



**Prefeitura de  
SOROCABA**

## Secretaria da Cidade

### PROTOCOLO DE RECEBIMENTO DE PROPOSTAS

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

Organização da Sociedade Civil: ADES.

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, 03 de Julho de 2023

Comissão de Seleção nº 12/2023

Fabiana

09:05h

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  
[adesprojetos@gmail.com](mailto:adesprojetos@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 IDOSO**

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

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

**ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL**

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

U

## ÍNDICE:

1. Identificação Da Organização Da Sociedade Civil.....	2
1.2. Inscrições e Registros.....	2
1.3. Composição Da Atual Diretoria Estatutária.....	2
1.4. Relaçõe Os Demais Diretores .....	3
1.4.1. Conselho Fiscal .....	3
2. Área Da Atividade .....	3
2.1 Natureza Da Organização Social.....	4
3. Identificação Do Serviço Por Proteção .....	4
4. Valor Da Proposta.....	4
5. Tipo De Serviço A Ser Ofertado.....	4
5.1. Público-Alvo .....	4
5.2. Identificação Do Território Para Execução Do Serviço.....	4
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 .....	10
5.8.1. Etapas Do Projeto: .....	13
5.9. Atividades Desenvolvidas .....	14
Atividade 1:.....	14
Atividade 2:.....	15
Atividade 3:.....	17
5.10 Vigência Do Plano De Trabalho E Cronograma De Execução.....	18
5.10.1 Cronograma Macro .....	19
5.10.2. Cronograma semanal .....	19
5.11 Recursos Humanos Necessários.....	20
5.12 Articulação De Rede .....	22
5.13 Condições E Formas De Acesso Dos Usuários E Famílias .....	22



5.14 Resultados E Impactos Esperados.....	22
5.15 Indicadores De Monitoramento E Avaliação .....	23
5.16) Formas De Fiscalização (por parte da organização, fiscalização de como o serviço está sendo realizado na organização conforme objeto proposto no edital de chamamento público). .....	23
5.17) Identificação Das Instalações Físicas Para Execução Do Serviço .....	23
6. Identificação do Coordenador Técnico do Serviço.....	24
7. Referências.....	25

## 1. Identificação Da Organização Da Sociedade Civil

<b>Nome da Organização: Agência de Desenvolvimento Econômico Social - ADES</b>	
<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 8:00 às 17:00	
<b>Dias da semana:</b> Segunda-feira a sexta-feira	

### 1.2. Inscrições e Registros

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

**Outros:** \_\_\_\_\_

### 1.3. Composição Da Atual Diretoria Estatutária

<b>Presidente ou Representante legal da entidade:</b> César Augusto Telini
--

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

<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. Relacione Os Demais Diretores

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

##### 1.4.1. Conselho Fiscal

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

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

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

## 2. Área Da Atividade

### Preponderante:

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

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

Secundária, quando houver: (pode assinalar mais de 1)

( ) 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\$ 588.936,35** (Quinhentos e oitenta e oito mil e novecentos e trinta e seis reais e trinta e cinco centavos) com um valor per capita: **R\$ 408,98** (Quatrocentos e oito reais e noventa e oito 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 pratica de esportes, atividades físicas, socioeducativas, integração, interação e treinamento.

### 5.1. Público-Alvo

Pessoas de ambos os sexos, independentes, com idade igual o superior a 55 anos, sem limitação física que impeça o participante de locomover-se até ao local de atividades.

### 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 até 120 pessoas, acima de 55 anos de ambos os sexos. 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 conseqüentemente 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. 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, incluindo jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência, por meio de ações junto às comunidades do território a que pertencem.

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 até 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 vise detectar 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 contribui para o fortalecimento da cidadania (direitos e deveres), para o pertencimento, o resgate, 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 frente técnica e o trabalho socioeducativo com esportes, as frentes serão elencadas em três diferentes atividades.

