulnerabilidade social, contribuindo dessa forma para um aumento significativo em sua qualidade de vida e na saúde dos participantes.

Cabe ressaltar também que investimentos com a aplicação de programas de incentivo à prática de atividades físicas para idosos pode gerar significativa economia na área de saúde em médio e longo prazo (Siqueira *et al.*, 2009; Rocha *et al.*, 2013; Gonzaga *et al.*, 2011).

## **5.5 Descrição do Serviço a Ser Ofertado**

Este projeto atuará no serviço Proteção Social Básica – Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV). As diretrizes serão pautadas no desenvolvimento de um conjunto de ações que buscam contribuir para o processo de conquista da autonomia e a construção do exercício da cidadania não apenas dos idosos, mas também de seus familiares, contribuindo assim na prevenção ao risco social, estimulando a defesa e garantia de direitos.

A metodologia terá como foco de intervenção a construção do espaço de convivência, formação para a cidadania, por meio do desenvolvimento de experiências lúdicas, culturais e esportivas como forma de expressão, interação, aprendizagem, sociabilidade e proteção social de pessoas idosas.

Neste Projeto, temos várias relevâncias para sua execução, pois oportunizará um espaço de acolhimento, diálogo e orientação sobre temas relacionados às realidades vivenciadas por seus participantes com a proposta de desenvolvimento de atividades que estimulem o convívio social, a formação esportiva/cultural e o desenvolvimento de habilidades pessoais, interesses e potencialidades.

## 5.6 Objetivo Geral

Proporcionar prática e treinamento em modalidades esportivas, atividades físicas, de lazer e socioeducativas, para 120 pessoas com mais de 55 anos, visando contribuir com a melhoria das condições de vida no processo de envelhecimento saudável, bem como formação e treinamento de equipes esportivas para representar Sorocaba em competições oficiais.

## 5.7 Objetivos Específicos

- Ofertar a população acima de 55 anos a oportunidade de aprender e praticar diversas modalidades esportivas da Terceira Idade proporcionando um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo e contribuindo para melhor qualidade de vida física e mental;
- Desenvolver atividades que detectem talentos que possam representar Sorocaba em competições oficiais, como desenvolvimento do desporto da melhor idade no município;
- Promover a formação, treinamento e manutenção de atletas e equipes esportivas de rendimento nas modalidades da Terceira Idade Masculino e Feminino, com a finalidade de bem representar o município de Sorocaba em competições especiais;
- Assegurar espaço com atividades físicas compatíveis, palestras visando abordagem comportamental, saúde, bem-estar e demais conhecimentos voltados ao conhecimento do envelhecer com qualidade;
- Propiciar vivências que valorizam as experiências individuais e coletivas, com práticas socioeducativas que contribuem para o fortalecimento da cidadania (direitos e deveres), para o pertencimento, o respeito e a valorização das potencialidades e o resgate da dignidade humana.

## 5.8 Metodologia do Serviço

A metodologia terá como foco de intervenção a construção de um espaço de convivência, com uma formação para a cidadania por meio do desenvolvimento de experiências lúdicas, culturais e esportivas agindo como forma de expressão, interação, aprendizagem e sociabilidade para os participantes. Para tanto, o projeto terá duas frentes: a técnica e o trabalho socioeducativo.

A intervenção técnica se dará por meio do treinamento dos participantes nas modalidades da Terceira Idade Masculino e Feminino em conjunto com o acompanhamento social e pedagógico junto aos participantes através de abordagem individual e grupal.

O trabalho socioeducativo oportunizará aos participantes da frente técnica a oportunidade de participar de atividades com foco na manifestação, discussão e reflexão de temas que reforcem o aspecto educativo com atividades culturais, lúdicas e interativas construídas a partir da necessidade detectada da demanda.

O projeto prevê também reuniões periódicas na forma de rodas de conversa para o desenvolvimento de oficinas culturais e outras atividades de interesse, com discussões de temas da atualidade, assegurando, portanto, o espaço de convívio, possibilitando assim a ampliação do universo informacional e de cidadania.

Entendemos ainda, que as possibilidades educacionais das atividades de esporte (em suas manifestações sociais e de rendimento), trazem inúmeros aspectos favoráveis para discussão de princípios e valores e são capazes de formar não apenas atletas, mas também cidadãos criativos e autônomos, aptos a solucionar problemas e conviver em comunidade, com melhor qualidade de vida. **Para fins de conceituação das manifestações esportivas e operacionalização das ações do projeto, temos o seguinte:**

**NÚCLEO DE REPRESENTAÇÃO (esportes de rendimento):** Como principal atividade serão oferecidas aulas para turmas específicas visando o treinamento e a formação de atletas de ponta para as equipes de representação. O núcleo de representação terá a duração inicial de 12 meses, para 120 participantes com mais de 55 anos interessados em aprender e treinar modalidades de esporte de rendimento. Neste núcleo serão ofertadas as atividades: **1- Atletismo, 2- Badminton, 3- Bocha, 4- Coreografia, 5- Dança de Salão, 6- Jogos de Mesa (Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco, Xadrez), 7- Malha, 8- Natação, 9- Peteca, 10- Tênis, 11- Voleibol Adaptado.**

As aulas (treinamentos) visam à formação desportiva específica iniciando o processo de treinamento para o alto rendimento desportivo, de forma técnica, atendendo equipes e atletas de acordo com a especificidade de cada modalidade.

