

52412/2022



436 f

Projeto Qualidade de Vida e Longevidade

Realização, por meio de Termo Colaboração, a implantação e gestão do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade que visa a oferta de atividades físicas objetivando o atendimento de adultos e idosos

Sólazer - O Clube dos Excepcionais
CNPJ: 28.008.530/0001-03
Rua Araújo Leitão, 87, Engenho Novo, Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20715-310

Rio de Janeiro, 12 de Abril de 2023

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and the text "Projeto Qualidade de Vida e Longevidade".

01 f

Sumário

1. IDENTIFICAÇÃO.....	2
2. APRESENTAÇÃO.....	3
3. CONTEXTO.....	4
3.1 QUADRO GERAL DA SITUAÇÃO PRETENDIDA.....	5
3.2 PARA QUEM SE DESTINAM OS TRABALHOS.....	5
3.3 OUTRAS INFORMAÇÕES QUE PODEM AFETAR AS CONDIÇÕES DE TRABALHO.....	5
4. JUSTIFICATIVA.....	5
5. OBJETO DO PROJETO.....	8
5.1 SÍNTESE DO PROJETO.....	8
5.1.1 PÚBLICO ALVO.....	9
5.1.2 EFEITO ESPERADO DO TRABALHO.....	9
5.1.3 FORMA DE EXECUÇÃO.....	9
5.1.4 DESCRIÇÃO DE METAS E ESTRATÉGIAS.....	9
6. ABRANGÊNCIA.....	10
6.1 LOCAL DAS ATIVIDADES.....	11
6.1.1 NÚCLEOS.....	12
6.1.2 RECURSOS HUMANOS.....	13
6.1.3 PROCESSO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO.....	15
6.1.4 CAPACITAÇÃO.....	15
6.1.5 QUADRO DE METAS.....	16
7. PRODUTO.....	17
7.1 ESPECIFICAÇÃO DO PRODUTO.....	18
7.1.1 OBJETIVO GERAL.....	18
7.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
7.1.3 OBJETIVOS INERENTES.....	18
8. ATIVIDADES.....	18
8.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES POR NÚCLEO.....	19
8.2 HORÁRIOS E ESTRATÉGIA DE EXECUÇÃO DOS CONTEÚDOS PEDAGÓGICOS.....	20
9. FORMA DE APRESENTAÇÃO.....	21
10. PRAZO.....	21
11. QUALIFICAÇÃO.....	22
12. CUSTOS.....	22
13. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO.....	24
14. ELEMENTOS DISPONÍVEIS.....	24
15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
16. ANEXOS.....	25

Handwritten notes and signatures in blue ink on the right margin, including a large signature and several initials.

1. IDENTIFICAÇÃO

NOME DO PROJETO			
Projeto Qualidade de Vida e Longevidade			
ÁREA/SEGMENTO			
Oferta de atividades físicas, objetivando o atendimento de adultos e idosos			
DADOS DA ENTIDADE			
Nome da Instituição: Solazer - O Clube dos Excepcionais			
CNPJ: 28.008.530/0001-03			
Endereço: Rua Araújo Leitão, 87			
Bairro: Engenho Novo	Cidade: Rio de Janeiro	Estado: RJ	CEP: 20730-380
Telefone(s): (21) 2568-0360	Fax: (21) 3559-2057	Site - www.solazer.org.br	
Endereço eletrônico (e-mail): solazer@solazer.org.br			
RESPONSÁVEL PELA INSTITUIÇÃO			
Nome completo: Raphael da Silva Gonçalves			
Cargo: Diretor Presidente		Mandato: 04/2022 a 04/2026	
CPF: 091.547.467-01	Identidade: 12.928.999-7		
Endereço: Rua Barão de São Borja, 63 ap/403			
Bairro: Meier	Cidade: Rio de Janeiro	Estado: RJ	CEP: 20.720-300
Telefones: (21) 99711.8955, (21) 2568-0360		E-mail: raphaelgoncalves@solazer.org.br	
RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO			
Nome completo: Danilo da Silva Batista			
CPF: 053.460.997-00	Identidade/Órgão Expedidor: 11.173.233-5 / IFP		
Telefones: (21) 96443-2001	E-mail: danilobatista10@yahoo.com.br		
Nível de Escolaridade: Pós Graduação			
Formação: UniverCidade - Licenciatura Plena em Educação Física - Conclusão em: 28/08/2003 Uniassevi - Pós-Graduação "Lato Sensu" - MBA em Gestão e Políticas Públicas Municipais - Conclusão em: 07/03/2022			

Maciel


03


RH/DP	Responsável pela Gestão de Recursos Humanos, Gestão de Pessoas, Administração de Recursos Humanos ou Administração de Pessoas
Financeiro	Responsável pela organização, acompanhamento, planejamento e gestão das atividades, fluxos e processos que afetam diretamente as finanças da empresa.
Compras	Responsável pela execução das compras, bem como pesquisas de mercado.
Área Técnica	Responsável pelo planejamento, acompanhamento e execução técnica dos Projetos da instituição.

440 f



3. CONTEXTO

Em abril de 2023, São Gonçalo fez 444 anos. Ao longo de sua história foram vários desafios enfrentados e diversas conquistas para o povo gonçalense. Com o crescimento da população no município - segundo o IBGE (2010) mais de 1 milhão de habitantes - e um contexto de políticas públicas fragmentadas na proposição de programas sociais, a ampliação das desigualdades regionais e inter-regionais foi um resultado inevitável. Essa desigualdade se tornou mais latente com as políticas econômicas e o advento da COVID-19 que contribuíram para ampliar as desigualdades que afetam, principalmente, a população da periferia, pobre, negra e com menor escolaridade. Diante desse quadro social, a estrutura básica da população gonçalense foi formando e criando "Barreiras Sociais" limitando o acesso à serviços e a equipamentos urbanos. Essas "Barreiras Sociais" facilitaram e fortaleceram a violência nas áreas em que o Poder Público não consegue atuar, deixando essa população isolada e desassistida, interferindo na sua autoestima e na participação de ações que promovam um crescimento pessoal.

Diante desse possível "naufrágio" em ações das Políticas Públicas, o Sólazer - O Clube dos Excepcionais, acredita que o acesso à prática esportiva orientada e ao lazer de boa qualidade podem atuar como ferramenta de inclusão social, contribuir para a qualidade de vida, crescimento e desenvolvimento integral dos beneficiários do Projeto. O Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer - SEMEL apresenta-se como um verdadeiro instrumento de Política Pública no resgate da autoestima para o público de pessoas adultas e idosos que ao longo do tempo foram excluídos ou deixaram de praticar atividade física e lazer.

É indiscutível o poder que a atividade física adequada e regular tem na prevenção da saúde. Representa um meio de interação que proporciona a troca de experiências além de gerar bem-estar para este público. Podemos afirmar, com total certeza, que a experiência adquirida ao longo da existência do Sólazer qualifica a Instituição para a implantação e execução de políticas públicas na área de esporte e lazer para a cidade de São Gonçalo.

441 f

3.1 QUADRO GERAL DA SITUAÇÃO PRETENDIDA

Implantação de 8 núcleos. Cada núcleo poderá ampliar e ramificar seus atendimentos com a realização de atividades em até três locais/endereços distintos. A sua estrutura técnica irá dispor de no mínimo duas atividades por núcleo. Pacote inicial de atividades: dança, capoeira, tai chi chuan, yoga, hidroginástica, ginástica, circuito funcional, caminhada, corrida, capoterapia e aerobox.

Nossa proposta prevê o preenchimento mínimo de 1.000 (mil) vagas que serão ofertadas entre os 08 (oito) núcleos do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade. Objetivando ampliar a vivência motora e potencializar a prática de atividade física, o aluno poderá se inscrever para participar de mais de 1 (uma) atividade do Projeto, caso haja vaga disponível, sendo considerada em cada atividade em que o mesmo estiver inscrito 1 (uma) vaga ocupada.

3.2 PARA QUEM SE DESTINAM OS TRABALHOS

As ações do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade se destinam principalmente a adultos e idosos do município de São Gonçalo, em especial ao público das áreas periféricas, para o qual será oferecido um ciclo de treinamento em atividades físicas.

3.3 OUTRAS INFORMAÇÕES QUE PODEM AFETAR AS CONDIÇÕES DE TRABALHO

O Sólazer respeitará as sugestões para os endereços indicados em Edital. Para quaisquer mudanças nos endereços dos núcleos, estas só ocorrerão com autorização prévia e aprovação da SEMEL, sempre norteado por critérios de instalação em especial em áreas de maior carência social, devendo o trabalho respeitar as características físicas e sociais de cada local.

