

## PLANO DE TRABALHO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

|   |  |   |
|---|--|---|
| Nome da OSC: Instituto Brasil Sapiens   |  |   |
| Nome fantasia: Instituto Brasil Sapiens   |  |   |
| CNPJ:09.353.620/0001-89   | Endereço: SHTN Trecho 1 Conjunto 1B, bloco A |   |
| Complemento: Apt.1021   | Bairro/Cidade: Asa Norte                     | CEP:70.800-200                                |
| Telefone:(DDD) (61)98118-0801   | Telefone:(DDD)                               | Telefone:(DDD)                                |
| E-mail: ibsapiens@gmail.com   |  | Site/Redes Sociais:                           |
| Responsável da OSC (Dirigente): Romulo Sulz Gonsalves Júnior                        |  |   |
| CPF:352.268.891-00  | RG/Órgão<br>Expedidor:811186/S<br>SP-DF      | Telefone do Dirigente:(DDD)<br>(61)98118-0801 |
| Endereço do Dirigente: SHTN Trecho 1 Conjunto 1B,<br>Bloco A, apto1021, Brasília-DF |  | CEP:70.800-200                                |

#### 1.1 ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

|   |                                  |                     |
|---|----------------------------------|---------------------|
| Responsável pelo acompanhamento da parceria: Rômulo Sulz Gonsalves Júnior |                                  |                     |
| Função na parceria: Presidente da OSC                                     |                                  |                     |
| RG:811186   | Órgão Expedidor: SSP-DF          | CPF: 352.268.891-00 |
| Telefone Fixo:  | Telefone Celular: (61)98118-0801 |                     |
| E-Mail do Responsável: ibsapiens@gmail.com                                |                                  |                     |

#### 1.2 HISTÓRICO DO PROPONENTE

O Instituto Brasil Sapiens atua desde 2008 na promoção e na garantia dos direitos humanos; trata-se de uma organização da sociedade civil e, portanto, sem fins lucrativos, organizada por profissionais liberais que contribui para a formação de um mundo cada vez melhor, e procuram colocar em prática, na medida do possível, seus anseios e objetivos de apoiar, colaborar, criar, desenvolver, sugerir, promover e/ou executar ações e projetos sociais, dentre outros.

Nos 14 anos a Instituto Brasil Sapiens tem-se dedicado a promover ações plurais e transversais comprometidas, especialmente, com a promoção gratuita da educação, das manifestações culturais, intelectuais, artísticas e literárias, bem como da promoção da saúde, do esporte e do lazer.

Com intuito de promover o desenvolvimento integral dos assistidos, a Instituto Brasil Sapiens atua nas causadas desigualdades sociais; elabora e executa projetos de maneira assertiva, que realmente



contribuam para a redução das diversas desigualdades, a promoção de uma vida digna àqueles em situação de vulnerabilidade e no fomento de uma vida mais saudável por meio da cultura e do esporte.

O INSTITUTO BRASIL SAPIENS já possui ampla experiência em ações e gestão de projetos, recursos públicos, promoção, organização e realização de eventos culturais, esportivos e de geração de renda em benefício de comunidades em situação de risco e vulnerabilidade e, sobretudo, que permitam a implementação de políticas públicas.

Os trabalhos desenvolvidos pela Instituição vêm recebendo apoio de diversos órgãos governamentais, destacando-se: Secretaria de Cultura e Economia Criativa, Secretaria de Turismo, Secretaria da Criança, Secretaria de esporte, Secretaria de desenvolvimento econômico todas do Distrito Federal e Ministério da mulher, família e direitos humanos.

Tem como algumas de suas finalidades, promoção do esporte e lazer, formação de atletas para o alto rendimento, promover e fomentar eventos e campeonatos esportivos, dentre outras.

A parceria do INSTITUTO BRASIL SAPIENS com a Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal permitirá mais aderência de praticantes de diferentes níveis sociais. Esta parceria será firmada por meio de termo de fomento entre a entidade e a Secretaria de Esportes tornando possível desta forma a contratação de empresas terceirizadas para o fornecimento de itens estruturais indispensáveis ao croqui do evento, oferta da premiação, cuidados com a saúde, entre outros.

- Profissão Esporte (2021) - Curso para educadores esportivos. Termo de fomento firmado nº 63/2021 com a Secretaria de Esporte do Distrito Federal.
- Profissão Esporte, realizado em 20 de janeiro a 04 de março de 2020- Curso de Organização de eventos com ênfase em esporte pelo Termo de Fomento nº 46/2019 da Secretaria de Esportes e Lazer do Distrito Federal, com 280 inscrições no site [www.cursos.gratuitos.bsb.br](http://www.cursos.gratuitos.bsb.br) e nas matrículas presenciais o curso teve o total de 143 inscritos.
- Campeonato “Federal Gladiators Combat” (2018) - para atletas praticantes da modalidade de MMA e boxe. Termo de Fomento nº 11/2018, celebrado entre a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Distrito Federal e esta OSC.
- Federal Gladiators Combat (2017) – Campeonato de Artes Marciais destinado ao intercâmbio de conhecimentos. Participaram cerca de 4.000 pessoas. Termo de fomento nº 10/217 firmado com a Secretaria de Esporte do Distrito Federal.
- Federal Gladiators Combat (2016) – Campeonato de Artes Marciais destinado ao intercâmbio de conhecimentos. Participaram cerca de 4.000 pessoas. Com o apoio da Secretaria de Esporte do Distrito Federal.