Os treinamentos têm como meta, além da melhora social e de saúde dos participantes, a formação de times das diferentes modalidades ofertadas com os atletas que se destacarem para participação em competições municipais e regionais.

O projeto prevê a participação nas seguintes competições: Jogos da Melhor Idade (JOMI) 2023, Jogos Abertos da Melhor Idade 2023, JOCAVI Jogos Campeões da Vida – São Bernardo do Campo, JATIO – Jogos Adaptados da Terceira Idade de Osasco, JISS – Jogos do Idoso de São Sebastião, Liga

Regional de Vôlei de Sorocaba e Região, Jogos no litoral norte, Jogos do litoral sul. Além dos eventos listados, os times poderão realizar outras apresentações em festivais e eventos. O transporte para os jogos será fornecido por meio de parceria com a Secretaria de Esportes e Qualidade de Vida (SEQUAV). Em toda competição o professor de educação física responsável pelo treinamento dos times na modalidade e um enfermeiro contratado da ADES acompanharão os times.

**NÚCLEO SOCIOEDUCATIVO:** Este núcleo tem o propósito de incentivo e divulgação de atividades físicas no geral ao público de pessoas maiores de 55 anos participantes do núcleo de representação e, no caso das rodas de conversa, dos participantes e seus familiares. Serão realizadas atividades praticadas de modo voluntário sem a necessidade de formação de turmas específicas e no tempo disponível, de caráter individual ou coletivo para pessoas maiores de 55 anos nos diversos espaços públicos, como centros esportivos e praças ou locais disponibilizados pela comunidade local e Organização da Sociedade Civil. Neste núcleo serão ofertadas as atividades: **12- Caminhada, 13- Rodas de Conversa, 14- Tai Chi Chuan e 15- Yoga.**

O núcleo socioeducativo prevê também Rodas de Conversa, oferecidas de forma espontânea a todos os participantes das variadas atividades esportivas do projeto, seus familiares e a comunidade. As rodas serão conduzidas diariamente pela assistente social com a colaboração dos oficinairos e do Orientador Social, e abordarão temas diversos, incluindo palestras, oficinas, acolhida, conversas, espaço de vivências e memórias, orientações e encaminhamentos feitos pela assistente social, apresentações de eventos em datas comemorativas, grupos e oficinas de convívio, visando aprimorar o âmbito social dos participantes e promover sua socialização e bem-estar e ainda divulgar os esportes e competições do núcleo de representação, com a possibilidade de identificar novos atletas.

As Rodas de Conversa ocorrerão duas vezes ao dia, pela manhã e no final da tarde, para atender à maioria dos participantes do projeto. Uma vez ao mês, durante uma das Rodas de Conversa, será realizada uma palestra sobre temas transversais relacionados ao bem-estar, cidadania, informação e comunicação para defesa de direitos e mobilização para a cidadania. Os temas a serem palestrados podem ser encontrados na descrição da atividade 13.

Através deste espaço de diálogo e reflexão, buscamos fortalecer os laços entre os participantes, fomentar o senso de comunidade e proporcionar um ambiente propício para o desenvolvimento pessoal e social de cada indivíduo envolvido no projeto.

As atividades deste núcleo têm caráter socioeducativo e inclusivo. Portanto, visam à prática de atividades com foco na integração, socialização e interação entre os participantes.

### 5.8.1. Etapas do Projeto

**Diagnóstico e Planejamento:** Inicialmente, será realizado um diagnóstico das comunidades-alvo, identificando as necessidades e demandas específicas relacionadas à prática esportiva e inclusão social. Com base nesse diagnóstico, será elaborado um planejamento estratégico que definirá as ações e atividades a serem realizadas.

**Mobilização e Sensibilização:** Nessa etapa, serão realizadas ações de mobilização e sensibilização junto às comunidades e instituições parceiras, visando engajar e conscientizar os beneficiários e demais atores envolvidos sobre a importância do esporte e da inclusão social.

**Infraestrutura e Recursos:** Serão providenciados os recursos necessários para a implementação das atividades esportivas, como aquisição de materiais esportivos e uniformes, adaptação de instalações esportivas e contratação de profissionais qualificados.

**Desenvolvimento das Atividades Esportivas:** Serão realizadas as atividades esportivas/sociais planejadas, como treinamentos, práticas esportivas regulares e competições, garantindo a participação ativa dos idosos beneficiados. Serão consideradas as características individuais dos participantes, promovendo o desenvolvimento de habilidades técnicas e socioemocionais.

**Atividades Complementares:** Além das atividades esportivas, serão desenvolvidas ações complementares, como oficinas de educação para a saúde, palestras educativas, workshops de capacitação e orientação sociofamiliar. Essas atividades visam ampliar o impacto do Projeto, abordando temas relevantes para o desenvolvimento integral dos participantes.