Os núcleos funcionarão preferencialmente de segunda a sexta feira, com periodicidade mínima de 2 (duas) vezes na semana para cada atividade. Cada turma deverá acontecer em horários próprios, devendo ser respeitado o mesmo horário em todos os dias de execução das aulas. Os eventos serão realizados preferencialmente aos finais de semana. A instalação das unidades do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade serão orientadas por critérios técnicos, identificando locais com grandes contingentes populacionais que contribuam na adesão de alunos, considerando as condições de infraestrutura e observando índices sociais como IDH e IDS.

4. JUSTIFICATIVA

Quando se pensa em meios de cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida a associação com a atividade física é inevitável e imediata, sobretudo em função dos diversos estudos realizados em todo mundo. Uma das principais referências nesse contexto são as fontes estadunidenses, que baseiam inclusive programas governamentais como as Diretrizes de Atividade Física para Americanos lançada pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos em 2008, que reconhece a atividade física como um importante meio de prevenção à doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

Contudo, o estilo de vida atual caminha justamente no sentido contrário. A inatividade física relaciona-se às facilidades que a tecnologia proporciona como a utilização de automóveis, escadas rolantes, elevadores, muito tempo assistindo televisão e o uso de computadores e de vídeo games, por exemplo. Além disso, o tempo utilizado para estudo, trabalho e outros afazeres diminuem a disponibilidade para a realização de atividade física, que frequentemente não é considerada uma prioridade. Uma pesquisa de 2013 do Ministério dos Esportes comprova essa premissa, apurando que 69,8% dos entrevistados deixaram de praticar atividade física por falta de tempo.

Handwritten signature and notes on the right margin, including a large scribble and the text "me falaram qd. @".

Motivos para Abandono de Esporte em 2013

PRINCIPAL MOTIVO PARA O ABANDONO DA PRÁTICA DE ESPORTES E/OU ATIVIDADES FÍSICAS



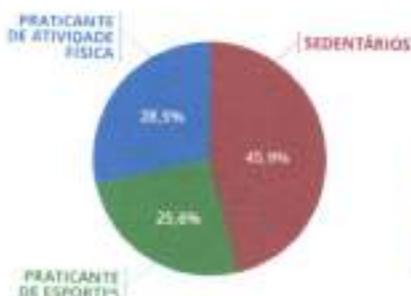
Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Agências governamentais e instituições internacionais apresentam recomendações de Atividade Física e orientam o cumprimento de uma dose mínima de esforço, procurando oferecer informações relevantes aos gestores de políticas de saúde, aos profissionais de saúde e à população. As diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM) orientam a realização de Atividade Física de 3 a 5 dias por semana, dependendo da intensidade, sendo este fator uma importante condicional na recomendação de outras instituições como o Comitê Consultivo do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), Institute of Medicine (IOM), assim como as diretrizes da União Européia para os 27 Estados-Membros, que abrangem cerca de 7,3% da população mundial. Baseiam-se nessa diretriz as recomendações oficiais do Reino Unido e dos países nórdicos.

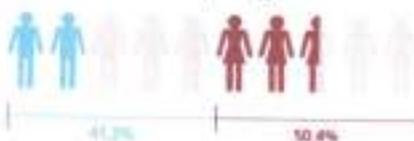
O Brasil adota a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que, por sua vez, endossa as diretrizes estadunidenses. A última atualização da OMS, de 2010, orienta adultos à prática de pelo menos 150 minutos por semana de Atividade Física moderada ou 75 minutos por semana de Atividade Física vigorosa, em sessões de pelo menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal. Ainda assim, o perfil de atividade física no Brasil apresenta números desfavoráveis no que tange a adesão populacional com percentual de sedentarismo de 45,9%, conforme apurado pelo Ministério dos Esportes em 2013.

Sedentarismo

Sedentários e praticantes
NÚMERO GERAL



Sedentarismo por gênero



Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

A relação entre os benefícios da atividade física contrapostos ao perfil de sedentarismo se fossem traduzidas em uma equação demonstrariam um resultado negativo, principalmente quando se pensa em uma

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and the number '02'.

pirâmide etária que aponta para um crescimento da população idosa. No Brasil isso pode ser exemplificado por um aumento da participação da população maior de 60 anos no total da população nacional de 4% em 1940 para 8% em 1996. Além disso, a proporção da população "mais idosa", ou seja, a de 80 anos e mais, também está aumentando, alterando a composição etária dentro do próprio grupo, isto é, a população considerada idosa também está envelhecendo (Camarano et al, 1997). Como agravante, a pesquisa do Ministério dos Esportes (2013), demonstra que o percentual de sedentarismo é maior nas faixas etárias mais elevadas numa relação diretamente proporcional, ou seja, quanto maior a faixa etária, maior o sedentarismo.



Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Em dezembro de 2020, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável. Segundo o entendimento da ONU (2020), as iniciativas de promoção desse objetivo deveriam buscar: mudança na forma como as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade e ao envelhecimento; facilitação na capacidade dos idosos de participar e contribuir com suas comunidades e sociedade; suporte de atenção integrada e serviços de saúde primários que atendam às necessidades do indivíduo; e acesso a cuidados de longa duração para pessoas idosas que deles necessitem. Observa-se que a saúde e o bem estar é um dos 17 objetivos de desenvolvimento sustentável que nasceram na Conferência das Nações Unidas sobre desenvolvimento sustentável no Rio de Janeiro em 2012.

A Resolução da ONU, que se segue ao recente endosso da Década pela Assembleia Mundial da Saúde, expressa a preocupação de que, apesar da previsibilidade do envelhecimento da população e do seu ritmo acelerado, o mundo não está suficientemente preparado para responder aos direitos e necessidades das pessoas idosas. Reconhece que o envelhecimento da população afeta os sistemas de saúde, mas também muitos outros aspectos da sociedade, incluindo os mercados de trabalho e financeiros e a demanda por bens e serviços, como educação, habitação, cuidados de longa duração, proteção social e informação. Portanto, requer uma abordagem de toda a sociedade.

Segundo a OMS, pelo menos 142 milhões de idosos em todo o mundo não conseguem atender às suas necessidades básicas. Otimizar a capacidade funcional é a chave para um envelhecimento saudável que pode ser compreendido como "o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice", segundo a Organização. A legislação brasileira estabelece através da Lei Nº 14423 de 22 de julho de 2022, em seu artigo 3º que:

"É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária."

Nesse contexto, o Projeto Qualidade de Vida e Longevidade apresenta-se como um instrumento de promoção dos direitos civis em atendimento a legislação brasileira bem como a parâmetros internacionais de promoção de direitos sociais. Através da iniciativa, o município de São Gonçalo projeta-se em destaque no que tange a promoção de políticas públicas, sobretudo contribuindo dentro de sua competência municipal na

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and the number '08' at the bottom.

execução de medidas de relevância global, como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estimulados pela ONU, em especial no que trata o objetivo número 3 (Saúde e Bem estar), em função da relação direta entre o esporte e promoção de saúde e qualidade de vida.



Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

Até 2025, segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. O envelhecimento da população levanta várias questões fundamentais para os formuladores de políticas. A Organização Mundial da Saúde argumenta que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento ativo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos. Contudo, como o próprio termo sugere, o envelhecimento saudável é um processo que deve ser iniciado antes da chegada da terceira idade. É fundamental que os adultos mais jovens também desenvolvam atividades que ajudem nesse processo.

O Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, portanto, está diretamente relacionado com esses aspectos visando contribuir positivamente na qualidade de vida de adultos e idosos através de um programa de atividades físicas que possa interferir no processo de envelhecimento. A relevância do projeto pode ser entendida pela déficit da equação mencionada anteriormente oriunda da relação entre os benefícios da atividade física e o perfil de sedentarismo observado na população brasileira. A capacidade de transformação desse panorama é o que motiva a Iniciativa do projeto e o Sólazer apresenta-se no intuito de viabilizar a execução dessa política pública do município de São Gonçalo.

5. OBJETO DO PROJETO

Implantação e gestão do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade que visa a oferta de atividades físicas, objetivando o atendimento de adultos e idosos.

5.1 SÍNTESE DO PROJETO

O Projeto Qualidade de Vida e Longevidade busca atender o que preconiza a legislação vigente no que tange aos direitos fundamentais do cidadão, sobretudo na inviolabilidade do direito à vida e à igualdade, haja vista que a saúde é essencial para a consecução desses preceitos. O acesso aos bens comuns, contudo, carece de iniciativas que favoreçam contingentes populacionais em situação de vulnerabilidade social. A oportunidade de participar de um programa de treinamento físico que colabore na preservação da saúde não é um bem acessível financeiramente a todas as pessoas. Por isso o projeto proposto consiste na oferta de diversas

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and several initials.

atividades físicas, tendo como foco a saúde física e mental, para pessoas das mais diversas faixas etárias, conforme definido no seu público-alvo.

5.1.1 PÚBLICO ALVO

Cidadãos Gonçalenses de diferentes faixas etárias inclusive pessoas com deficiência, das comunidades atendidas e do entorno, em especial adultos e idosos.