- Federal Gladiators Combat(2015)–Campeonato de Artes Marciais destinado ao intercâmbio de conhecimentos. Participaram cerca de 3.500 pessoas. Com o apoio da Secretaria de Esporte do DistritoFederal.
- Federal Gladiators Combat (2022) – Campeonato de Artes Marciais destinado ao intercâmbio de conhecimentos. Participaram cerca de 1.100 pessoas. Com o apoio da Secretaria de Esporte do DistritoFederal e Secretaria Nacional do esporte do Ministério da Cidadania.
- Circuito de Motocross (2022) - Realização de competição de Circuito de Motocross com o objetivo de garantir a participação saudável de mais de 200 competidores de todo o Distrito Federal, além de ser fator de contribuição do bem-estar psíquico e social para a comunidade atendida direta e indiretamente. Apoio: Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. Público beneficiado: 2.000 pessoas.
- Circuito de Corridas de rua (2022) – Realização de corrida de rua na Esplanada dos Ministérios, em três percursos, de 5, 10 e 15km, no período matutino, para cerca de 1.600 corredores de idades diversas. Apoio: Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. Público beneficiado: 1.600 pessoas
- Circuito MTX Brasília (2023) - Promover o turismo esportivo em Brasília por meio da realização do projeto, que chegou para criar uma ligação entre turismo, esporte, lazer e comportamento, podendo tornar Brasília e todo o Distrito Federal, através das divulgações e promoção em redes sociais, um local referência em realização de eventos e turismo esportivo. Apoio: Secretaria de Estado de Turismo e Lazer do Distrito Federal. Público beneficiado: 2.200 pessoas.
- Circuito de rua – Corrida da Virada (2023) - Corrida de rua com largada e chegada em frente ao Shopping Popular, Parque Ferroviário de Brasília s/n Pq. Ferroviário, DF, 70631-970, em dois percursos, de 5km e 10km, no período matutino, para cerca de 1.000 corredores de idades diversas. Apoio: Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. Público beneficiado: 1.500 pessoas.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROJETO

|  |  |
|--|--|
| Nome do Projeto: Esporte na Melhor Idade   |  |
| Local de realização: Guará   |  |
| Período de execução:   | 23 de novembro de 2023 a 23 de junho de 2024 |
| Período de realização do Evento:   | 11 de dezembro de 2023 a 23 de junho de 2024 |
| Enquadramento: (X) participação ( ) educacional ( ) rendimento   |  |
| Previsão de beneficiários diretos: 250 pessoas   |  |
| Previsão de público indireto: 100 pessoas  |  |
| Valor total do projeto: R\$ <b>608.064,17 (Seiscentos e oito mil e sessenta e quatro Reais e dezessete centavos)</b> |  |
| Valor total do termo de fomento: R\$ <b>588.064,17 (Quinhentos e oitenta e oito mil e sessenta e quatro</b>          |  |

## 2.1 OBJETO DA PARCERIA

Realização do projeto Esporte na Melhor Idade.

## 2.2 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto Esporte na Melhor Idade será realizado entre os dias 11 de dezembro de 2023 a 23 de junho de 2024, na Região Administrativa do Guará, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino e vespertino, oferecendo atividades funcionais, musculação e dança.

A atividade física estimula a memória e coordenação motora, quando aliada ao convívio social com demais colegas pode levar a uma melhora ou estabilização de certas doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson, considerando o interesse recíproco da Administração Regional bem como da população em promover atividades que fomentem a saúde, visando contemplar 250 pessoas com foco na valorização e resgate social, fortalecendo os laços entre a comunidade e a família, motivando-os para a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa.

Conforme disposto no Cronograma de aulas (anexo I), serão disponibilizados 09 horários diariamente, distribuídos durante a semana.

Os alinhamentos pertinentes com a coordenação dos professores serão realizados sempre que necessário.

Tal parceria é fundamental na execução do projeto, no interesse recíproco de incentivar o esporte e hábitos saudáveis para a comunidade idosa do DF.

## 2.3 JUSTIFICATIVA DO PROJETO:

Para que tenhamos qualidade de vida, é necessário a garantia de direitos básicos como saúde, trabalho, assistência social, educação, cultura, esporte, habitação e meios de transportes. O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona que sejamos mais ativos, melhora a saúde, gera motivação para a autonomia e a valorizarmos mais as nossas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

A importância da realização de um projeto de práticas esportivas em uma comunidade é um tema relevante e que merece atenção, pois os benefícios associados a essa iniciativa são significativos e abrangentes. A prática esportiva não é apenas uma atividade de lazer, mas também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, mental e social das pessoas, especialmente em comunidades onde muitas vezes as oportunidades são limitadas.

Em primeiro lugar, a realização de um projeto como o “Esporte na Melhor Idade” contribui para a melhoria da saúde e do condicionamento físico dos participantes. O sedentarismo é um problema crescente

em muitas sociedades, levando a um aumento nas doenças relacionadas ao estilo de vida, como a obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares. A prática regular de esportes ajuda a combater esses problemas, promovendo a atividade física e estimulando a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, a atividade esportiva fortalece os músculos, aumenta a resistência e melhora a coordenação motora, proporcionando um melhor estado de saúde.

Outro benefício importante está relacionado ao desenvolvimento social e emocional. Os projetos esportivos em comunidades promovem a interação entre os participantes, estimulam o trabalho em equipe e a solidariedade, ajudando a criar laços sociais e reduzir o isolamento. Isso é especialmente relevante em comunidades onde a coesão social pode estar enfraquecida, pois as atividades esportivas proporcionam um ambiente positivo para o convívio e a construção de amizades. Além disso, os esportes ensinam valores como respeito, disciplina, superação de desafios e fair play, que são fundamentais para a formação de cidadãos responsáveis e éticos.

Um terceiro aspecto a ser considerado é o potencial de inclusão que os projetos esportivos oferecem. Eles podem atender a uma ampla gama de idades e habilidades, permitindo que pessoas de diferentes grupos participem e se beneficiem. Isso é particularmente importante em comunidades economicamente desfavorecidas, onde o acesso a atividades extracurriculares pode ser limitado. Ao proporcionar oportunidades de envolvimento esportivo, esses projetos podem ajudar a combater a exclusão social e promover a igualdade de oportunidades.