**Monitoramento e Avaliação:** Serão estabelecidos indicadores de desempenho para monitorar o progresso do Projeto ao longo do tempo. Serão realizadas avaliações periódicas para verificar o alcance das metas estabelecidas e ajustar as estratégias, se necessário. Também serão coletados feedbacks dos participantes para avaliar a eficácia das atividades e identificar áreas de melhoria.

**Articulação e Parcerias:** Será mantida uma constante articulação com outras entidades, como instituições de assistência social e órgãos governamentais, visando fortalecer as parcerias e maximizar o impacto do Projeto.

A inter-relação entre as etapas ocorrerá de forma contínua, permitindo que o planejamento seja adaptado às necessidades e desafios identificados ao longo do processo. A metodologia adotada garantirá uma abordagem sistemática, objetiva e alinhada aos objetivos e conceitos do Projeto, buscando superar a subjetividade da ação e promover resultados consistentes.

## 5.9. Atividades Desenvolvidas

### 5.9.1. Núcleo de Representação

As atividades: 1- Atletismo, 2- Badminton, 3- Bocha, 4- Coreografia, 5- Dança de Salão, 6- Jogos de Mesa (Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco, Xadrez), 7- Malha, 8- Natação, 9- Peteca, 10- Tênis, 11- Voleibol Adaptado serão realizadas em locais a serem definidos após a homologação de edital.

#### *Atividade 1: Atletismo*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de atletismo, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 12 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio, através da prática do esporte e do corpo em movimento.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana por turma.

**Dias:** Turma 1: segundas-feiras e quartas-feiras. Turma 2: terças-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** 8h às 9h30min.

**Carga Horária:** 3 horas para cada turma, totalizando 6 horas.

#### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Qualitativos:** Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento em atletismo, como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para atletismo para participação em competições municipais e regionais.

**Quantitativos:** Realizar ao menos 2 aulas semanais com a participação de 12 pessoas.

## *Atividade 2: Badminton*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Badminton, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 8 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** terças-feiras e sextas-feiras.

**Horários:** 8h às 9h30min.

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 8 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

### *Atividade 3: Bocha*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Bocha, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 6 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** segundas-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** das 16h -17h30min

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade: Qualitativos –** Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 6 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Quantitativos-** Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

#### *Atividade 4: Coreografia*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Coreografia, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 12 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio, conhecimentos teórico, técnico e prática dos elementos da linguagem corporal criativa, figurativa e coreográfica, por meio dos movimentos.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** segundas-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** 8h30min às 10h;

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 12 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

## *Atividades 5: Dança de Salão*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Dança de salão atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 16 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio, conhecimentos teórico, técnico e prática dos elementos da linguagem corporal criativa, figurativa e coreográfica, por meio dos movimentos.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** Forró – segundas-feiras e quintas-feiras; Samba - terças-feiras e sextas-feiras.

**Horários:** das 14h às 15h30min.

**Carga Horária:** 6 horas semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 16 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

*Atividade 6: Jogos de Mesa (Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco e Xadrez)*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de jogos de mesa (**Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco e Xadrez**), atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 18 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente, uma vez por mês, será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar treinos, oficinas e práticas destas modalidades com a finalidade de melhoria na qualidade de vida dos participantes bem como sua socialização.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física, Oficineiro.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana

**Dias:** Terças-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** das 14h às 17h30min;

**Carga Horária:** 7 horas semanais para cada modalidade de jogos de mesa, totalizando 42h semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 18 pessoas maiores de 55 anos.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de cada modalidade como forma de prevenção de doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

## *Atividade 7: Malha*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Malha, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 6 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade. Esta atividade será conduzida em local providenciado pela OSC com endereço a ser definido após a homologação.

**Profissionais envolvidos:** Professores de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** Terças-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** das 10h às 11h30min.

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 6 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

## *Atividade 8: Natação*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Natação, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 14 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade. Esta atividade será conduzida em local alugado pela OSC com endereço a ser definido após a homologação.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** segundas-feiras e quartas-feiras.

**Horários:** Turma 1: das 8h às 9h30min. Turma 2: das 10h às 11h30min.

**Carga Horária:** 3 horas para cada turma, totalizando 6 horas semanais.

### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 14 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

### *Atividade 9: Peteca*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Peteca, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 8 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** terças-feiras e quintas-feiras.

**Horários:** das 14h30min às 16h.

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 8 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

## *Atividade 10: Tênis*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Tênis, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 6 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e conhecimentos teórico, técnico e prática dos componentes específicos da modalidade.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** quartas-feiras e sextas-feiras

**Horários:** das 9h30min - 11h.

**Carga Horária:** 3 horas semanais.

### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de 6 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.

**Qualitativos** - Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para cada modalidade para participação em competições municipais e regionais.