5.1.2 EFEITO ESPERADO DO TRABALHO

A partir da execução do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade espera-se proporcionar aos cidadãos gonçalenses uma rotina de prática de atividades físicas, afim de contribuir na autonomia do indivíduo, a reinserção social, assim como a prevenção e promoção da saúde física e mental.

5.1.3 FORMA DE EXECUÇÃO

O projeto será integrado por 8 núcleos dentro do território gonçalense, com preferência para locais de fácil acesso ao público alvo. Os núcleos poderão subdividir suas atividades em mais de um endereço, visando ampliar o alcance da iniciativa. Nesses espaços ocorrerão aulas de educação física, preferencialmente de segunda a sexta feira, com periodicidade mínima de 2 (duas) vezes na semana para cada atividade. Dessa forma, os alunos serão agrupados em turmas, cujas atividades ocorrerão nos mesmos dias e horários. A fim de exemplificação podemos citar uma turma de capoeira, com aulas ocorrendo toda terça e quinta as 10 horas da manhã.

Em complemento à atividade principal do projeto que são as aulas de educação física, os núcleos irão organizar periodicamente a realização de eventos, tendo o esporte como elemento integrante dessa atividade, além da apropriação de um eixo temático, que poderá ser:

- Festividades Tradicionais: Carnaval, Dia das mães, Festa Junina e similares;
- Campanhas de Conscientização: Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul e similares;
- Datas Comemorativas preferencialmente ligadas ao esporte: Dia Mundial da Atividade Física, Dia do Profissional de Educação Física e similares;
- Grandes Eventos preferencialmente ligados ao esporte: Copa do Mundo de Futebol, Jogos Olímpicos, Jogos Pan-americanos e similares;
- Temas Transversais: Saúde, Consciência Ética, Cidadania Ativa e Transformadora, Sexualidade e Prevenção de DSTs, Pluralidade Cultural, Meio Ambiente, Trabalho e Consumo e similares.

Os eventos poderão ser realizados no local de funcionamento dos núcleos ou fora deles, inclusive possibilitando passeios, participação de mostras esportivas e torneios, promovendo assim a integração do projeto a outras iniciativas. Deverão ser realizados preferencialmente aos finais de semana. São exemplos de atividades de eventos "aulões", trilhas, torneio de futebol, mostra de dança, confraternizações mensais (inclusive por razão de aniversário), palestras, oficinas, workshops e iniciativas diversas que tenham como característica explorar o convívio social e as relações interpessoais, bem como contribuir na evolução pessoal e social dos alunos nos mais diversos campos como cidadania, política, cultura, entre outros.

5.1.4 DESCRIÇÃO DE METAS E ESTRATÉGIAS

A elaboração de estratégias potencializam as ações do projeto contribuindo: na sua **eficiência**, permitindo que os gastos sejam otimizados sem comprometer a capacidade da operação; na sua **eficácia**, de forma que os compromissos assumidos e idealizados no projeto sejam satisfeitos de forma integral; na sua **efetividade**, contribuindo no desenvolvimento de outras potencialidades extrínsecas ao objeto da proposta.

As metas relacionadas a execução do Projeto Qualidade de vida e Longevidade correspondem aos marcos alcançáveis que se pretendem atingir durante a sua execução. São tarefas que poderão se modificar de acordo com o sucesso em atingi-las, buscando aprimorar o produto oferecido. Também podem ser entendidas

Handwritten signature: Maciel...
Handwritten initials: R, D, A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z, 10

como estratégias para o desenvolvimento da iniciativa e denotam o sucesso da sua execução. Apresenta-se a seguir as metas que compõem a execução do projeto, bem como as ações básicas para o seu alcance.

PROJETO QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE QUADRO DE METAS	
META	ESTRATÉGIAS
1000 vagas ocupadas pelos alunos inscritos que estão sendo atendidos por mês Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	- Divulgação Local - Divulgação Redes Sociais - Manter Qualidade das Aulas
Realização de no mínimo 1 evento por mês pelo Projeto Qualidade de Vida e Longevidade (totalizando no mínimo 12 eventos em 12 meses)	- Estimular a participação de alunos em potencial - Abordar temáticas de interesse geral
Visitar mensalmente 90% dos equipamentos públicos - CRAS e escolas da rede pública municipal de ensino, correspondentes à localização do núcleo, conforme mapeamento realizado	- Criar parceria de serviços - Integrar ações estratégicas dos setores
8 horas mensais para capacitação (totalizando 96 horas em 12 meses)	- Construir parcerias de cooperação técnica - Obter feedback colaborativo
Pelo menos 85% dos alunos entrevistados "satisfeitos" ou "muito satisfeitos" no final dos 12 meses	- Manter Qualidade das Aulas - Promover a importância do Aluno

6. ABRANGÊNCIA

Em paralelo aos parâmetros definidos para a execução do projeto, a proposta metodológica consiste na apropriação do conceito da Cultura Corporal, valorizando a vocação esportiva e preferências de atividades físicas dos territórios alcançados pela iniciativa. Partindo da premissa de que o homem é um ser social e de que o seu corpo carrega signos impostos pela cultura que o cerca (Daolio, 1990) a prática de atividades físicas estará inevitavelmente condicionada aos elementos culturais vigentes. Marcel Mauss (1974) considerou os gestos e os movimentos corporais como técnicas criadas pela cultura, passíveis de transmissão através das gerações e imbuidas de significados específicos. Afirmou também que uma determinada forma de uso do corpo pode influenciar a própria estrutura fisiológica dos indivíduos.

Dessa forma, a prática da Educação Física no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, por meio dos seus professores, deverá promover um elo entre a prática corporal e componentes socioculturais, recreativos, de entretenimento e lazer, na medida em que explora os princípios da Cultura Corporal. Segundo Macedo (1985), "Cumpra não esquecer que a atividade humana envolve, sempre, o esforço dos homens de construir e integrar significados que possam dar sentido a sua vida concreta e que esse esforço se traduz em formas de conceber suas próprias inserções na realidade social" (Macedo, 1985, p. 143).

Essa realidade sobre o corpo determina a metodologia estimulada pelo Sólazer - O Clube dos Excepcionais no intuito de desenvolver o aluno no que tange a autonomia, a cooperação, a participação social e a formação de valores e princípios democráticos. A educação do corpo, além dos aspectos físicos e biológicos, precisa considerar que no processo de inserção social o corpo é apropriado pela cultura (Medina, 1987), não precisando apenas do que a sua fisiologia exige, mas também daquilo que o contexto cultural determina sobre ele. Ampliando esse entendimento, a formação de uma Cultura Corporal considera que o corpo "Vai sendo cada vez mais um suporte de signos sociais... é necessária a preparação (do corpo) para o convívio em sociedade. É preciso aprender as regras sociais" (Medina, 1987).

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and the name "MIC FLORES" written vertically.

É importante observar que para a consecução desses princípios é preciso focar em aspectos específicos que envolvem:

- O emprego da atividade física afim de proporcionar também o acesso à educação, à promoção da saúde, ao lazer, à redução das desigualdades sociais e principalmente à elevação da autoestima da comunidade absorvida;
- A capacitação e preparação dos profissionais envolvidos para desenvolverem uma consciência educadora, que possua autonomia reflexiva crítica e que seja capaz de articular e construir conhecimentos transformadores da sociedade, de uma forma motivadora, conquistando de todos os usuários a vontade de estar participando deste processo.

A partir desse caminho, entende-se que o projeto pode contribuir na vivência plena da cidadania pelos beneficiários, em função de uma influência interdisciplinar da atividade física. Corroboram ainda nesse sentido a promoção de outras estratégias que interajam socialmente de forma mais significativa como a realização de eventos culturais e esportivos, passeios e palestras incentivando um despertar populacional em torno da sua própria realidade e dos problemas que ela apresenta. Além dos aspectos físicos e esportivos, o desafio é chegar na transformação de aspectos motivacionais, estimulando o interesse contínuo dos alunos em praticar as atividades oferecidas.

A formação de um aluno mais consciente com uma participação fidelizada no projeto depende muito da abordagem dos profissionais que lidam direta e rotineiramente com ele. Assim é importante desenvolver ferramentas motivadoras. O plano de aula contribui nesse sentido, sendo necessário a preparação das atividades como um todo, induzindo um caminho que percorra a atividade física e o esporte, seguindo para a educação através da exploração de temas transversais findando sua rota na saúde e no lazer. Ressalta-se que a participação da população em processos que contribuam para sua evolução humana, entre estes a atividade física, tende a ser potencializada pela ocupação consciente dos espaços públicos de lazer em função da relação de pertencimento dos moradores com esses locais.