Projetos como este têm o potencial de revelar talentos locais e promover o espírito competitivo de forma saudável. Isso pode ser um trampolim que, de outra forma, não teriam oportunidades de se destacar em esportes. Ao descobrir e apoiar esses talentos, a comunidade pode ganhar visibilidade e prestígio, além de inspirar as pessoas a perseguirem seus sonhos e objetivos, sejam eles no esporte ou em outras áreas da vida.

O projeto ofertará um espaço de atividades que contribuirá para um processo de amadurecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia, socialização, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e, ainda, na prevenção de situações de risco social.

Assim, além da questão de saúde física e mental, o esporte ainda gera em seus participantes, de um lado, disciplina, cidadania, inserção social e, de outro, como empreendedorismo ou como profissão, podendo ser encarado como um fator de transformação de vida daqueles que se engajarem, ressaltando-se, ainda, que a presente proposta vai de encontro ao interesse recíproco do GDF e da Secretaria de Esporte e Lazer do DF na realização do projeto.

A promoção do esporte é um tema interligado com todos os aspectos do desenvolvimento sustentável e tema presente na Agenda 2030 da ONU que consiste em um plano de ação para as pessoas, o planeta e a prosperidade, que busca fortalecer a paz universal. O plano indica 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, os ODS, e 169 metas, para erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta. A prática de atividades esportivas faz parte dessa agenda e revela essa interação, transversalizando a natureza e a dinâmica da atual situação, no âmbito individual, comunitário e nacional e

estão diretamente relacionados aos seguintes objetivos:

- Objetivo 3: Saúde de qualidade: O ODS 3 (assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar de todas as idades) explicitamente inclui fortalecer a prática de todos os esportes para todas as idades.

- Objetivo 5: Igualdade de Gênero: O ODS 5 (alcançar igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas) a prática esportiva contribui para o empoderamento de mulheres e jovens, bem como indivíduos e comunidades. O esporte tem um papel fundamental para a igualdade de gênero e isso afeta toda a sociedade.

- Objetivo 10: Redução das Desigualdades: Em relação ao ODS 10 (reduzir a desigualdade nos países e dentro deles), é importante ressaltar que o esporte é uma ferramenta essencial para diminuir a desigualdade social e racial, visto que, rompe os estereótipos desse meio. Além disso, a prática de atividades esportivas contribui positivamente para a formação social do indivíduo.

- Objetivo 16: Paz e Justiça: ODS 16 (Promover sociedades pacífica e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar acesso à justiça para todos e construir instituições responsáveis e inclusivas em todos os níveis).

Portanto, o projeto “Esporte na Melhor Idade” abrange diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, para uma sociedade mais justa e solidária para toda a sociedade.

O maior benefício da realização desse projeto é a democratização e o fomento do acesso ao esporte, projetando a imagem do Distrito Federal com foco no fortalecimento do esporte, turismo local e atrativos para o turismo nacional.

Em conformidade com a Secretaria de Estado de Esporte e Lazer do Distrito Federal – SEL GDF –que tem por missão *“propor e executar as políticas e diretrizes nas áreas de esporte, (...). Também celebrar convênios e parcerias com a comunidade, instituições esportivas e com a iniciativa privada com vistas ao fomento das atividades de esporte e lazer, além de garantir e promover o esporte como inclusão social, por meio de uma ação conjunta entre o Estado e a sociedade. Também são desenvolvidas ações de captação e execução de eventos, nacionais e internacionais, esportivos e recreativos visando o desenvolvimento econômico e social do Distrito Federal”*.

Desta forma a entidade apresenta similaridade de missão no que tange a execução das políticas e diretrizes da modalidade esportiva visando incentivo a prática esportiva de crianças, jovens, adultos, idosos e de pessoas com deficiência, sendo uma parceria com propósito e fins análogos.

## 2.4 OBJETIVO GERAL:

Realizar o projeto Esporte na Melhor Idade na Região Administrativa do Guará, ofertado na modalidade presencial, nos turnos matutino, vespertino e noturno, oferecendo as atividades funcionais, musculao e dança para 250 pessoas, com foco na valorizao e resgate social por meio de atividades esportivas.

### 2.4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Proporcionar o acesso a atividades esportivas para a populao do Distrito Federal;
- Fortalecimento e motivao do cultivo de hábitos saudáveis para a populao;
- Melhora da saúde mental dos participantes;
- Fomentar a inclusão social dos profissionais tanto na prática desportiva amadora, profissional, de rendimento, quanto na produo de materiais esportivos em geral, notadamente voltados ao esporte, dentre outros.

## 2.5 METAS QUANTITATIVAS E QUALITATIVAS E INDICADORES DE MONITORAMENTO/ CUMPRIMENTO DAS METAS

| Metas (Qualitativas)  | Indicador   | Parâmetro(s) para aferio de cumprimento das Metas         |
|---|---|--|
| Contratao de profissionais qualificados para planejamento e execuo do projeto | Recursos Humanos e Prestadores de serviços                                | - Folha de Ponto<br>- Relatório com foto<br>- Nota fiscal  |
| Promover estrutura completa para realizao do projeto                           | Aquisio/locao de insumos  | -Nota fiscal<br>-Fotos                                     |
| Metas (Quantitativas)   | Indicador   | Parâmetro(s) para aferio de cumprimento                   |
| Inscrio de 250 pessoas no projeto  | Inscrio  | - Ficha de inscrio;<br>- Relatório Nominal dos Inscritos. |
| Ter 70% dos inscritos frequentes no projeto.                                    | Mensurar o quantitativo de participantes idosos nas atividades ofertadas. | - Lista de Presença;<br>- Relatório Fotográfico.           |