Quanto a primeira frente, 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 esportes e atividades alternativas como manifestação com a discussão e reflexão de temas que reforcem o aspecto educativo com atividades esportivas/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 esportivas/culturais e outras atividades de interesse, com discussões de temas da atualidade, assegurando, portanto, o espaço de convívio grupal, comunitário e social, 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, são capazes de formar não apenas atletas, mas também cidadãos criativos e autônomos, aptos a solucionar problemas e conviver em comunidade, além da melhora na 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 formação das equipes de representação. A atividade de representação terá a duração inicial de 12 meses, para até 120 participantes com mais de 55 anos interessados a aprender e treinar modalidades de esporte de rendimento, serão ofertadas as modalidades: Atletismo, Vôlei adaptado feminino,

Coreografia ritmada, Natação, Dança de salão, Damas, Buraco, dominó, truco, xadrez e tênis de mesa, de acordo com a formação de turmas. As ofertas serão:

**Atletismo:** será ofertado para 1 turma com periodicidade de 2x por semana, com 1 hora e meia por aula. Serão disponibilizadas 10 vagas;

**Vôlei adaptado feminino:** (2 turmas com periodicidade de 2x por semana, 1 hora e meia por aula com 24 vagas, sendo 12 por turma);

**Coreografia ritmada:** (1 turma com periodicidade de 2x por semana com 1 hora por aula, com 15 vagas);

**Danças de Salão:** com treinamento de samba e forró (será aberta uma turma para cada modalidade de dança para até 10 participantes por tipo de dança (20 total), com periodicidade de 1 hora e meia cada aula com 2x por semana por tipo de dança);

**Natação:** com abertura de 2 turmas com periodicidade de 2x por semana com 1 hora e meia por aula, serão ofertadas 20 vagas, 10 por turma;

**Jogos de mesa:** Será ofertada 1 turma por modalidade com periodicidade de 1x por semana com 1 hora e meia por aula, com 31 vagas no total para todas as modalidades inclusas em jogos de mesa, sendo elas: Damas; Buraco; Dominó; Truco; Xadrez e Tenis de mesa, também inclusa nesta modalidade, por fins de praticidade com os horários do professor de educação física, os esportes de Badminton (6) e peteca (5). Serão ofertadas turmas para as diferentes modalidades de acordo com a procura e de acordo com o máximo previsto de participantes no total. As atividades com uma periodicidade semanal com 1 hora e meia por aula para cada modalidade com turma aberta.

Os treinamentos de todos as modalidades de esporte de rendimento serão ministrados nos centros esportivos da cidade de Sorocaba e outros locais que o poder público indicar, através de parceria com a SEQUAV, de Segunda-feira a Sábado de forma a anteder todos os objetivos do projeto, para promover, da melhor forma, o desenvolvimento do desporto da melhor idade, de acordo com a modalidade, local e oferta.

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, objetivando a especialização e o alto desempenho atlético.

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 em desempenho e empenho a nível municipal, para participação em competições municipais e regionais.

O projeto prevê a participação nas seguintes competições: Disputar os jogos regionais do idoso 2023, jogos abertos do idoso 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 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, em toda competição o professor de educação física responsável pelo treinamento dos times na modalidade e um enfermeiro contratado de ADES acompanharão os times.

NÚCLEO SOCIOEDUCATIVO MELHOR IDADE: Esta atividade, tem o propósito de incentivo e divulgação do esporte de forma social e de atividades físicas no geral, ao público de pessoas maiores de 55 anos participantes do núcleo de representação. Nesta atividade, serão realizadas manifestações desportivas 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 já participantes do projeto de representação (esporte de rendimento), nos diversos espaços públicos, como centros esportivos, CRAS e praças ou locais disponibilizados pela comunidade local e Organização da Sociedade Civil.

Nas atividades deste núcleo serão oferecidas atividades físico recreativas para promoção do bem-estar físico, mental e social dos participantes, as atividades programadas são: Aulas de Yoga (2 vezes por semana com 2 turmas de 20 participantes cada. As aulas terão duração de 1 hora e meia), Tai chi chuan (serão ofertadas 2 turmas cada uma com frequência de 2 vezes por semana com até 20 participantes por turma e duração de 1 hora e meia), aulas com oficina de caminhada (será ofertada uma turma com frequência de 3 vezes por semana com turma de até 20 participantes e duração de 1 hora e meia por aula).

Estas ações têm caráter socioeducativo e inclusivo, portanto, visam à prática de atividade física com foco na integração, socialização e interação entre os participantes, porém também serão triados potenciais novos atletas para ingresso em esportes diferentes dos já praticados no núcleo de representação.