6.1 LOCAL DAS ATIVIDADES

São Gonçalo é um dos 92 municípios do estado de Rio de Janeiro. Com área de 247 km², possui 1,04 milhões de habitantes e PIB per Capita de R\$ 16,2 mil. Localizado na Mesorregião Metropolitana do Rio de Janeiro, é o 6º município do estado em PIB (Fonte: Portal Eletrônico Data Viva). O Município de São Gonçalo apresenta um índice de pobreza de 39,86 % (IBGE, 2003), em relação à sua população total. O que nos leva a pensar sobre pobreza, desigualdade e exclusão social e na sua importância para a implantação de políticas públicas. Segundo Castel (2000, p.22) não se nasce excluído, não se esteve sempre excluído.

Segundo dados do Fórum da Segurança Pública, o Rio de Janeiro tem 8 das 10 cidades com maiores taxas de negros mortos pela polícia, entre elas São Gonçalo aparece em 4º em nível nacional, enquanto no que se refere ao Estado do Rio de Janeiro aparece em 3º lugar. Esta lista foi elaborada com base no cruzamento entre as mortes de pessoas negras em ações policiais e a população dos municípios onde ocorreram os crimes. Este perfil evidencia o caráter periférico e de vulnerabilidade social que não podem deixar de ser considerados na contextualização social do município.

A característica urbana do município de São Gonçalo apresenta características de uma grande malha rodoviária, denotando um contexto urbano complexo de grande movimentação. A cidade é atravessada pelas duas principais vias de acesso ao Norte do Estado: a Rodovia Amaral Peixoto que se divide na RJ104 e RJ106 e a Niterói Manilha integradas ao sistema BR-101 que garante o acesso fácil às demais regiões do país. Limita-se, ao norte e ao leste com Itaboraí; ao sul com o município de Maricá; a sudoeste com o município de Niterói e a oeste com a Baía de Guanabara. Esses fatores tornam o município passagem quase obrigatória para importantes áreas turísticas do Estado, como a Região dos Lagos.

Dados consolidados do IBGE 2021 indicam que São Gonçalo é a segunda cidade mais populosa do Estado do Rio de Janeiro, perdendo apenas para a capital. De acordo com o Censo Demográfico do IBGE, 2010 a população total naquele ano era de 999.728 habitantes, correspondendo a 8,4% do contingente da Região

Handwritten notes and signatures on the right margin:
- Large signature: M. Salma
- Smaller signature: M. Salma
- Another signature: M. Salma
- A large blue scribble at the bottom right.

Metropolitana. Torna-se imperativo, nesse contexto o funcionamento de serviços básicos, mas falta infraestrutura, visto que, os investimentos em saneamento básico, coleta de lixo, saúde e educação sempre foram escassos

Em aspectos socioeconômicos a classificação não é satisfatória registrando PIB per capita em 2018 de \$17.167,60, sendo o IDH Municipal de 0,739 (IBGE, 2010). No que tange trabalho e renda, dado do IBGE (2010) aponta que em 2019, o salário médio mensal era de 2,0 salários mínimos. A proporção de pessoas ocupadas em relação à população total era de 11,1%. Na comparação com os outros municípios do estado, ocupava as posições 46 de 92. Já na comparação com municípios do Brasil todo, ficava na posição 2034 de 5570. Considerando domicílios com rendimentos mensais de até meio salário mínimo por pessoa, tinha 34,5% da população nessas condições, o que o colocava na posição 49 de 92 dentre os municípios do estado e na posição 3675 de 5570 dentre os municípios do Brasil.

O sólazer busca interferir positivamente nesse cenário com o Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, em atendimento a proposta de política pública esportiva iniciada pelo seu poder público municipal, afim de firmar-se como a entidade executora. Assim, buscará a ocupação de espaços como praças, campos de futebol, quadras poliesportivas, clubes, associação de moradores, entre outros, em diversos bairros do município, levando em consideração os critérios estabelecidos pelo Plano de Trabalho - Diretrizes para definir os locais de implantação dos núcleos tais como:

- Visita técnica para implantação dos núcleos;
- Condições adequadas dos espaços para a execução das atividades a serem realizadas, considerando acessibilidade, infraestrutura e segurança, bem como a proximidade com a comunidade beneficiada, que não demande transporte para o deslocamento dos beneficiados;
- As atividades serão escolhidas de acordo com a vocação do território, respeitando o horário de funcionamento das unidades e a carga horária dos profissionais;

Observa-se que a proposta inicial do Sólazer no que tange aos locais de funcionamento dos núcleos segue a indicação da Secretaria de Esporte e Lazer - SEMEL, através do Plano de Trabalho - Diretrizes. Observa-se esta definição será reconsiderada sempre que necessário observando os critérios de infraestrutura do local, a demanda da população pela instalação, área geográfica de abrangência, condições físicas do local, Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), estatísticas de criminalidade, indicadores de saúde entre outros, além da existência de projetos similares no local.

6.1.1 NÚCLEOS

O Sólazer realizou visita técnica aos núcleos sugeridos em Edital de chamamento público e adotará em sua integralidade os locais descritos na relação a seguir:

IDENTIFICAÇÃO	ENDEREÇO
Núcleo 1	Praça do Coqueiro, Rua Machado de Castro, esquina com a Rua General Alcino Solto, s/nº, Itaúna, São Gonçalo, RJ
	Quadra do Mutuapira, Estrada Vereador Nelsimar Rocha Moraes (antiga Estrada da Covanca), nº 762, Mutuapira, São Gonçalo, RJ
Núcleo 2	Associação de Moradores de Marambaia, Rua Julietta Martins Roale, lotes nº 19 e 20, Marambaia, São Gonçalo, RJ
Núcleo 3	Campo do Esperança - Rua Câmara Pestana, s/nº, esquina com as Ruas General Andrade Vilela e Expedicionário Evilásio Rocha Assis, Fazenda dos Mineiros, São Gonçalo, RJ
	Escola Municipal Marinheiro Marcílio Dias, Estrada das Palmeiras, s/nº Palmeiras, São Gonçalo, RJ
Núcleo 4	Praça do Vila Candosa, Estrada do Coelho, s/nº., Vila Candosa, São Gonçalo, RJ

Mc. [Handwritten Signature]

Núcleo 5	Três Campos, Rua Cidade de Olinda, nº 74, Trindade, São Gonçalo, RJ
Núcleo 6	Praça do Porto do Rosa, Avenida Porto do Rosa, s/nº, Porto do Rosa, São Gonçalo, RJ
	Escola de Dança, Estrada da Conceição, nº. 1111, Porto do Rosa, São Gonçalo, RJ
Núcleo 7	Condomínio Cozumel, Avenida Professora Aida de Souza Faria, nº 801, Jockey, São Gonçalo, RJ
Núcleo 8	Complexo Esportivo Vila Olímpica da Fazenda Colubandê, Avenida Amaral Peixoto, km 9,5, Colubandê, São Gonçalo, RJ

Caso haja a necessidade de substituição ou adesão de novos núcleos ou endereços, estes deverão ser implantados em espaços públicos que atendam as práticas das atividades físicas ou em espaços privados de uso coletivo, como: associação de moradores, igrejas, clubes, entre outros, desde que sejam previamente autorizados pela SEMEL.

6.1.2 RECURSOS HUMANOS

O quadro de recursos humanos proposto pelo Sólazer levou em consideração a planilha de custos do edital de licitação (Anexo II) com composição dos custos de salários e encargos. O SÓLAZER possui em seu quadro de funcionários, responsáveis pelo desenvolvimento das atividades relacionadas às áreas da prática da atividade física e administrativa.

NOME	CARGO	FORMAÇÃO	REGISTRO
Raphael da Silva Gonçalves	Diretor Presidente	Administração de Empresas	
Danilo da Silva Batista	Responsável Técnico	Licenciatura Plena em Educação Física - Pós Graduação em Políticas Públicas e Gestão	CREF 013469/PG

Os profissionais do Projeto serão contratados no regime de Consolidação das Leis do Trabalho - CLT e sempre que for necessário deverão estar devidamente registrados nos respectivos conselhos profissionais. O Quadro de Recursos Humanos para a execução do projeto apresenta-se abaixo com detalhamento dos cargos, atribuições, carga horária e formação básica.