## 2.6 CRONOGRAMA DETALHADO DE ATIVIDADES DO PROJETO

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Nome do Evento: | Esporte na melhor idade |
|-----------------|-------------------------|

|   |                            |   |                       |
|---|----------------------------|---|-----------------------|
| <b>Descrição/Etapa:</b>   | Esporte                    |   |                       |
| <b>Data do Evento:</b>  | 23/11/2023 a 23/06/2024    | <b>Turno:</b>                             | Matutino / Vespertino |
| <b>Período Custeado pelo Fomento:</b>   | 11/12/2023 a 23/06/2024    | <b>Turno:</b>                             | Matutino / Vespertino |
| <b>Local:</b>   | Guará                      |   |                       |
|   | (...) Quadra Poliesportiva | (...) Praça                               |                       |
| <b>Espaços Físicos Disponíveis:</b>   | (...) Pátio                | (...) Piscina                             |                       |
|   | (...) Ginásio              | (...) Clube                               |                       |
|   | (X) Espaço Privado         | (...) Outro                               |                       |
|   | Qual? no Guará             | Qual? _____                               |                       |
| <b>Quantidade de participantes neste evento</b>   |                            |   |                       |
| <b>Diretos:</b> 250   | <b>Indiretos:</b> 100      | <b>Total:</b> 350                         |                       |
| <b>Quanto à abrangência (origem dos participantes)</b>  |                            |   |                       |
| (...) Local   |                            |   |                       |
| (X) Regional  |                            |   |                       |
| (...) Nacional  |                            |   |                       |
| <b>Faixa etária</b>   |                            | <b>Categoria-Modalidade/Data/Turno</b>    | <b>Qtd.</b>           |
| (...) Crianças/Adolescentes (até 14 anos)   |                            |   |                       |
| ( ) Jovens (15 a 24 anos)   |                            |   |                       |
| ( ) Adultos (entre 25 anos e 59 anos)   |                            |   |                       |
| (X) Idosos (a partir de 60 anos)  |                            | Atividades funcionais, musculação, dança. | 250                   |
| (...) Pessoas com deficiência e/ou portadoras de necessidades especiais (limitação física, mental, sensorial ou múltipla - inseridas na distribuição acima) |                            |   |                       |
| <b>Inscrição dos participantes</b>  |                            |   |                       |
| (...) Escolas   |                            |   |                       |
| (...) Em centros comunitários   |                            |   |                       |
| (...) Na sede da entidade proponente  |                            |   |                       |
| (...) Na sede de entidades parceiras  |                            |   |                       |
| (X) Pela internet. No site <a href="https://www.oquevemporai.com">https://www.oquevemporai.com</a>  |                            |   |                       |
| (X) Outros. No espaço destinado para o projeto  |                            |   |                       |

## 2.7 FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES OU PROJETOS (METODOLOGIA) Inscrições



Para a realização do “Esporte na Melhor Idade”, as inscrições serão realizadas a partir de 23 de novembro de 2023 até 10 de dezembro de 2023 ou até se esgotarem as vagas. Os interessados irão acessar o site de inscrição (<https://www.oquevemporai.com>) que possuirá plataforma especializada para a coleta das inscrições.

Haverá, ainda, local de inscrição presencial no Guará onde estarão 2 auxiliares administrativos do projeto com 2 computadores, 1 impressora, com toner para a impressora, resmas de papel e com acesso à internet e todos estarão devidamente identificados com a camiseta do projeto para atender a demanda de inscrição dos interessados.

Serão disponibilizadas 250 vagas gratuitas e abertas à comunidade. Dessas, 20 vagas serão reservadas para PCDS.

Ao participar deste projeto, o PARTICIPANTE cede todos os direitos de utilização de sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos de transmissão e/ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.

#### **Divulgação:**

A divulgação do projeto via Termo de Fomento será iniciada dia 23 de novembro de 2023 e se estenderá até 23 de junho de 2024.

A divulgação do projeto se dará por meio de redes sociais específicas para o projeto, como o perfil da OSC e do evento, e através de equipe de mobilização na Região Administrativa do Guará, no Distrito Federal.

#### **Períodos:**

**23/11 a 11/12 de 2023:** Criação, confecção e impressão de folders e banners, divulgação do projeto com equipe de mobilização na rua, período e abertura de inscrições, higienização do local, contratação do RH, reunião com os professores, elaboração de contratos e aquisição de materiais de escritório;

**11/12/2023 a 23/06/2024:** período de realização do projeto;

**21/06/2024:** realização da contrapartida do projeto, início da pós-produção, incluindo desmontagem, aferição de folhas de ponto e lista de presença, juntada de documentos e higienização do local.

#### **Contratações:**

Para a efetiva realização do projeto proposto, serão necessários profissionais qualificados e capacitados, com experiência e capacidade na área esportiva cujo intuito é atender com eficiência e agilidade aos participantes, equipes e organização do evento.

A equipe de mobilização irá fazer a divulgação do projeto, durante 12 dias, de segunda a sábado. Nos espaços físicos onde acontecerão o projeto, estarão identificados por meio de cartazes (10 unidades), além de

serem afixados em diversos estabelecimentos, quando autorizados, na Região Administrativa do Guará, distribuídos contendo informações sobre o projeto para que não só os participantes, mas todos os que passarem pelo espaço, identifiquem as atividades e as vinculem ao projeto. Além de serem distribuídos 15.000 (quinze mil) folders pela cidade do Guará cujo objetivo é divulgar o projeto para alcançar 250 pessoas para participar efetivamente das atividades do projeto, além de apresentar todo o trabalho que será realizado a comunidade. A divulgação também será realizada através de carro de som, que passará na cidade durante 12 dias que antecedem o início das atividades.

Ainda, no espaço onde acontecerão as atividades, estará exposto 1 (um) banner de sinalização do termo de fomento para identificação do projeto a todos os participantes, equipes e organização.