### 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, escolas 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 escolas, 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

### *Atividade 1:*

**Nome da atividade:** Esporte Total

**Objetivo Específico:** Realizar aulas/treinos das modalidades esportivas propostas, 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 até 120 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:** Mensal através de relatório de presença e atividades dos participantes.

**Forma de conduzir a atividade:** Oportunizar atividades físicas e treinamentos de força, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio das várias modalidades ofertadas no projeto, através da prática do esporte e do corpo em movimento.

**Profissionais envolvidos:** Professores de Ed. Física, Oficineiro, estagiários de Ed. Física e Assistente social.

**Período de realização semanal:** 2 vezes por semana para cada tipo de modalidade de esporte, conforme elencado abaixo.

**Dias:** Conforme Grade de atividades do Núcleo socioeducativo de treinamento, sendo oferecidas atividades e treinamentos de segunda a sexta feira, sendo 2 horas por semana de cada modalidade respeitando-se os horários previstos descritos no próximo item.

**Horários:** Conforme Grade de atividades do Núcleo socioeducativo de treinamento, sendo:

Modalidade Atletismo- Turma I - segundas e quartas das 7:00 às 8:30 e Turma II - terças e quintas das 7:00 às 8:30;

Modalidade Vôlei adaptado feminino- Turma I Terças e quintas das 8:00 às 9:30 e turma II- segundas e quartas das 14 às 15:30;

Modalidade Esportes de mesa - segundas e quartas das 10:00 às 11:30 e terças e sextas das 11 às 12:30;

Modalidade Coreografia ritmada segundas e quintas das 8:00 às 9:30;

Modalidade Dança de salão- Forró - Terças e sextas das 15:30 as 17:00; Samba- terças e sextas das 14:00 às 15:30.

Modalidade Natação- Turma I- segundas e quartas das 8:00 às 9:30; Turma II segundas e quartas das 10:00 às 11:30.

**Quantas Horas de Atividades Semanais:** 3 horas para cada modalidade ofertada, sendo que as modalidades vôlei, natação e dança de salão, jogos de mesa e atletismo são ofertadas para duas turmas totalizando 6 horas.

**Público-alvo:** Idosos acima de 55 anos.

**Resultados esperados específicos desta atividade: Qualitativos – Quantitativos:**

Atividade 1	Resultados Quantitativos	Resultados Qualitativos
<i>Esporte Total</i>	Realizar ao menos 2 aulas/oficinas semanais para cada modalidade abordada no projeto com a participação de até 120 pessoas maiores de 55 anos, com foco na cidadania e formação de atletas.	Incentivar a prática de atividades físicas e treinamento como atividade alternativa para combate de das doenças socioemocionais, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação cidadã; Formação de times para cada modalidade para participação em competições regionais da modalidade Terceira Idade Masculino e Feminino.

*Atividade 2:*

**Nome da atividade:** Esporte sustentável

**Objetivo Específico:** Promover a prática esportiva nas diversas modalidades através de **caminhadas** e atividades esportivas alternativas como Yoga e Tai Chi Chuan para participantes da atividade 1, visando principalmente a inclusão e os benefícios da saúde mental, física e social através do esporte.

**Meta Quantitativa:** Promover o desenvolvimento físico, pessoal e psicossocial através da prática de atividades físicas de até 60 participantes 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:** Mensal através de relatórios com a presença e quantidade de participantes de cada atividade.

**Forma de conduzir a atividade:** As aulas (oficinas) 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.

Ofertas:

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

**Período de realização semanal:** 2 x por semana de acordo com o cronograma abaixo.

**Dias:** Conforme Grade de atividades abaixo, sendo oferecidas atividades e treinamentos de segunda a sexta feira, respeitando-se os horários previstos.

**Horários:** Conforme Grade de atividades do Núcleo socioeducativo de treinamento, sendo:

**Yoga** - 2 x por semana com duas turmas (turma I (segunda e sexta); Turma II (terça, quinta) todas das 8 às 9:30, ofertadas no CRAS núcleo I.

**Taichi Chuan** - 2 x por semana (terças e sextas feiras) das 14:30 às 16:00, ofertadas no CRAS núcleo II.

**Caminhada** 3 x por semana (segunda, quarta e sexta) das 10:00 às 11:30, ofertada no CRAS núcleo III.

**Quantas Horas de Atividades Semanais:** 3 horas semanais por turma de YOGA e para o Taichi Chuan e 4,5 horas para caminhada.