## *Atividade 11: Vôlei Adaptado*

**Objetivo Específico:** Realizar aulas de Vôlei adaptado, atendendo os âmbitos sociais, de lazer e de alto rendimento, visando desenvolver a formação de excelência e de valores cidadãos através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial de 14 participantes com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando autoestima e a formação de novos talentos para o esporte, bem como a melhorias na qualidade de vida dos participantes.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio, conhecimento das regras, preparação técnica, tática e prática da modalidade.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, estagiários de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** Turma 1: segundas-feiras e quartas-feiras. Turma 2 às terças-feiras e quintas-feiras

**Horários:** Turma 1: das 14h às 15h30min. Turma 2: das 9h às 10h30min.

**Carga Horária:** 3 horas semanais para cada turma, totalizando 6 horas.

### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Qualitativos:** Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento de Vôlei adaptado como forma de prevenção das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania; formação de times para participação em competições municipais e regionais.

**Quantitativos:** Realizar ao menos 2 aulas semanais para cada turma, a participação de 14 pessoas maiores de 55 anos.

### 5.9.2 Núcleo Socioeducativo

As atividades: 12 - Caminhada, 13 - Rodas de Conversa, 14 - Tai Chi Chuan e 15 - Yoga serão realizadas em locais e horários a serem definidos após a homologação de edital, por isso estão registradas como estimativas.

#### *Atividade 12: Caminhada*

**Objetivo Específico:** Promover a prática esportiva e bem-estar social através de práticas de Caminhadas disponibilizadas para a comunidade, visando principalmente a inclusão e os benefícios da saúde mental, física e social.

**Meta Quantitativa:** Oferecer 3 práticas da atividade por semana, para promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial através da prática de atividades físicas.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo e atividades físicas, onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando hábitos saudáveis de vida e a formação de cidadãos mais conscientes com relação a interação corpo, mente e sustentabilidade planetária.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** As práticas serão desenvolvidas com a meta de oportunizar aos participantes descobrirem suas potencialidades superando problemas físicos e socioemocionais, através do prazer da prática das atividades físicas e do convívio em grupo.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física.

**Período de realização semanal:** 3 vezes por semana.

**Dias:** segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras (estimativa).

**Horários:** 8h às 9h (estimativa).

**Carga Horária:** 3 horas por semana (estimativa).

#### **Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar 3 práticas semanais de uma hora e meia cada, de atividades físicas sociais para os participantes, com foco na cidadania e desenvolvimento psicomotor.

**Qualitativos** - Incentivar a prática esportiva como recurso de superação, elevação da autoestima, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania.

### *Atividade 13: Rodas de Conversa*

**Objetivo Específico:** Priorizar momentos de troca, cuidado, atenção e ação em conjunto para transformação da realidade, discutindo a participação da família por meio de orientações, palestras, dinâmicas de grupo, entre outros.

**Meta Quantitativa:** Realizar 10 oficinas por semana de rodas de conversa e, dentro destas oficinas, promover 11 palestras com periodicidade mensal.

**Meta:** Promover atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade, por meio da prática lúdica. Construir noções de cidadania, responsabilidades e interação social.

**Avaliação das Metas:** Mensal por meio de relatório com fotos, lista de presença das oficinas e lista de presença da palestra mensal, com tema ministrado.

**Forma de conduzir a atividade:** Rodas de Conversas em grupo, com temas, oficinas e palestras diversas possibilitando a participação dos integrantes do núcleo de rendimento, seus familiares e a comunidade, discutindo os aspectos que contribuem com a construção e o exercício da cidadania, utilizando dinâmicas de grupos variadas.

Serão oferecidas ao ar livre, podendo ser nas quadras, núcleos ou espaços ao ar livre. A atividade foi planejada para ser feita em espaço aberto para facilitar a socialização dos participantes e familiares e incentivar a prática de esportes em conexão com a natureza.

Temas das palestras mensais:

- 1- Preservação do meio ambiente;
- 2- Participação na vida comunitária;
- 3- Educação ao longo da vida;
- 4- Empoderamento das pessoas idosas;
- 5- Cidadania e a Participação na tomada de decisões;
- 6- Legado e memória;
- 7- Envelhecimento digno e direitos dos idosos;
- 8- Solidariedade intergeracional;
- 9- Saúde e cuidados;
- 10- Tecnologia e inclusão digital;
- 11- Sociedade Moderna.

**Profissionais envolvidos:** Oficineiro, Orientador Social e Assistente Social.

**Período de realização semanal:** 10 vezes por semana (2x ao dia) no começo da manhã e ao fim da tarde.

**Dias:** de segundas-feiras a sextas-feiras (estimativa).

**Horários:** Manhã das 7h às 8h e tarde das 16h às 17h (estimativa).

**Carga Horária:** 10 horas semanais

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar 10 rodas de conversa semanais de uma hora de duração cada sessão, com a aplicação de 1 palestra mensal dentro de uma destas rodas de conversa.

**Qualitativos** - Desenvolvimento de socialização, respeito mútuo, empatia, confiança, comprometimento, senso crítico e limites.