Para a efetiva realização do projeto proposto, serão necessários profissionais qualificados e capacitados, com experiência e capacidade na área esportiva cujo intuito é atender com eficiência e agilidade aos participantes, equipes e organização do evento.

Os pessoas terão direito a somente 1 acompanhante, na qual serão alocados em uma antessala com cadeiras.

Vale destacar, que por se tratar de atividades que poderão incluir atividade com idosos, buscamos ter o máximo de cuidados e zelo com estes, sendo assim haverá equipamentos de DEA desfibrilador, Kit Cipa.

Cabe ressaltar que, todos os participantes receberão uma camiseta do projeto e estes estarão devidamente identificados durante o acontecimento das aulas e/ou a execução do projeto.

#### **AULAS DE ATIVIDADE FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO E DANÇA:**

- ✓ Modalidade: Presencial
- ✓ Quantidade de turmas: 10 turmas distribuídas de acordo com o cronograma no 2.7.1.
- ✓ Quantidade de Participantes por turma/horário: até 25 alunos por turma
- ✓ Total de Participantes: 250 pessoas

O treinamento funcional tem o intuito de preparar as pessoas para as atividades do dia-a-dia, prevenindo-o contra lesões, retardando o envelhecimento e evitando doenças crônicas como hipertensão, obesidades e diabetes.

É um conjunto de exercícios com propósitos específicos, reproduzindo ações motoras e trabalhando o equilíbrio, a força, a resistência, a coordenação, a velocidade e a flexibilidade.

Ele pode ser realizado com elásticos, cordas, cones, bancos, escadas, cadeiras etc. O foco é fazer com que eles treinem da forma mais parecida com as atividades que exercem na rotina, para que haja uma transferência de desempenho na hora que as forem colocar em prática, por exemplo: pegar roupas do chão, trocar coisas de lugar e tudo o que possa lhes ser útil.

Ressalta-se que, além do equipamento disponível, os locais onde acontecerão as atividades dos projetos terão internet, água para hidratação dos participantes bem como uma estrutura (copa) com geladeira,

micro-ondas, cadeiras e mesas para os funcionários.

Ao final do projeto, no último dia previsto para o encerramento, será servido um café da manhã balanceado, ofertando um cardápio diferenciado de alimentos sem bebidas alcoólicas como: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O objetivo é confraternizar com o fechamento do belo trabalho desenvolvido no projeto.

Para permitir o acompanhamento da execução do Esporte na Melhor Idade, a OSC disponibilizará através do link do Google Drive onde semanalmente estará incluindo fotos e documentos pertinentes ao projeto.

Esta OSC entende ser terminantemente proibida a inclusão de logomarcas de patrocínios diversos à logomarca da Secretaria de Estado de Esporte e Lazer – SEL, em todo e qualquer material adquirido com recursos advindos do Termo de Fomento, sob pena de sofrer a glosa total dos valores referentes aos itens adquiridos em descumprimento a esta determinação

### 2.7.1 Grade Horária dos Núcleos

| TURNO | MODALIDADE        | HORÁRIOS DE TURMA DISPONÍVEIS |
|-------|-------------------|-------------------------------|
| MANHÃ | <i>Dança</i>      | 08 às 10hrs e 10 às 12hrs     |
|       | <i>Funcional</i>  | 08 às 10hrs e 10 às 12hrs     |
|       | <i>Musculação</i> | 08 às 10hrs e 10 às 12hrs     |
| TARDE | <i>Dança</i>      | 14 às 16hrs                   |
|       | <i>Funcional</i>  | 16 às 18hrs                   |
|       | <i>Musculação</i> | 16 às 18hrs                   |
| NOITE | <i>Dança</i>      | 18 às 20hrs                   |
|       | <i>Funcional</i>  | 18 às 20hrs                   |
|       | <i>Musculação</i> | 18 às 20hrs                   |

### 2.7.2 Equipe de RH

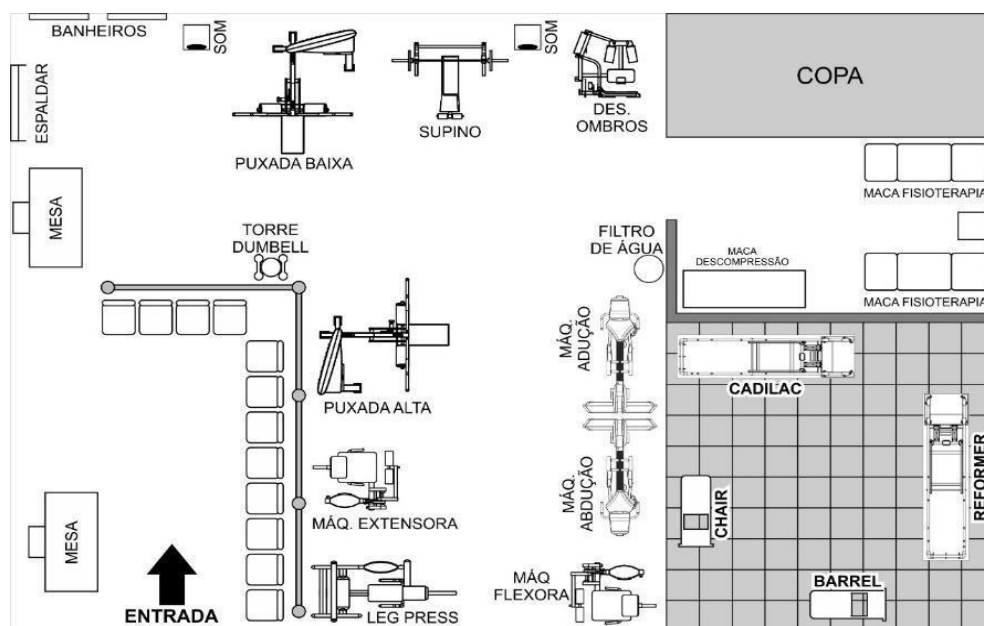
| Função        | Qnt. | Forma de contratação do RH | Profissional a ser contratado já tem vínculo com a OSC? Qual? | Profissional da OSC é remunerado ou Não Remunerado | Carga horária de trabalho na OSC | Carga horária que será destinada ao projeto |
|---------------|------|----------------------------|---|--|----------------------------------|---|
| Diretor Geral | 1    | PJ                         | Sim, presidente da OSC  | Não remunerado                                     | -                                | 40 horas/ semanais                          |