QTD	CARGO	ATRIBUIÇÕES	CARGA HORÁRIA	FORMAÇÃO BÁSICA
01	Coordenador Geral	Representar formalmente a OSC em todas as instancias relacionadas a gestão do projeto; gerenciar todas as atividades relacionadas a gestão do projeto no âmbito administrativo, técnico e social; apresentar um parecer a gestão da OSC referente a execução da gestão do projeto a qualquer tempo; consolidar as informações de todos os profissionais e gerar as prestações de contas; reunir os coordenadores pelo menos uma vez por mês, a fim de sanar qualquer pendência e atender as demandas de cada local, se possível	40 h/s	Profissional graduado com experiência em gestão de projeto

Handwritten notes and signatures on the right margin:
 @
 Me [Signature]
 [Signature]
 [Signature]
 [Signature]

01	Coordenador Pedagógico	Responsável por dirigir e coordenar o desenvolvimento das atividades que atenderão a prática das atividades físicas, monitorando os atingimentos dos objetivos/metast, a aplicabilidade dos instrumentos metodológicos e avaliar o impacto das ações planejadas no projeto; organizar o trabalho de redes de apoio e parcerias, através das visitas institucionais; estabelecer a ligação do projeto com a comunidade; organizar relatórios qualitativo e quantitativo; conduzir reuniões de forma participativa produtiva, garantindo o máximo aproveitamento do tempo disponível; promover integração da equipe garantindo clima saudável; manter controle dos dados que permitem avaliar o desenvolvimento das atividades.	40 h/s	Profissional com formação em bacharel em educação física ou pedagogia com experiência em projeto
02	Supervisor Técnico	Responsável pela fiscalização contínua dos núcleos, garantindo a execução do Termo de Colaboração; trabalhar de acordo com os coordenadores administrativo e pedagógico; sanar as demandas dos núcleos ou os trazê-los para os coordenadores, em casos que não o compete.	30 h/s	Profissional com formação em bacharel de educação física
01	Jovem Aprendiz	Auxiliar nas rotinas do departamento administrativo, envolvendo o atendimento, acompanhamento de relatórios, elaboração de planilhas e controle de arquivos.	30 h/s	Jovem de 14 a 22 anos, que preferencialmente possua o ensino médio já completo ou cursando.
08	Profissional de Educação Física	Ministrar as atividades físicas, além das ações socioeducacionais; realizar o planejamento mensal sobre os objetivos gerais e específicos; munir supervisor técnico e os coordenadores de informações para realização dos relatórios; realizar eventos internos e externos com as equipes como forma de incentivá-los e motivá-los.	16 h/s	Profissional graduado em bacharel em Educação Física, devidamente registrado junto ao CREF, preferencialmente com experiência em projetos semelhantes a este plano de trabalho - diretrizes.
08	Instrutor	Ministrar as atividades físicas, além das ações socioeducacionais; realizar o planejamento mensal sobre os objetivos gerais e específicos; munir o supervisor técnico e os coordenadores de informações para realização dos relatórios; realizar eventos internos com equipes internas e externas como forma de incentivá-los e motivá-los.	16 h/s	Desejável ensino médio completo, devendo ser habilitado para desenvolver suas atividades laborais de acordo com sua vocação.
08	Agente Comunitário	Auxiliar na aproximação da comunidade com o projeto; permanecer no local durante as atividades desenvolvidas; responsável por montar e desmontar o espaço onde serão realizados as aulas e os eventos; zelar pelo bom estado do material; verificar semanalmente o material do projeto.	20 h/s	Desejável ensino fundamental completo. Morador local ou adjacente, que represente uma liderança e já execute ações comunitárias na área, com perfil articulador e mobilizador.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

ORGANOGRAMA OPERACIONAL



6.1.3 PROCESSO DE RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

O quadro de recursos humanos foi formatado, levando-se em consideração a planilha de referência do Plano de Trabalho - Diretrizes com composição dos custos de salários e encargos, conforme apresentado no item anterior (6.1.2). Todos os profissionais contratados, bem como prestadores de serviço deverão ter formação técnica compatível com a atividade a ser desempenhada, considerando também a formação profissional, experiência e perfil do candidato. Será respeitada a cota mínima estabelecida no Decreto nº 21.083, de 20/02/2002, que versa sobre a proporção mínima de 25% para pessoas de cor negra e para mulheres. Os profissionais contratados deverão ser prioritariamente moradores do entorno dos núcleos.

Etapa 1: Recrutamento e Recepção de Currículos - Será realizado através de chamada fixada nos arredores dos núcleos, nas Instalações do Sólazer, através de seu site, através de sites de instituições parceiras, por meio de cartazes fixados nas universidades parceiras da instituição, nas associações e representantes da Comunidade.

Etapa 2: Entrevista e Seleção de Pessoal - Compreende a análise de Currículos recebidos em até 15 (quinze) dias após a assinatura do Termo de Colaboração e a entrevista de caráter eliminatória com os candidatos selecionados, que será realizada nas instalações do Sólazer. A entrevista será realizada por uma comissão composta de integrantes da instituição. O endereço da sede onde serão realizadas as entrevistas será repassado aos candidatos, bem como a SEMEL com antecedência mínima de 72 horas.

Farão parte do processo de seleção em caráter eliminatório a experiência comprovada nas devidas funções e se necessário avaliações práticas. O local de realização das etapas de seleção possui estrutura física adequada para a realização de entrevistas com a privacidade necessária aos candidatos. Na ocasião da contratação o candidato deverá apresentar toda a documentação solicitada, conforme os padrões admissionais do Sólazer. O regime de contratação será regido pela Consolidação da Leis do Trabalho (CLT) e por todos os dispositivos da legislação trabalhista em vigor.

6.1.4 CAPACITAÇÃO

O Sólazer - O Clube dos Excepcionais, tem em sua cultura fomentar a valorização de seus colaboradores através de processos constantes e contínuos de capacitação. Esta ação objetiva o preparo de cada profissional

Handwritten notes and signatures in blue ink on the right margin, including a large signature and several initials.

52412/2022
452j

para lidar com eficiência com todas as situações inusitadas, inesperadas e dificuldades que possam aparecer durante a vigência da parceria. Em nossas premissas, entendemos que capacitar promove o autoconhecimento, desenvolve novas habilidades e propicia o crescimento profissional. Nosso compromisso é de promover treinamento para todos os funcionários, mesmo os que estão substituindo algum profissional desligado.

Todo profissional contratado terá acesso mínimo para a capacitação introdutória, realizada no mês de sua contratação não sendo inferior a 4 horas de duração e terá como temática as especificidades de suas funções, responsabilidades, objetivos, metas e metodologias que deverão ser utilizadas. Para o módulo continuado, segue temas que inicialmente estão previstos e que ser alterados caso ocorra indicação para deficiência a ser apontada em resultado de pesquisa de satisfação e análise do processo de monitoramento. Vale destacar que feedback da SEMEL para indicações de temas que forem julgados como relevante serão inseridos para serem abordados nas capacitações continuadas.

MÊS	TEMA / CONTEÚDOS
1	(Introdutória) - Apresentação do Projeto; Metodologia de Trabalho; Fluxograma de execução/funcionamento básico; Orientação para operação dos instrumentos de controle e Atitudes qualitativas e colaborativas.
2	(Introdutória) - Elaboração do plano de aula; Introdução sobre a metodologia do Desporto Participação; Instrumentos de avaliação (utilização e preenchimento dos instrumentos)
3	Ludicidade e lazer na prática esportiva; Gestão de tempo X execução das tarefas previstas;
4	Atendimento ao público exercitando a empatia, trabalho em equipe e relacionamento interpessoal;
5	Conhecendo a comunidade local; Diversidade cultural; Identidade sociocultural das comunidades;
6	Resultados do Projeto: Novas estratégias, pontos de melhoria, revisão do planejamento e construção de metas internas.
7	Método de aplicação de temas transversais ou de interesse público e comunitário durante as aulas;
8	Observação/avaliação do nível de desenvolvimento do aluno com divisão para iniciantes e avançados;
9	Automotivação, inteligência emocional e convivência;
10	Ética social; Respeito ao próximo; Regras de convivência; A ética no desporto; Promoção da Saúde; Esporte e Saúde; Bem-estar no desporto;
11	Trabalhando em rede: Identificação, abordagem, articulação e intervenção social;
12	Os benefícios da prática da atividade física para o público idoso;

6.1.5 QUADRO DE METAS

PROJETO QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE QUADRO DE METAS			
AÇÃO	INDICADOR	PRODUTO	META
Preenchimento das vagas em sua totalidade, pelos alunos inscritos que serão atendidos no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Nº de vagas ocupadas pelos alunos inscritos no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Alunos ocupantes das vagas/atendidos, presentes nas aulas e eventos do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	1000 vagas ocupadas pelos alunos inscritos que estão sendo atendidos por mês Projeto Qualidade de Vida e Longevidade

Handwritten signatures and initials on the right margin, including a large signature and several smaller ones.