**Público-alvo:** Pessoas com idade acima de 55 anos participantes do núcleo de representação (atividade I).

**Resultados esperados específicos desta atividade: Qualitativos – Quantitativos:**

Atividade 2	Resultados Quantitativos	Resultados Qualitativos
<u>Esporte sustentável</u>	Realizar aulas/oficinas semanais de atividades físicas sociais para até 60 participantes da atividade I, com foco na cidadania e desenvolvimento psicomotor.	Incentivar a prática esportiva como recurso de superação, elevação da autoestima, aproveitamento do tempo ocioso, estimulando à vida saudável e formação cidadã.

### Atividade 3:

**Nome da atividade:** Rodas de Conversa Social.

**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 12 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 o tema

**Forma de conduzir a atividade:** Rodas de Conversas em grupo, com temas diversos discutindo os aspectos que contribuem com a construção e o exercício da cidadania, utilizando dinâmicas de grupos variadas.

Serão oferecidas ao ar livre no CRAS, podendo ser nas quadras ou espaços ao ar livre. A atividade foi planejada para ser feita em espaço aberto para facilitar a socialização dos participantes e incentivar a prática de esportes em conexão com a natureza.

**Temas:**

- 1- Participação cívica e política;
- 2- Preservação do meio ambiente;
- 3- Participação na vida comunitária;
- 4- Educação ao longo da vida;
- 5- Empoderamento dos idosos;
- 6- Participação na tomada de decisões;

- 7-Legado e memória;
- 8-Envelhecimento digno e direitos dos idosos;
- 9-Solidariedade intergeracional;
- 10-Saúde e cuidados na melhor idade;
- 11- Tecnologia e inclusão digital;
- 12- Sociedade Moderna.

**Profissionais envolvidos:** Professor de Ed. Física e Assistente Social.

**Período de realização semanal:** 1 vez por mês

**Dias:** última sexta feira do mês.

**Horários:** Das 10 às 11 horas.

**Quantas Horas de Atividades Semanais:** 1 hora semanal

**Público-alvo:** Idosos acima de 55 anos.

**Resultados esperados específicos desta atividade:** Qualitativos – Quantitativos:

Atividade 3	Resultados Quantitativos	Resultados Qualitativos
<i>Rodas de conversa</i>	Realizar 1 roda de conversa mensais com até 30 participantes por oferta.	Desenvolvimento de socialização, respeito mútuo, empatia, confiança, comprometimento, senso crítico e limites.

## 5.10 Vigência Do Plano De Trabalho E Cronograma De Execução

**I – Indicar o período de vigência deste plano de trabalho em acordo com o edital de chamamento e anexos**

A partir da data de assinatura do Termo de Colaboração + 12 meses.

**II – Etapas de execução das atividades, respeitado o prazo de início do serviço**

(Cronograma das atividades – Informar, as atividades a serem desenvolvidas semanalmente e mensalmente, observando as atividades descritas no item 5.9).

### 5.10.1 Cronograma Macro

Atividades	Frequência	Horário	Meses												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 – Esporte Total	Semanal	Vide Cronograma Semanal		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2 – Esporte Sustentável	Semanal	Vide Cronograma Semanal		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3 – Rodas de conversa	Mensal	Vide Cronograma Semanal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

**OBS:** - As atividades podem 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.

### 5.10.2. Cronograma semanal

Grade de atividades dos Núcleos socioeducativos de interação e integração-Atividade II e III.

**\*\* Os locais para essas atividades serão definidos após a homologação de edital.**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Yoga 8h – 9:30h (Turma I)	Yoga 8h – 9:30h (Turma II)		Yoga 8h – 9:30h (Turma II)	Yoga 8h – 9:30h (Turma I)
Caminhada. 10h – 11h30		Caminhada. 10h – 11:30h		Roda de Conversa <b>Mensal</b> 10-11h
				Caminhada. 11h – 12:30h
	Taichi Chuan 14h30 – 16h		Taichi Chuan 14h30 – 16h	

Grade de atividades do Núcleo socioeducativo de treinamento (Esporte de Rendimento e representação-Atividade I) – Centro Esportivo “Padre André Pieroni” Av. Américo Figueiredo 1186, Jd. Simus.