|                        |   |    |     |   |   |                    |
|------------------------|---|----|-----|---|---|--------------------|
| Coordenador geral      | 1 | PJ | Não | - | - | 40 horas/ semanais |
| Gerente Administrativo | 1 | PJ | Não | - | - | 40 horas/ semanais |

## 2.8 BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS AO PÚBLICO PELA PARCERIA

- Desenvolver a qualidade de vida, física e emocional dos participantes;
- Criar a prática de hábitos saudáveis, ofertando-lhes uma vida ativa;
- Prevenção de doenças neurológicas, transtornos e a depressão;
- Democratização através da aderência de participantes ao evento, demonstrando a qualidade do investimento do esporte no DF a nível profissional para o público em geral.

## 2.9 CROQUI DO EVENTO



## 2.10 CONTRAPARTIDA

Será oferecido como contrapartida do projeto, dia 23 de junho de 2024, a partir das 7hrs, uma caminhada para os 250 participantes do projeto, denominada "Caminhada na Melhor Idade", de 3km, especificamente para os idosos que desejam se concentrar em condicionamento muscular e esportes de baixo impacto.

A infraestrutura contará com banheiro químico, ambulância UTE móvel, ponto de hidratação, totem, gelo, viseira e entrega de medalhas. Essa parte da contrapartida terá um custo de R\$ 20.000,00.

A caminhada acontecerá na Região Administrativa do Guará, com percurso a ser divulgado posteriormente, onde ao final da competição todos os idosos que participarem da corrida receberão uma medalha de participação. Contaremos com toda infraestrutura necessária.

A contrapartida também receberá o público PCD e toda acessibilidade e infraestrutura para esse público será garantida.

### 3. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO PROJETO

| Programação  |                | Duração    |            |
|--|----------------|------------|------------|
|  |                | Início     | Término    |
| Etapa 1.1 - RH Recursos Humanos                      | R\$ 91.700,00  | 23/11/2023 | 23/06/2024 |
| Estrutura e Material                                 | R\$ 44.560,25  | 23/11/2023 | 23/06/2024 |
| Publicidade  | R\$ 37.350,00  | 23/11/2023 | 23/06/2024 |
| Serviços Especializados                              | R\$ 40.119,00  | 23/11/2023 | 23/06/2024 |
| Realização das aulas de Musculação Dança e Funcional | R\$ 374.334,92 | 23/11/2023 | 23/06/2024 |

1. novembro 2023 parcela: R\$ 196.021,39 2. dezembro 2023 parcela: R\$ 196.021,39 3. Janeiro 2024 parcela: R\$ 196.021,39

### 4. DESEMBOLSO DA ENTIDADE: PAGAMENTO DE RH E DE FORNECEDORES

O desembolso da entidade diz respeito à periodicidade dos pagamentos que serão realizados. Cabe à entidade realizar a gestão das suas contratações visando à correta aplicação de recursos públicos.

Nos casos de projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses) é necessário que o pagamento das ações seja mensal, ou por atividade realizada (ex: pagamento de arbitragem por jogo; locação de equipamento por evento). A aquisição de materiais que visam o desenvolvimento pleno do objeto (material esportivo, lanche, uniforme, etc) deve ser fracionada, permitindo à OSC a identificação real do quantitativo a ser adquirido.

Para projetos continuados (desenvolvimento de atividades acima de 03 meses): no que compete a contratação de Recursos Humanos a Entidade Declarara ter ciência do disposto no parágrafo 3º e 4º do art. 30 da Portaria 98/2020, a saber:

§ 3º Para a execução da parceria em atividade contínua, as atividades finalísticas da OSC definidas no § 1º, devem ser executadas pessoalmente pela entidade, em caráter "intuitu personae" da relação jurídica, sendo vedada à subcontratação nesses casos, exceto para serviços acessórios e complementares.

§ 2º Considera-se atividade contínua aquela que ultrapassar três meses de duração.

Quanto a movimentação financeira, ressalta-se que no Decreto nº 37.843 de 13/12/2016, o qual regulamenta a aplicação da MROSC no Distrito Federal, no Artigo 38, estabelece:

*Art. 38. A movimentação de recursos da parceria será realizada mediante transferência eletrônica sujeita à identificação do beneficiário final e os pagamentos serão realizados por crédito na conta bancária dos fornecedores e prestadores de serviços, uso de boleto bancário ou cheque nominal.*

*§ 1º Poderá ser admitida, excepcionalmente, a realização de pagamento em espécie, limitado a R\$ 1.000,00 por operação, quando configurada peculiaridade relativa ao objeto da parceria ou ao território de determinada atividade ou projeto, desde que:*

*I - haja essa previsão no plano de trabalho aprovado; ou*

*II - seja conferida autorização em decisão motivada do administrador público, a partir de solicitação formal da organização da sociedade civil.*

Marcar as opções abaixo:

Dou ciência do acima informado

Não haverá pagamento em espécie

Haverá pagamento em espécie. Sendo as despesas a seguir:

#### 4.1. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DA ENTIDADE

| Cronograma de Desembolso   |            |                         |                               |
|--|------------|-------------------------|-------------------------------|
| Meta   | Etapa/Fase | Especificação           | Mês                           |
| Meta 1<br>Organização Geral  | 1.1        | Recursos Humanos        | Novembro 2023<br>a Junho 2024 |
|  | 1.2        | Estrutura e material    |                               |
|  | 1.3        | Publicidade             |                               |
|  | 1.4        | Serviços Especializados |                               |
| Meta 2<br>Realização das Aulas<br>de Musculação<br>Dança e Funcional | 2.1        | Musculação              |                               |
|  | 2.2        | Funcional               |                               |
|  | 2.3        | Dança                   |                               |

**5. PLANILHA DE MATERIAIS/SERVIÇOS NÃO CONTEMPLADOS PELO FOMENTO (FONTE DE RECEITA DIVERSA)**

| <b>PLANILHA CONTRAPARTIDA - ATIVIDADE NA MELHOR IDADE 2023</b>  |                |                   |                       |                    |                         |   |   |
|---|----------------|-------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|---|---|
| <b>Descrição</b>  | <b>Unidade</b> | <b>Quantidade</b> | <b>Valor unitário</b> | <b>Valor total</b> | <b>Fonte de custeio</b> | <b>Receita (o item contratado irá gerar receita? Indicar valor.</b> | <b>Despesa (Se o item contratado gerar receita indicar o item em que o recurso será utilizado</b> |
| Impressão de certificado em papel couchê, colorido com especificações de hora aula e modalidades  | Unidade        | 250               | R\$ 8,00              | R\$ 2.000,00       | Recurso próprio da OSC  | Não   | Não   |
| Sistema de sonorização de pequeno porte para a cerimônia de encerramento.   | Diária         | 1                 | R\$ 3.000,00          | R\$ 3.000,00       | Recurso próprio da OSC  | Não   | Não   |
| Sistema de iluminação de pequeno porte para a cerimônia de encerramento.  | Diária         | 1                 | R\$ 3.000,00          | R\$ 3.000,00       | Recurso próprio da OSC  | Não   | Não   |
| Banheiro Químico - Locação de banheiro tipo Standard<br>Fornecimento de locação e serviços de banheiro químico portátil, em polipropileno ou material similar, com teto translúcido, tubo de suspiro de 3" do tipo chaminé, com caixa de dejetos com capacidade para 220 lts, com porta objeto, porta papel higiênico, mictório, assento sanitário com tampa. Piso fabricado em madeira emborrachada e/ou revestido em fibra de vidro, do tipo antiderrapante. Paredes laterais e fundo com ventilação. Banheiro contendo adesivo identificador de masculino e/ou feminino, fechadura da porta do tipo rolete com identificação de livre/ocupado. O banheiro deverá ter as dimensões de 1,22m x 1,16m x 2,30m. Porta com sistema de mola para fechamento automático quando não está em uso. Serão utilizadas 20 unidades. | Diária         | 20                | R\$ 200,00            | R\$ 4.000,00       | Recurso próprio da OSC  | Não   | Não   |

|   |         |    |              |                      |                        |     |     |
|---|---------|----|--------------|----------------------|------------------------|-----|-----|
| Ambulância UTE Móvel - Fornecimento de ambulância para plantão de primeiros socorros, compreendendo: ambulância UTE com motorista, Socorrista, Enfermeiro com carga horária de 8 horas .                | Diária  | 1  | R\$ 1.600,00 | R\$ 1.600,00         | Recurso próprio da OSC | Não | Não |
| Hidratação - aquisição de caixa de água mineral embalada em copos de 220 ml separadamente para hidratação dos atletas durante o percurso da corrida caixa com 48 unidades cada. Aquisição de 30 caixas. | Unidade | 30 | R\$ 50,00    | R\$ 1.500,00         | Recurso próprio da OSC | Não | Não |
| Gelo - aquisição de gelo mineral em barra para condicionar a temperatura dos copos de água para hidratação dos atletas. Necessário 10 pacote de gelo por dia de prova.                                  | Unidade | 10 | R\$ 15,00    | R\$ 150,00           | Recurso próprio da OSC | Não | Não |
| Palestra de atividade na melhor idade - contratação de profissional para ministrar palestra no dia de encerramento das atividades, para mostrar e definir as atividades abordadas durante o projeto     | Cachê   | 1  | R\$ 4.750,00 | R\$ 4.750,00         | Recurso próprio da OSC | Não | Não |
| <b>Valor Total</b>  |         |    |              | <b>R\$ 20.000,00</b> |                        |     |     |

### 5.1 Planilha Termo de Fomento

| ITEM                              | DESCRIÇÃO   | UNIDADE DE MEDIDA | QUANT. | VALOR UNT. DO PLANO DE TRABALHO | VALOR TOTAL APONTADO NO PLANO DE TRABALHO | Justificativa para aquisição/locação e memória de cálculo   |
|-----------------------------------|---|-------------------|--------|---------------------------------|---|---|
| <b>META 1 - Organização Geral</b> |   |                   |        |                                 |   |   |
| <b>Etapa 1.1 - RH</b>             |   |                   |        |                                 |   |   |
| 1.1.1                             | 1 Coordenador Geral - Contratação de profissional responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho | Mês               | 7      | R\$ 3.500,00                    | R\$ 24.500,00                             | Contração de 1 profissional, responsável pela aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da |