52412/2022
4538

Realização de eventos	Nº de eventos realizados no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Eventos realizados no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Realização de no mínimo 1 evento por mês pelo Projeto Qualidade de Vida e Longevidade (totalizando no mínimo 12 eventos em 12 meses)
Articulação da OSC e escolas da rede pública municipal de ensino e CRAS correspondente à área de abrangência do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Percentual de escolas da rede municipal de ensino e CRAS visitados correspondentes à área de abrangência do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade	Escolas e CRAS mapeados; Escolas e CRAS visitados	Visitar mensalmente 90% dos equipamentos públicos - CRAS e escolas da rede pública municipal de ensino, correspondentes à localização do núcleo, conforme mapeamento realizado
Fornecimento de informações (capacitação) aos funcionários	Nº de horas dirigidas à capacitação dos funcionários	Carga horária dirigidas à capacitação dos funcionários	8 horas mensais para capacitação (totalizando 96 horas em 12 meses)
Avaliação e monitoramento da qualidade dos serviços prestados	Grau de satisfação dos alunos (ou matriculados ativos) em relação ao serviço oferecido	Nº de alunos (matriculados ativos) satisfeitos ou muito satisfeitos / Nº de alunos (matriculados ativos) entrevistados	Pelo menos 85% dos alunos entrevistados "satisfeitos" ou "muito satisfeitos" no final dos 12 meses

Para efeito de atendimento, será necessário que o aluno tenha frequência mínima mensal superior a 50% ou que sua ausência nas aulas sejam devidamente justificadas com documentação comprobatória (declarações, atestado médico, entre outros). Caso o aluno tenha faltado todas as aulas do mês sem justificativa deverá ser substituído. As listas de frequência conterão no mínimo: nome do aluno, dia das aulas, total de presenças e percentual de presença.

As visitas nas escolas da rede pública municipal de ensino e Centros de referência em assistência social - CRAS, correspondente à área de abrangência do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, será comprovada através de documentações comprobatórias (relatórios, ofícios, fotos, e-mails, entre outros), assim como as capacitações e pesquisas de satisfação dos alunos.

Nos três primeiros meses de operação será desenvolvida a fase de implantação do objeto descrito no Plano de Trabalho - Diretrizes. Observa-se que em função dessa estruturação inicial, o cumprimento das metas no período tende a ser comprometido. Nessa perspectiva, o Sólazer apresentará a devida justificativa na hipótese de o cumprimento das metas não ser satisfeito, afim de que não ocorra a retenção de valores dos repasses financeiros, conforme previsto no Plano de Trabalho - Diretrizes.

7. PRODUTO

Através da parceria a ser firmada entre o município de São Gonçalo, por meio da sua Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SEMEL) e o Sólazer - O Clube dos Excepcionais (caso seja vencedor do processo de convocação pública nº 001/2023) resultará como produto dessa relação a implantação de um programa de atividades físicas destinado aos cidadãos gonçalenses de diferentes faixas etárias, inclusive pessoas com deficiência, das comunidades atendidas e do entorno, priorizando adultos e idosos. Na forma final da parceria e em todas as etapas do projeto o foco será promover a melhora da qualidade de vida e saúde do público alvo participante, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento integral do cidadão.

Handwritten signatures and initials on the right margin, including a large signature and several smaller ones.

7.1 ESPECIFICAÇÃO DO PRODUTO

As Políticas Públicas exercem um papel fundamental na construção de ferramentas que atendam às necessidades e aos direitos do cidadão. No âmbito esportivo, implementar ações de estímulo a atividade física abrange não só a premissa esportiva, mas também a outros segmentos de interesse público como a educação e, principalmente, a saúde da população. Assim, o Projeto Qualidade de Vida e Longevidade propõem o desenvolvimento de atividades que integram o acesso a diferentes necessidades do público beneficiário. O produto dessa iniciativa subdivide-se em:

- Alunos ocupantes das vagas/atendidos, presentes nas aulas e eventos do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade;
- Eventos realizados no Projeto Qualidade de Vida e Longevidade;
- Escolas e CRAS mapeados; Escolas e CRAS visitados;
- Carga horária dirigidas à capacitação dos funcionários;
- Nº de alunos (matriculados ativos) satisfeitos ou muito satisfeitos / Nº de alunos (matriculados ativos) entrevistados

7.1.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver a cultura da prática regular de atividades físicas, através da implantação de 8 núcleos em comunidades desfavorecidas socioeconômica e culturalmente do município de São Gonçalo, visando atender principalmente adultos e idosos, estendendo as diversas faixas etárias e a pessoa com deficiência de forma a contribuir na promoção da saúde, qualidade de vida, consciência ética, cidadania ativa e transformadora e no desenvolvimento integral humano.

7.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar a aptidão física das seguintes valências: equilíbrio, coordenação, agilidade, força, flexibilidade, resistência física e cardiopulmonar;
- Assegurar a participação de todos os alunos em ações de promoção e prevenção da saúde;
- Promover atividades socioculturais com o intuito de debater questões relativas a qualidade de vida e envelhecimento saudável;
- Promover a integração do programa com a comunidade local;
- Reduzir violações aos direitos da pessoa idosa, através de ações de conscientização;
- Capacitar de forma continuada a equipe de profissionais;
- Obter adesão do público alvo às atividades esportivas do projeto através da ocupação das vagas oferecidas;
- Realizar eventos destinados aos alunos do projeto bem como ao público em geral;
- Promover a articulação dos núcleos com equipamentos públicos dos setores de assistência social (CRAS) e educação (Escolas Municipais) na área de abrangência do projeto, conforme mapeamento;
- Desenvolver as atividades do projeto com excelência e qualidade técnica, garantindo a satisfação do público alvo.

7.1.3 OBJETIVOS INERENTES

- Oferecer estrutura e material para a prática das atividades físicas;
- Oferecer vagas para participantes portadores de necessidades especiais.

8. ATIVIDADES

Com a manutenção do pacote de núcleos sugerido no Edital as atividades oferecidas irão variar de acordo com o perfil da comunidade para cada localidade, a possibilidade infraestrutura para execução técnica, bem como o potencial e a vocação do território utilizando sempre como ferramenta, as atividades físicas, numa linguagem lúdica propiciando um crescimento articulado e integrado das múltiplas dimensões do ser humano.

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and several initials.

Ao assumir a implantação e desenvolvimento das unidades do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade nos comprometemos em promover e potencializar as condições inicialmente previstas para a realização do trabalho, bem como operacionalizá-los, visando atingir as metas fixadas neste plano de trabalho - diretrizes. No momento de implantação realizaremos estudo técnico que será norteado por:

1. Análise técnica do local;
2. Estudo de viabilidade técnica e estrutural para as possíveis atividades a serem desenvolvidas nas unidades do projeto;
3. Processo seletivo de contratação dos profissionais, quando necessário;
4. Divulgação para as atividades do Projeto;
5. Captação de alunos através de abertura das inscrições;
6. Desenvolvimento das atividades (aulas, eventos, elaboração de planejamentos e participação nas capacitações);
7. Acompanhamento e avaliação dos resultados (Tomada de decisões e correções de rumo).

Em nossa proposta, além do desenvolvimento das atividades regulares que serão executadas, ocorrerão em caráter complementar a promoção de eventos, atividades recreativas e de lazer envolvendo a comunidade. O Sólazer entende que os eventos têm fundamental importância na administração do projeto, fazendo parte das Metas previstas e pactuadas em contrato.

Os eventos têm por objetivos:

- Maximizar o número de beneficiários do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade;
- Divulgar as ações realizadas no projeto assim como os benefícios da prática de atividade física e esportiva;
- Promover a importância de temas transversais para o público beneficiário;
- Contribuir para socialização através de ação integradora;
- Difundir o esporte e o lazer em São Gonçalo.

Nossa acompanhamento e avaliação ocorrerão em constante supervisão em loco, através de visitas dos coordenadores às unidades, reuniões periódicas junto as equipes de cada núcleo, rodas de conversa e reuniões para identificação das necessidades e feedback com as lideranças das comunidades de cada núcleo, bem como análise e verificação de alguns indicadores de mudança na vida dos participantes do projeto através de levantamentos por amostragem.

B.1 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES POR NÚCLEO

Em nossa proposta a estrutura dos núcleos será composta pelo oferecimento mínimo 02 (duas) atividades, sendo atividades físicas que respeite a necessidade de cada núcleo, bem como infraestrutura física, técnica e pré-disposição para adesão da comunidade local. Respeitando as especificações do Edital compreende-se como atividades físicas: dança, capoeira, tai chi chuan, yoga, hidroginástica, ginástica, circuito funcional, caminhada, corrida, capoterapia e aerobox. Destacamos que em casos de interesses locais para inserção de novas modalidades realizaremos a adesão através de autorização prévia junto a SEMEL.

No intuito de desenvolver a prática esportiva e de lazer com excelência, em nossa proposta no comprometemos em fornecer os materiais esportivos que implementarão a atividade orientado pelo corpo de profissionais. Segue relação de materiais que serão distribuídos através de kits iniciais para cada respectiva modalidade e quantidade mínima necessária para seu desenvolvimento respeitando a especificidade técnica.