Modalidades de esporte de treinamento	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Atletismo (20 vagas, 10 por turma)	7h – 8:30 (turma I)	7h – 8:30h (Turma II)	7h – 8:30 (Turma I)	7h – 8:30h (Turma II)	
Danças de Salão treinamento- samba (10 vagas)		14h – 15:30h			14h – 15:30h
Danças de Salão treinamento- forró (10 vagas)		15:30h-17h			15:30h-17h
Coreografia ritmada (15 vagas)	8h- 9:30h			8h – 9:30h	
Jogos de mesa (31 vagas- 10 por turma I e 21 por turma II)	10H-11:30 (Turma I)	11h-12:30 (Turma II)	10h-11:30h (Turma I)		11h-12:30h (Turma II)
Vôlei Adap.Fem (25 vagas- 12 por turma)  Natação (20 vagas- com 2 turmas sendo 10 vagas por turma) (piscina alugada pela ADES).	14h-15:30 (TurmaII)  8h-9:30 (Turma I) 10-11:30 (Turma II)	08h – 9:30h (Turma I)	14h-15:30h (Turma II)  8h-9:30 (Turma I) 10h-11:30 (Turma II)	08h – 9:30h (Turma I)	

## 5.11 Recursos Humanos Necessários

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

(Relacione os recursos humanos necessários para a consecução do objeto em observância ao Anexo I - Projeto Básico)

Cargo	Qtde.	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 7h00 às 16h00	PJ MEI	Coordenar o serviço de SCFV em todas as suas necessidades; reportar os acontecimentos a diretoria; Planejamento do serviço.
Profissional de Educação Física	05	Ensino Superior Completo com registro de classe	30 horas	Segunda a sábado – 7h00 as 12h00 ou 13h00 as 18h00	PJ MEI	Planejar, preparar e Desenvolver aulas nas modalidades esportivas.
Assistente Social	01	Ensino Superior Completo com registro de classe	10 horas	Segunda e Sexta – 8h00 as 13h00	CLT	Atendimento individual e grupal; Atualização de dados cadastrais; Relatório mensal de atendimentos; Encaminhamentos e demandas.
Orientador social	01	Ensino Médio Completo	40 horas	Segunda a Sexta das 7h00 às 16h00	CLT	Intervenção socioeducativa; Construção de laços de significância; promover valores de cidadania e direitos humanos; facilitar a descoberta de habilidades. Intervenção psicopedagógica.
Estagiários Bacharelado em Educação Física	04	Ensino Superior Cursando	20 horas	Segunda a sexta – 8h00 as 12h00 ou 13h00 às 17h00	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 anuais	De acordo com as datas dos eventos	PJ MEI	Realizar os primeiros cuidados em socorros de urgência e atendimento na área de saúde em jogos e eventos.
Oficineiro	02	Ensino Médio Completo	44 horas	Segunda a Sexta das 7h00 às 16h00 e Sábado das 7h00 às 11h00	PJ MEI	Desenvolver atividades lúdicas, culturais ou esportivas; Organização e planejamento das atividades de artesanatos.
Assistente administrativo	01	Ensino Médio Completo	30 horas	Segunda a Sábado das 8h00 às 13h00	PJ MEI	Cálculo de frequência; Digitalização de dados; Relatórios diversos; Tabulação de dados; Planilhas; Prestação de Contas.



## 5.12 Articulação De Rede

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

## 5.13 Condições E Formas De Acesso Dos Usuários E Famílias

### Condições de Acesso:

Pessoas maiores de 55 anos de ambos os sexos, independentes, sem limitação física que impeça o participante de locomover-se até ao local de atividades.

### Formas de Acesso:

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

Encaminhamento do CRAS e OSCs (organizações da sociedade civil) que também trabalhem com este público-alvo.

## 5.14 Resultados E Impactos Esperados

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

- Acolher as demandas interesses, necessidades e possibilidades dos usuários do projeto;
- Proporcionar vivências experiências que contribuam para o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários;
- 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 acessível 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 faixa etária semelhante.

Como principal impacto o projeto pretende atingir até 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.