#### *Atividade 14: Tai Chi Chuan*

**Objetivo Específico:** Promover a prática esportiva e bem-estar social através de oficinas de Tai Chi Chuan disponibilizadas para a comunidade, visando principalmente a inclusão e os benefícios da saúde mental, física e social.

**Meta Quantitativa:** Oferecer 2 práticas por semana, para promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial através da prática de atividades físicas.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo e atividades físicas, onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando hábitos saudáveis de vida e a formação de cidadãos mais conscientes com relação a interação corpo, mente e sustentabilidade planetária.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** As aulas serão desenvolvidas com a meta de oportunizar aos participantes, através da prática de diversas formas do corpo em movimento, descobrirem suas potencialidades superando problemas físicos e socioemocionais, através do prazer da prática das atividades físicas e do convívio em grupo.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, Oficineiro.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana.

**Dias:** terças-feiras e quintas-feiras (estimativa).

**Horário:** das 14h30min às 16h (estimativa).

**Carga Horária:** 3 horas semanais (estimativa).

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar 2 aulas semanais de uma hora e meia de atividades físicas sociais para os participantes da atividade, com foco na cidadania e desenvolvimento psicomotor.

**Qualitativos** - Incentivar a prática esportiva como recurso de superação, elevação da autoestima, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania.

### *Atividade 15: Yoga*

**Objetivo Específico:** Promover a prática esportiva e bem-estar social através de oficinas de Yoga disponibilizadas para a comunidade, visando principalmente a inclusão e os benefícios da saúde mental, física e social.

**Meta Quantitativa:** Oferecer 4 práticas semanais para promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial através da prática de atividades físicas para pessoas com idade acima de 55 anos.

**Meta Qualitativa:** Disponibilizar ambiente esportivo e atividades físicas, onde coexista a função educativa e a participativa, estimulando hábitos saudáveis de vida e a formação de cidadãos mais conscientes com relação a interação corpo, mente e sustentabilidade planetária.

**Avaliação das Metas:** Mensalmente será feito um relatório com listas de presença e das atividades dos participantes, professores e profissionais presentes e com fotos das atividades.

**Forma de conduzir a atividade:** As aulas serão desenvolvidas com a meta de oportunizar aos participantes, através da prática de diversas formas de atividades físicas e do corpo em movimento, descobrirem suas potencialidades superando problemas físicos e socioemocionais, através do prazer da prática das atividades físicas e do convívio em grupo.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física, Oficineiro.

**Período de realização semanal:** 4 vezes por semana.

**Dias:** Turma 1: Segundas-feiras e quintas-feiras. Turma 2: terças-feiras e sextas-feiras (estimativa)

**Horários:** 8h às 9h30min (estimativa).

**Carga Horária:** 3 horas semanais por turma, totalizando 6 horas semanais (estimativa).

**Resultados esperados específicos desta atividade:**

**Quantitativos** – Realizar 4 práticas semanais com uma hora e meia de duração de atividades físicas sociais com foco na cidadania e desenvolvimento psicomotor.

**Qualitativos** - Incentivar a prática esportiva como recurso de superação, elevação da autoestima, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação de cidadania.

## **5.10 Vigência do Plano de Trabalho e Cronograma de Execução**

O Projeto Qualidade de Vida Na Terceira Idade terá a duração de 12 (doze) meses contados da data de assinatura do Termo de Colaboração, conforme descrito no edital.

### 5.10.1. Cronograma Macro

Atividades	Frequência	Horário	Meses											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Núcleo de Representação</b>														
1 – Atletismo T.1	Segundas-feiras e quartas-feiras	8h – 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1 – Atletismo T.2	Terças-feiras e quintas-feiras	8h – 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2 – Badminton	Terças-feiras e sextas-feiras	8h – 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3 – Bocha	Segundas-feiras e quintas-feiras	16h - 17h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4 – Coreografia	Segundas-feiras e quintas-feiras	8h30min - 10h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5 - Dança de Salão T.1	Segundas-feiras e quintas-feiras	14h – 15h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5 - Dança de Salão T.2	Terças-feiras e sextas-feiras	14h – 15h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6 - Jogos de Mesa	Terças-feiras e quintas-feiras	14h - 17h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7 – Malha	Terças-feiras e quintas-feiras	10h - 11h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8 – Natação T.1	Segundas-feiras e quartas-feiras	8h - 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8 – Natação T.2	Segundas-feiras e quartas-feiras	10h - 11h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9 - Peteca	Terças-feiras e quintas-feiras	14h30min – 16h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10 - Tênis	Quartas-feiras e sextas-feiras	9h30min - 11h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11 - Voleibol adaptado T.1	Segundas-feiras e quartas-feiras	14h-15h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11 - Voleibol adaptado T.2	Terças-feiras e quintas-feiras	9h – 10h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Núcleo Socioeducativo</b>														
12 - Caminhada	Segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras	8h – 9h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13 - Rodas de conversa	Segundas-feiras a sextas-feiras	7h - 8h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13 - Rodas de conversa	Segundas-feiras a sextas-feiras	16h – 17h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14 - Tai Chi Chuan	Terças-feiras e quintas-feiras	14h30min – 16h		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15 - Yoga T.1	Segundas-feiras e quintas-feiras	8h – 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15 - Yoga T.2	Terças-feiras e sextas-feiras	8h – 9h30min		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**OBS:**