DESCRIÇÃO	QUANTIDADE DE MATERIAIS MÍNIMOS POR NÚCLEO DE ACORDO COM A MODALIDADE
Aparelho de pressão arterial completo	1 unidade
Atabaque	10 unidades

Handwritten notes and signatures:
- Vertical signature: *... M. S. ...*
- Large signature: *[Signature]*
- Initials: *SD*
- Number: *20*

52412/2022
456 f

Bambolê	10 unidades
Bastão de ginástica	40 unidades
Berimbau	1 unidade
Bola de ginástica	1 unidade
Bom de encher bola	1 unidade
Caixa de som amplificada com bluetooth	1 unidade
Colchonetes	40 unidades
Cone para treino funcional	20 unidades
Corda naval para treinamento funcional	1 unidade
Cordas	10 unidades
Escada de treinamento funcional	2 unidades
Extensor para treinamento funcional	5 unidades
Flutuador espaguete	40 unidades
Halter de 1kg para treinamento funcional	1 par
Halter de 5kg para treinamento funcional	1 par
Kettlebell de 5kg	1 par
Saco para transporte de material	2 unidades
Tartaruga para treinamento funcional	20 unidades

8.2 HORÁRIOS E ESTRATÉGIA DE EXECUÇÃO DOS CONTEÚDOS PEDAGÓGICOS

Padronizar os horários que as aulas se iniciam dá o referencial para o público e facilita o atendimento continuado de seus alunos. No que tange aos horários, estes serão padronizados em Atividades Espelhadas e que serão subdivididas em segundas, quartas e sextas, terças/quintas e quartas/sextas (padrões sugestivos que acompanharão a necessidade e realidade local), facilitando atendimento. As aulas serão desenvolvidas em um espaço de 1 hora, sendo 50 minutos para execução da proposta pedagógica. A aula deverá ser dividida em fases conforme exemplificamos abaixo:

Fase Inicial: Momento da recepção aos alunos onde será realizada a chamada. Bate papo com apresentação do objetivo que será executado. Momento para possível inserção do conteúdo para o tema transversal. Tempo Aproximado: até 5 min; **Aquecimento:** Será lúdico e específico para cada especificidade de modalidade esportiva, será importante para evitar lesões na hora de fazer exercícios. Tempo Aproximado: até 10 min; **Trabalho Técnico:** Fase do trabalho ligado às valências físicas e aos fundamentos da modalidade. Deve ser executado de forma a exigir do aluno o desenvolvimento máximo conforme suas limitações promovendo atividades lúdicas e motivadoras. Tempo Aproximado: até 10 min; **Prática Dirigida:** A fase da pratica dirigida deve manter a característica da modalidade, acontecer de forma dinâmica, lúdica e motivadora. Tempo: até 20 min; **Volta a Calma:** São atividades como relaxamentos, alongamentos e principalmente para a fixação do tema trabalhando durante a aula. Momento para registro da frequência dos alunos. Tempo: até 5 min

A classificação por Faixas Etárias para desenvolvimento das atividades respeitarão as especificidades para cada modalidade esportiva, porém para fins de monitoramento serão apresentados relatórios com a classificação da ONU para subdivisão de faixas etárias, que também poderão ser utilizadas nas respectivas modalidades esportivas sempre que for necessário: 6 meses a 5 anos e 11 meses; 6 a 9 anos e 11 meses; 10 a 13 anos e 11 meses; 14 a 17 anos e 11 meses; 18 a 39 anos e 11 meses; 40 a 59 anos e 11 meses; A partir de 60 anos de idade;

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and several smaller initials.

As atividades serão desenvolvidas através de níveis: Iniciante, Intermediário e Avançado. Pensados para garantir o cuidado de aplicar a intensidade e a dificuldade adequada à capacidade de execução de cada aluno na busca pelo melhor resultado.

9. FORMA DE APRESENTAÇÃO

O Sólazer apresentará seus relatórios de Prestação de Contas financeira e de execução técnica dentro dos padrões previstos em Edital 001/2023. O monitoramento e acompanhamento para o desenvolvimento do Projeto e atingimento das Metas contratuais serão apresentados conforme anexo XV que conterá dados quantitativos e qualitativos, bem como todos os documentos comprobatórios que couber. As prestações de contas parciais (trimestral) será acompanhada da movimentação financeira e patrimonial por mês, juntamente com documentos expressos no anexo XV previsto em Edital 001/2023.

A prestação de contas conterá a execução financeira, discriminando a movimentação de valores, saldo inicial, o valor de cada despesa efetivamente paga no período a que se refere a prestação de contas, inclusive com a juntada dos comprovantes de pagamento, e o saldo final acumulado. Deverá ainda demonstrar a folha de pagamento discriminada minuciosamente, conter cópia das guias de recolhimento previdenciário e demais obrigações trabalhistas, a conciliação do saldo bancário, a cópia do extrato da conta corrente bancária identificando cada gasto apresentado e a cópia do extrato da caderneta de poupança.

O Sólazer se compromete em fornecer a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer - SEMEL, sempre que a mesma solicitar e a qualquer tempo informações sobre o desenvolvimento da atividade fim ou sobre a atividade administrativa executada pela para o Projeto. As Prestações de Contas serão enumeradas, em papel timbrado e cada folha conterá a rubrica de nosso representante legal.

As ações de monitoramento permanente irão propiciar identificação prévia de dificuldades que serão amenizadas através de ações preventivas com o intuito de estrategicamente realizar o cumprimento das metas contratuais. Fatos não previstos que por motivos de força maior impeçam ou dificultem o funcionamento de algum núcleo e consequentemente influencie no cumprimento das metas contratuais serão prontamente informados a SEMEL.

10. PRAZO

O cronograma de execução do Projeto terá como referência o período de 12 meses. O Sólazer realizará o encaminhamento da prestação de contas com a periodicidade de 3 (três) meses, no prazo de até 15 (quinze) dias após o fim de cada trimestre, sendo a prestação de contas anual (última a ser entregue), tendo um prazo de até 90 (noventa) dias após o término da presente parceria:

Nº	AÇÃO	PRAZO PARA EXECUÇÃO
1	Contratação de serviços especificados;	15 dias após assinatura do Termo de Colaboração
2	Seleção e contratação de pessoal	15 dias após assinatura do Termo de Colaboração
3	Apresentação de Quadro Preliminar de Horários x Atividades x Público-Alvo x Vagas Oferecidas	30 dias após assinatura do Termo de Colaboração
4	Entrega da Prestação de Contas	Periodicidade de 3 (três) meses, no prazo de até 15 (quinze) dias após o fim de cada trimestre, sendo a prestação de contas anual (última a ser entregue), tendo um prazo de até 90 (noventa) dias após o término da presente parceria

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a large signature and the number '22' at the bottom.

11. QUALIFICAÇÃO

O Sólazer é instituição qualificada como Organização Social de Esporte na Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro a mais de uma década e dentro de nossa experiência no que tange a projetos socioesportivos o Sólazer executou projetos como:

- 4 (quatro) Vilas Olímpicas em parceria com a Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro/Secretaria Municipal de Esportes e Lazer: Vila Olímpica Manoel Tubino, Vila Olímpica da Mangueira, Cidade das Crianças Leonel Brizola e Polo Jardim Bangu;
- 12 (doze) núcleos descentralizados de esporte e lazer em parceria junto ao Governo Federal/Ministério do Esporte: Projeto Esporte é Vida;
- 300 núcleos descentralizados de esporte e lazer em parceria junto a Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro/Secretaria Municipal de Esportes e Lazer: Rio em Forma Olímpico;
- 240 núcleos descentralizados de esporte e lazer em parceria junto ao Governo do Estado do Rio de Janeiro/Secretaria Estadual de Juventude, Esporte e Lazer: Projeto Esporte RJ.

Os projetos supracitados foram desenvolvidos por aproximadamente 300 professores de educação física, com apoio multidisciplinar de técnicos de enfermagem, psicólogos, pedagogos, assistentes sociais, agentes comunitários, corpo administrativo e de gestão. Destacamos que além dos projetos socioesportivos realizamos projetos institucionais educacionais e assistencialistas. Os documentos comprobatórios seguem em anexo a proposta técnica, conforme referenciado no item 16.

12. CUSTOS

O produto proposto pelo Sólazer mantém o mesmo volume do Plano de Trabalho - Diretrizes. No intuito de oferecer uma ferramenta social pautada na vantajosidade, uma das premissas da Administração Pública, o preço da Proposta Técnica foi readequado com uma redução financeira, mesmo mantendo o volume do termo de referência do edital de licitação. Não obstante à readequação realizada, o Sólazer manteve, na elaboração do projeto, o respeito aos seus valores institucionais em especial ao conceito de excelência, de forma que a qualidade de execução não fosse comprometida. Dessa maneira evidencia-se também o princípio da eficiência, já mencionado no item 5.1.4 no desenvolvimento do objeto, estabelecendo uma condição favorável quando avaliada a relação custo x benefício.