### 5.15 Indicadores De Monitoramento E Avaliação

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

- **Rodas de Conversa:** Resultado da somatória de frequência mediante lista de presença (mínimo 75% mensal); Elaboração de ata quando trabalhada questões sociais e políticas;
- **Esporte sustentável:** Relatório de desenvolvimento percepto-sensório-motor, observado e comparado com escala de adequação de aquisição por idade e frequência as atividades (mínimo 75%);
- **Esporte Total:** Relatório de desenvolvimento percepto-motor, observado e comparado com escala de adequação de aquisição por idade e frequência as atividades (mínimo 75%), tabulação do número de competições implementadas e aplicação de questionário avaliativo após as competições;

### 5.16) Formas De Fiscalização (por parte da organização, fiscalização de como o serviço está sendo realizado na organização conforme objeto proposto no edital de chamamento público).

- A fiscalização se dará pela visita presencial do coordenador aos locais de realização aos núcleos do projeto. Quando o coordenador não puder estar no local de forma física, realizará a fiscalização de forma remota através de vídeo, pela câmera do celular, solicitando aos professores que liguem a câmera do celular para comprovar a realização das aulas/treinamentos.
- Durante as visitas o coordenador verificará o relatório mensal dos professores, listas de presença dos alunos, fotos e números de inscritos para informar sobre a participação das pessoas nas atividades.

### 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  Não

Se a resposta for SIM, descrever:

Núcleo 1 / Endereço:

Locado  Próprio  Cedido  \_\_\_\_\_

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

### Condições de acessibilidade

Sim ( ) Parcialmente (x) Não possui ( )

- Núcleo socioeducativo de treinamento (Esporte de Rendimento e representação) – Centro Esportivo “Padre André Pieroni”. Av. Américo Figueiredo 1186, Jd. Simus.

Descrição dos Ambientes disponíveis	QDD	Equipamentos/Moveis disponíveis para o desenvolvimento do serviço	Materiais de Consumo disponíveis para o desenvolvimento do serviço
Quadra coberta	01	Mesas, cadeiras, armários, ventiladores de parede, Quadro branco, prateleiras.	Jogos de mesa (cartas, damas, xadrez, dominós, ludo), pebolim, Tênis de mesa, bolas para diversas modalidades esportivas (futebol, voleibol, handebol, Basquetebol) e redes de voleibol e futebol.
Quadra Multifuncional - externa	01	Mesas, cadeiras, armários.	Jogos de mesa (cartas, damas, xadrez, dominós, ludo), bolas para diversas modalidades esportivas (futebol, voleibol, handebol, Basquetebol) e redes de voleibol e futebol.
Sala Administrativa	01	Escrivaninha, cadeiras, armários, ventilador, notebooks, impressoras, prateleiras.	Livros, instrumentais e documentos técnicos específicos, sulfite para impressão, etc.
Cozinha	01	Mesa de apoio, armários, geladeira, fogão, utensílios diversos.	Materiais diversos para o fornecimento de apoio a alimentação dos Professores e alunos. Materiais diversos necessários para a limpeza e higienização
Banheiros	03	Vaso com assento, lixeira, papelera, saboneteira, pia com torneira automática.	Papel higiênico, sabonete líquido, papel toalha, materiais diversos necessários para a limpeza.
Área externa	01	Mesas e cadeiras, playground, brinquedos diversos.	Não se aplica

- Núcleos socioeducativos de interação e integração.

\* Os locais para essas atividades serão definidos após a homologação de edital.

## 6. Identificação do Coordenador Técnico do Serviço

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

**Formação:** Professor de educação física

ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

adesprojetos@gmail.com

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

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

**E-mail Coordenador:** [cesartelini@gmail.com](mailto:cesartelini@gmail.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/g.s.v0i0.23324.

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 FR, 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>.

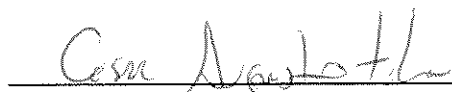
PETROSKI, E. C. Efeitos de um programa de atividades físicas na terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 34-40, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.2n2p34-40.

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, 28 de junho de 2023.



**César Augusto Telini**

**Diretor Presidente**

**ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO SOCIAL**

CNPJ sob nº 09.515.344/0001-08

[adesprojetos@gmail.com](mailto:adesprojetos@gmail.com)