- 1 – A Adequação dos espaços dos Núcleos de Representação e Socioeducativos ocorrerá no primeiro mês para o início das atividades e, subsequentemente, novas adequações e manutenções serão feitas sempre que houver necessidade.
- 2 - A divulgação acontecerá diariamente nas atividades do Projeto e semanalmente nas redes sociais.
- 3 - As atividades podem ser mudadas no decorrer dos meses, previamente informadas à secretaria via ofício, de acordo com o interesse dos grupos e necessidades frente aos objetivos gerais, mensurados e monitorados constantemente.

### 5.10.2. Cronograma semanal

Modalidade	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Núcleo de Representação</b>					
1- Atletismo (12 vagas)	8h – 9h30min (Turma 1)	8h – 9h30min (Turma 2)	8h – 9h30min (Turma 1)	8h – 9h30min (Turma 2)	
2- Badminton (8 vagas)		8h – 9h30min			8h – 9h30min
3- Bocha (6 vagas)	16h-17h30min			16h-17h30min	
4- Coreografia (12 vagas)	8h30min- 10h			8h30min – 10h	
5- Danças de Salão – Forró (8 vagas)	14h – 15h30min			14h – 15h30min	
5- Danças de Salão – Samba (8 vagas)		14h – 15h30min			14h – 15h30min
6- Jogos de mesa (Buraco, Damas, Dominó, Tênis de Mesa, Truco, Xadrez) (18 vagas)		14h-17h30min		14h-17h30min	
7- Malha (6 vagas)		10h - 11h30min		10h - 11h30min	
8- Natação (14 vagas - 2 turmas) (piscina alugada / ADES)	8h-9h30min (Turma 1) 10h-11h30min (Turma 2)		8h-9h30min (Turma 1) 10h-11h30min (Turma 2)		
9- Peteca (8 vagas)		14h30min – 16h		14h30min – 16h	
10- Tênis (6 vagas)			9h30min - 11h		9h30min - 11h
11- Vôlei Adap (14 vagas - 2 turmas)	14h-15h30min (Turma 1)	9h – 10h30min (Turma 2)	14h-15h30min (Turma 1)	9h – 10h30min (Turma 2)	
<b>Núcleo Socioeducativo (Estimativa)</b>					
12- Caminhada	8h – 9h		8h – 9h		8h – 9h
13- Rodas de Conversa	7h - 8h 16h – 17h	7h - 8h 16h – 17h	7h - 8h 16h – 17h	7h - 8h 16h – 17h	7h - 8h 16h – 17h
14- Tai Chi Chuan		14h30min – 16h		14h30min – 16h	
15- Yoga	8h – 9h30min (Turma 1)	8h – 9h30min (Turma 2)		8h – 9h30min (Turma 1)	8h – 9h30min (Turma 2)

**OBS:**

1. As atividades poderão ser mudadas no decorrer dos meses, previamente informadas a secretaria via ofício, de acordo com o interesse dos grupos e necessidades frente aos objetivos gerais, mensurados e monitorados constantemente.
2. As atividades do Núcleo de Representação serão realizadas em locais e horários a serem definidos após a homologação de edital.
3. As atividades dos Núcleos Socioeducativos acontecerão em 5 locais diferentes distribuídos pelo município a serem determinados após a homologação do edital.

## 5.11 Recursos Humanos Necessários

Cargo	Qtd.	Nível de escolaridade	Jornada de trabalho	Horário de início e fim da jornada diária de trabalho	Forma de contratação	Atribuições
Coordenador	01	Ensino Superior Completo com registro de classe	40 horas semanais	Segunda a Sexta das 7h às 16h	PJ	Coordenar o serviço de SCFV em todas as suas necessidades; reportar os acontecimentos a diretoria; Planejamento do serviço. Fiscalização das atividades.
Profissional de Educação Física	05	Ensino Superior Completo com registro de classe	30 horas semanais	Segunda a sábado – 4 horas semanais de prática + 1h12min de documentação (planejamento, relatórios, comunicações, fotos)	PJ	Planejar, preparar e Desenvolver aulas nas modalidades esportivas, ficando disponível nos horários das aulas(de acordo com a modalidade que este profissional ficar responsável) e no tempo de preparação das aulas e de recebimento e acolhimento dos alunos antes e após as aulas.
Assistente Social	01	Ensino Superior Completo com registro de classe	10 horas semanais	Segunda a Sexta – das 7 às 8h e das 16h às 17h	CLT	Atendimento individual e grupal; Relatório mensal de atendimentos; Encaminhamentos e demandas planejamento e execução de rodas de conversa.
Orientador social	01	Ensino Médio Completo	40 horas semanais	Segunda a Sexta das 7h às 11h e das 14h às 18h	CLT	Presente na oferta das rodas de conversa nos horários já informados e de forma contínua, alternando sua participação em algumas atividades socioeducativas e para atendimento de participantes das atividades e caso necessário para o encaminhamento para assistente social Intervenção socioeducativa; Construção de laços de significância; promover valores de cidadania e direitos humanos; facilitar a descoberta de habilidades. Intervenção psicopedagógica, participação das rodas de conversa.
Estagiários Bacharelado em Educação Física	04	Ensino Superior Cursando	20 horas semanais	Segunda a sexta – 8h as 13h ou 13h às 16h	Contrato de estágio com o profissional e a faculdade	Auxiliar e acompanhar o professor de educação física, nas atividades elencadas neste projeto
Enfermeiro para jogos	01	Ensino Superior Completo	Variável – Depende das datas dos eventos. Dois eventos anuais.	De acordo com as datas dos eventos	PJ	Realizar os primeiros cuidados em socorros de urgência e atendimento na área de saúde em jogos e eventos.