As contratações necessárias para a execução do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade considerarão qualquer sistema de registro de preços e/ou tabelas de referência de custos existentes no âmbito da Administração Pública. Assim também será observada a legislação vigente no que tange ao funcionamento das organizações da sociedade civil e na sua relação com órgãos governamentais, decorrente da execução de parcerias para desenvolvimento de políticas públicas, assim como nessa proposta. Para a execução do objeto deste Plano de Trabalho, o Sólazer - O Clube dos Excepcionais apresenta um orçamento de R\$ 1.519.099,77 (Um milhão, quinhentos e dezenove mil, noventa e nove reais e setenta e sete centavos).

Quadro Geral de Despesas		
Projeto Qualidade de Vida e Longevidade		
TOTAL DE DESPESAS PREVISTAS	R\$ 1.519.099,77	
1 Recursos Humanos		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Coordenador Geral - 40h	1	R\$ 84.000,00
Coordenador Pedagógico - 40h	1	R\$ 60.000,00
Supervisor - 40h	2	R\$ 72.000,00
Jovem Aprendiz - 30h	1	R\$ 12.000,00
Prof de Educação Física - 12h	8	R\$ 144.000,00
Instrutor - 12h	8	R\$ 134.400,00
Agente Comunitário - 20h	8	R\$ 105.600,00
Subtotal Recursos Humanos	29	R\$ 612.000,00

Handwritten signatures and initials on the right margin, including a large signature and the number 23 at the bottom.

52412/2022

459

2 Encargos Sociais e Trabalhistas		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Décimo Terceiro	8,33%	R\$ 50.979,60
Férias	8,33%	R\$ 50.979,60
Abono Férias	2,80%	R\$ 17.136,00
Previdência Social	0,00%	R\$ 0,00
Reserva para Aviso Prévio	8,33%	R\$ 50.979,60
FGTS	8,00%	R\$ 48.960,00
FGTS sobre reservas*	1,56%	R\$ 9.527,56
FGTS sobre rescisão/Multa**	3,82%	R\$ 23.395,05
PIS	1,00%	R\$ 6.120,00
Dissídio Coletivo	0,00%	R\$ 0,00
Subtotal Encargos Sociais e Trabalhistas		R\$ 258.077,41
3 Material		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Material Esportivo	1	R\$ 102.000,00
Uniforme Equipe	58	R\$ 1.154,20
Material de Escritório/Consumo	1	R\$ 4.800,00
Subtotal Material		R\$ 107.954,20
4 Benefícios		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Alimentação Pessoal (R\$ 20,00 por dia)	5	R\$ 26.400,00
Vale Transporte	29	R\$ 40.576,80
Exames Médicos Admissional/Dismissional/PPRA/PCMSO	58	R\$ 1.450,00
Subtotal Benefícios		R\$ 68.426,80
5 Eventos/Divulgação		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Divulgação	1	R\$ 33.600,00
Eventos	12	R\$ 154.641,36
Camisa Aluno	1000	R\$ 30.000,00
Subtotal Eventos/Divulgação		R\$ 218.241,36
6 Serviços Terceirizados		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Assessoria de Comunicação	1	R\$ 30.000,00
Assessoria de Pesquisa	1	R\$ 36.000,00
Assessoria Monitoramento e Avaliação	1	R\$ 38.400,00
Capacitação de Equipe	1	R\$ 42.000,00
Subtotal Ser. Terceirizados		R\$ 146.400,00
7 Despesas de Custeio		
DESCRIÇÃO	QUANT	VALOR
Despesa de Custeio	1	R\$ 108.000,00
Subtotal Desp. Custeio		R\$ 108.000,00
Quadro Geral Sintético de Despesas		
TOTAL DE DESPESAS PREVISTAS	MENSAL	TOTAL/ANO
1. Recursos Humanos	R\$ 55.000,00	R\$ 612.000,00
2. Encargos Sociais e Trabalhistas	R\$ 23.193,23	R\$ 258.077,41
3. Material	R\$ 8.996,18	R\$ 107.954,20
4. Benefícios	R\$ 5.702,23	R\$ 68.426,80
5. Eventos/Divulgação	R\$ 14.500,00	R\$ 218.241,36
6. Serviços de Terceiros	R\$ 12.200,00	R\$ 146.400,00
7. Despesas de Custeio	R\$ 7.000,00	R\$ 108.000,00
TOTAL GERAL	R\$ 126.591,65	R\$ 1.519.099,77

CGF. (u)

[Handwritten signature]

[Handwritten initials]

[Handwritten signature]

13. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

O Cronograma de Desembolso sintetiza o Planejamento de Execução Financeira do Projeto Qualidade de Vida e Longevidade, com a cronologia necessária para que as atividades previstas na operação possam ocorrer. Observa-se que cada um dos itens apresentados no Quadro Geral de Despesas (QGD) possui sua própria periodicidade o que reflete diretamente na organização temporal das despesas e no cronograma proposto. Por esse motivo, a perspectiva de custo mensal apresentada no Quadro Geral Sintético de Despesas (QGSD) difere das parcelas de desembolso, pois embora ambas possuam periodicidade mensal o QGD decorre da divisão proporcional do valor anual do projeto para cada mês e o QGSD se organiza pela correlação direta da periodicidade de cada despesa.

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO			
Mês	Desembolso	Mês	Desembolso
1º	R\$ 182.072,59	7º	R\$ 182.072,58
2º	R\$ 115.495,46	8º	R\$ 115.495,46
3º	R\$ 115.495,46	9º	R\$ 115.495,46
4º	R\$ 115.495,46	10º	R\$ 115.495,46
5º	R\$ 115.495,46	11º	R\$ 115.495,46
6º	R\$ 115.495,46	12º	R\$ 115.495,46

14. ELEMENTOS DISPONÍVEIS

A atuação do Sólazer - O Clube dos Excepcionais desde sua fundação, sobretudo na execução de projetos socioesportivos, buscou contribuir na qualidade de vida e bem estar da população. O registro de suas atividades foi uma estratégia institucional desenvolvida como um patrimônio da sua história de promoção social através das iniciativas desenvolvidas de forma voluntária e através de parcerias com os setores público e privado. Assim, desenvolveu materiais próprios que sintetizaram suas atividades e o seu trabalho. Em complemento a proposta técnica, apresenta-se algumas dessas produções em anexo, conforme referenciado no item 16.

15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica. IPEA, Jan. 2002 (Texto para Discussão, 588). Disponível em: [//efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://portalantigo.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/TDs/td_0858.pdf](https://portalantigo.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/TDs/td_0858.pdf)

CASTEL. Robert. As Armadilhas da Exclusão. In: WANDERLEY, L. E. W.; WANDERLEY, M. B. Desigualdade e questão social. São Paulo: EDUC, 2000, p. 17-50

DAOLIO, Jocimar. Da cultura do corpo. Campinas, SP, Papirus, 1995. (Coleção corpo e motricidade)

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Documentação do Censo 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

MAUSS, M. Sociologia e antropologia. São Paulo, EPU/Edusp, 1974, 2 volumes.

MACEDO, C. C. de. A reprodução da desigualdade. 2ª ed., São Paulo, Vértice, 1985.

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a circled '23', a signature, and a circled '25' at the bottom.

MEDINA, J.P.S. O brasileiro e seu corpo. Campinas, Papirus, 1987.

MINISTÉRIO DOS ESPORTES. A prática de esporte no Brasil. Brasil. 2018. Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/index.html>

PORTAL ELETRÔNICO DATA VIVA. Data de Acesso: 10 de abril de 2023. Disponível em: <http://dataviva.info/pt/location/4rj020213/health>

Piercy, K. L., Trolano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA.

WHO - Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Older Adults: Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

16. ANEXOS

Visando contribuir na identificação dos documentos anexos a proposta técnica, apresenta-se a seguir a distribuição referencial de cada item.

QUALIFICAÇÃO TÉCNICA

- Atestados de Capacidade Técnica de execução de projetos que consistiam no mesmo objeto dessa proposta técnica ou possuíam natureza semelhante;
- Instrumentos jurídicos celebrados para a execução de projetos que consistiam no mesmo objeto dessa proposta técnica ou possuíam natureza semelhante;
- Currículo, diplomas e comprovações da experiência do responsável técnico;
- Currículos Principais da Equipe Institucional.

ELEMENTOS DISPONÍVEIS

- Apresentação Institucional;
- Portifólio de Esportes;
- Relatório Fotográfico Esporte RJ;
- Artigo Publicado Rio em Forma Olímpico.

Rio de Janeiro, 12 de Abril de 2023



Danilo da Silva Batista
Responsável Técnico



Raphael da Silva Gonçalves
Presidente

Raphael da Silva Gonçalves
Presidente
Solaze-O Clube dos Excepcionais
CNPJ 28.008.530/0001-03

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large signature and several initials.