Oficineiro	02	Ensino Médio Completo	40 horas semanais	Segunda a Sexta das 7h às 15h Ou segunda a sexta das 10h às 18h	PJ	Desenvolver atividades lúdicas, culturais ou esportivas; Organização e planejamento das atividades de artesanatos durante as rodas de conversa.
Assistente administrativo	01	Ensino Médio Completo	30 horas semanais	Segunda a Sexta das 8h às 14h	PJ	Cálculo de frequência a partir das listas de cada atividade; Digitalização de dados; Relatórios diversos; Tabulação de dados; Planilhas; Prestação de Contas.
Secretária	01	Ensino Médio Completo	30 horas semanais	Segunda a Sexta das 8h às 14h	PJ	Atendimento ao público, Atendimento dos órgãos e OSCS articuladores, atendimento dos participantes dos projetos que tenham demandas, confecção de comunicados, contato e atendimento de alunos, professores e estagiários participantes do projeto.

### 5.12 Articulação de Rede

Instituição/Órgão	Natureza da Interface
PMS/SECID	Participação e representação do município em campeonatos oficiais.
OSCs	Recebimento de demandas

### 5.13 Condições e Formas de Acesso dos Usuários

#### Condições de Acesso:

Pessoas maiores de 55 anos.

#### Formas de Acesso:

Demanda espontânea: os interessados devem se inscrever através de formulário específico disponibilizado e controlado pela ADES nos centros esportivos ou em locais aprovados pela secretaria municipal previamente;

Também poderão ser feitos encaminhamentos por OSCs (Organizações da Sociedade Civil), de CRAS e CREAS.

### 5.14 Resultados e Impactos Esperados

O Projeto almeja, a partir dos objetivos traçados os seguintes entregáveis:

- Acolher as demandas, interesses, necessidades e possibilidades dos usuários do projeto formando atletas em cada uma das modalidades, oferecendo treinamento e condicionamento nas modalidades ofertadas;

- Proporcionar vivências, experiências que contribuam para o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários das pessoas idosas participantes do projeto;
- Possibilitar experiências para o desenvolvimento de potencialidades e ampliação do universo informacional e cultural;
- Contribuir para a construção de projetos individuais e coletivos, para o desenvolvimento da autoestima, autonomia e sustentabilidade das pessoas idosas;
- Tornar acessíveis atividades de lazer e esporte nas suas diversas manifestações como “esporte de representação” e “social”, aumentando as possibilidades de experimentações no processo de formação e intercâmbios com grupos de outras localidades e faixas etárias semelhante.

Como principal impacto, o projeto pretende atingir 120 pessoas, com idades superiores a 55 anos, promovendo a saúde física, mental e social, através de atividades diversificadas em núcleos socioeducativos de interação, integração e treinamento, melhorando a qualidade de vida dos munícipes idosos da cidade de Sorocaba e sua integração com seus familiares e com a comunidade.

### 5.15 Indicadores de Monitoramento e Avaliação

A OSC se compromete a realizar as seguintes ações de monitoramento e controle:

- **Rodas de Conversa:** Lista com todos os participantes presentes; elaboração de ata quando trabalhadas questões sociais e políticas; relatório da Assistente Social sobre os participantes da atividade; descrição dos temas ou oficinas, atividades ou palestras realizadas em cada roda de conversas.
- **Núcleo Socioeducativo da Melhor Idade:** Relatório de desenvolvimento percepto-sensório-motor, observado e comparado com escala de adequação de aquisição por idade, frequência dos participantes das atividades e quantidade de participantes a cada dia de atividade;
- **Núcleo de Representação:** Relatório de desenvolvimento percepto-motor, observado e comparado com escala de adequação de aquisição por idade e frequência as atividades (mínimo 75%), formação e manutenção dos times de representação dos diferentes esportes, tabulação do número de competições implementadas e resultados de cada competição e aplicação de questionário avaliativo após as competições;
- **Avaliação pela equipe técnica** por meio de relatórios dos profissionais nas diferentes atividades avaliando o desempenho do time nos treinamentos e nas competições descrevendo o plano de trabalho realizado e a evolução dos participantes ao longo do tempo.

## 5.16 Formas de Fiscalização

Por parte da organização, fiscalização de como o serviço está sendo realizado conforme objeto proposto no edital de chamamento público.

- Serão realizadas visitas mensais pela diretoria com intuito de avaliar a consecução do plano de trabalho.
- Serão revisados mensalmente os relatórios de execução do objeto pelo coordenador e diretoria.
- Será realizada semestralmente pesquisa de satisfação com os usuários do serviço.

## 5.17 Identificação das Instalações Físicas para Execução do Serviço

**A Organização Social possui neste momento espaço físico/núcleo(s) de atendimento para a execução do Serviço? ( ) Sim (X) Não**

### Núcleo 1 - Núcleo de Representação

Os locais para cada uma das atividades do Núcleo de Representação serão definidos em conjunto com as secretarias cabíveis após a homologação de edital. De acordo com o Anexo I do Edital: “O Município de Sorocaba disponibilizará para execução dos projetos os Ginásios Municipais e as Praças de Esportes, como também locais públicos administrados pelas demais Secretarias Municipais, sendo que em ambos os casos deverá ser respeitada a disponibilidade de horário de cada local; No caso de execução do projeto em local público, sua utilização, nos dias e horários previstos no Plano de Trabalho, deverá ser precedida de autorização assinada pela autoridade competente e responsável pela gestão do espaço público.”

### Núcleo 2 - Núcleo Socioeducativo

Os locais para cada uma das atividades do Núcleo Socioeducativo serão definidos em conjunto com as secretarias cabíveis após a homologação de edital. De acordo com o Anexo I do Edital: “O Município de Sorocaba disponibilizará para execução dos projetos os Ginásios Municipais e as Praças de Esportes, como também locais públicos administrados pelas demais Secretarias Municipais, sendo que em ambos os casos deverá ser respeitada a disponibilidade de horário de cada local; No caso de execução do projeto em local público, sua utilização, nos dias e horários previstos no Plano de Trabalho, deverá ser precedida de autorização assinada pela autoridade competente e responsável pela gestão do espaço público.”

## 6. Identificação do Coordenador Técnico do Serviço

**Nome completo:** César Augusto Telini – Diretor Presidente

**Formação:** Professor de Educação Física

**Número de registro profissional:** CREF – 091823-G/SP

**Telefone para contato:** (15) 99704-4435

**E-mail Coordenador:** cesartelini@hotmail.com

## 7. Referências

- BRASIL. Lei no10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário oficial da união. Brasília DF, 2003.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- IBGE. Censo Demográfico 2010. Sorocaba: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010
- World Health Organization. WHO launches global action plan on physical activity. <http://www.who.int/news-room/detail/0406-2018-who-launches-global-action-plan-on-physicalactivity> (acessado em 28/ junho de 2023).
- HARRIS, M. A. The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention. *Health Psychol. Open*, v. 5, p. 2055102917753853, 2018.
- RAMIRES VV, BECKER LA, DE SADOVSKY ADI, ZAGO AM, BIELEMANN RM, GUERRA PH. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física e comportamento sedentário no Brasil: atualização de uma revisão sistemática. *Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde* 2014; 19:529-30.
- ALMEIDA, S. T. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 1, n. 1, p. 86-98, jan./jun. 2004.
- AMARAL, P. N.; POMATTI, D. M.; FORTES, V. L. F. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, [S. l.], v. 4, n. 1, 2007. DOI: 10.5335/rbceh.2012.113.
- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista da Universidade de São Paulo*, 2003.
- BOTTCHER, L. B. ATIVIDADE FÍSICA COMO AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE. *Revista Gestão & Saúde*, [S. l.], p. 98–111, 2019. DOI: 10.26512/gsv0i0.23324.

NÓBREGA A.C.L., FREITAS E.V., OLIVEIRA M.A.B., LEITÃO M.B., LAZZOLI J.K., NAHAS R.M., et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Ver. Bras. Med. Esp. 1999; 5:207-11.

CARVALHO DA, BRITO AF, SANTOS MAP, NOGUEIRA FRS, SÁ GGM, OLIVEIRA NETO JG, MARTINS MCC, SANTOS EP. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

KRAUSE, M. P., BUZZACHERA, C. F., HALLAGE, T., PULNER, S. B., SILVA, S. G. Influência do nível de atividade física sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 2, p. 97-102, mar-abr 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922007000200006>.

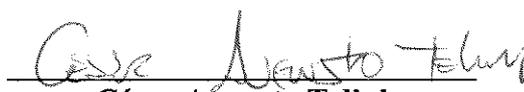
PETROSKI, E. C. Efeitos de um programa de atividades físicas na terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 34-40, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.2n2p34-40.

SIQUEIRA, Fernando V. et al. Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 203-213, 2009.

ROCHA, Saulo V. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 191-195, 2013.

GONZAGA, Jozilma M. et al. Efeitos de diferentes tipos de exercícios nos parâmetros do andar de idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 166-170, 2011.

Sorocaba, 1 de agosto de 2023.

  
César Augusto Telini  
Diretor Presidente