|              |  |     |   |                 |                  |  |
|--------------|--|-----|---|-----------------|------------------|--|
|              | estabelecidos, comunicação com fornecedores e profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços. necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. – Carga horária semanal de 40 horas.   |     |   |                 |                  | relatoria e centralização das demandas de serviços, pelo período de 7 meses que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.  |
| <b>1.1.2</b> | 1 Gerente Administrativo - Contratação de profissional responsável por auxiliar administrativamente o projeto, organizando planilhas administrativas e financeiras, cronogramas, acompanhamento de demandas, prestação de contas e agendas e demais funções estabelecidas junto ao Diretor executivo e Diretor Geral. Carga horária semanal de 40 horas. | Mês | 7 | R\$<br>3.400,00 | R\$<br>23.800,00 | Contratação de 1 gerente administrativo, responsável pelo controle e auxílio administrativo e financeiro do projeto, como cronogramas, agendas, prestação de contas, junto ao produtor executivo e diretor geral. Sendo 7 meses de serviço no total, que compreende pré-produção e produção. |
| <b>1.1.3</b> | 1 Diretor Geral - Sendo 1 profissional responsável pelo planejamento, acesso, infraestrutura, operações, acompanhamento e fiscalização dos diversos serviços de apoio, bem como pela produção e execução das atividades. Sendo necessário para a pré-produção,   | Mês | 7 | R\$<br>3.400,00 | R\$<br>23.800,00 | Contratação de 1 profissional, responsável geral pelo projeto. Sendo 7 meses de serviço no total, que compreende pré-produção, produção e a pós-produção.  |

|                                       |   |         |    |                 |                          |  |
|---------------------------------------|---|---------|----|-----------------|--------------------------|--|
|                                       | produção e pós-produção. Carga horária semanal de 40 horas.   |         |    |                 |                          |  |
| <b>1.1.4</b>                          | 2 Auxiliares Administrativos - Profissional responsável auxiliar todo o projeto nas áreas financeiras e Administrativas. Serviço prestado por todo o projeto compreendendo pré-produção, montagem, evento, desmontagem e pós produção. Carga horária semanal de 30h | Mês     | 14 | R\$<br>1.400,00 | R\$<br>19.600,00         | Contratação de 2 profissionais, responsáveis por auxiliarem o projeto como um todo. Serão demandados conforme o RH principal. Sendo, 2 auxiliares por 7 meses de serviço no total, que compreende pré-produção, produção e a pós-produção. |
| <b>Valor Total da Etapa 1.1</b>       |   |         |    |                 | <b>R\$<br/>91.700,00</b> |  |
| <b>Etapa 1.2 Estrutura e Material</b> |   |         |    |                 |                          |  |
| <b>1.2.1</b>                          | 1 Aluguel de sala comercial que comporte ao menos 03 espaços para a realização das aulas de dança, musculação e funcional. Deve possuir ao menos 02 banheiros, 01 copa e 01 sala que comporte as atividades propostas no projeto.                                   | Mês     | 7  | R\$<br>6.000,00 | R\$<br>42.000,00         | Espaço onde será realizado as atividades do projeto.   |
| <b>1.2.2</b>                          | 7 Resma de Papel - Aquisição de resmas de papel do tipo A4, para uso administrativo do projeto na impressão de documentos diversos.   | Unidade | 7  | R\$<br>15,75    | R\$<br>110,25            | Necessário para impressão de diversos documentos. São 7 unidades para os 7 meses de projeto.   |
| <b>1.2.3</b>                          | 1 Locação de Impressora - Impressora Multifuncional Laser Mono 137FNW   | Mês     | 7  | R\$<br>350,00   | R\$<br>2.450,00          | Locação de 1 impressora. Necessário para fazer impressão de diversos documentos. Sendo 6   |

|                                 |  |         |   |              |                      |  |
|---------------------------------|--|---------|---|--------------|----------------------|--|
|                                 | 20ppm 110v hp 4ZB84A. Sendo 1 unidade por 7 meses.   |         |   |              |                      | meses de locação para o projeto.   |
| <b>Valor Total da Etapa 1.2</b> |  |         |   |              | <b>R\$ 44.560,25</b> |  |
| <b>Etapa 1.3 - Publicidade</b>  |  |         |   |              |                      |  |
| <b>1.3.1</b>                    | 1 Designer gráfico - Criação da Identidade visual do projeto, arte final e aplicação nas peças de comunicação nos vídeos. Material digital e gráfico. O design gráfico desempenha um papel fundamental na criação de logotipos, identidade de marca, design de websites, materiais promocionais, como panfletos, cartazes, e-books, entre outros tipos de conteúdo visual. Serviço contrato em todo período de execução do projeto. Carga horária semanal de 40 horas. | Serviço | 1 | R\$ 3.000,00 | R\$ 3.000,00         | Necessário para criação das artes do evento, que será transmitido online, máscaras, logomarcas e divulgações. Durante todo período de realização do projeto, de extrema importância para divulgação e veiculação em massa do projeto, 7 meses de contratação.  |
| <b>1.3.2</b>                    | 1 Assessoria de imprensa - gestão da comunicação entre uma entidade (seja uma empresa, pessoa, organização, produto ou serviço) e os veículos de comunicação, como jornais, revistas, rádio, TV e portais de notícias. O principal objetivo da assessoria de imprensa é criar e manter uma relação positiva entre a organização e a mídia, visando a divulgação de informações relevantes e  | Serviço | 1 | R\$ 5.000,00 | R\$ 5.000,00         | Os assessores de imprensa são responsáveis por identificar aspectos interessantes, notícias ou eventos dentro da organização e transformá-los em pautas atrativas para os veículos de comunicação. Eles redigem comunicados de imprensa, sugerem entrevistas, organizam coletivas, acompanham eventos e agem como intermediários entre a organização e os meios de comunicação, visando à divulgação de informações relevantes e coerentes com a estratégia de comunicação da empresa ou indivíduo representado. |

|              |   |         |     |                 |                  |   |
|--------------|---|---------|-----|-----------------|------------------|---|
|              | estratégicas para promover a visibilidade, reputação e o relacionamento com o público-alvo.   |         |     |                 |                  |   |
| <b>1.3.3</b> | 1 Registro Fotográfico - Contratação de Profissionais especializados para trabalhar como fotógrafo, com experiência comprovada em registro de eventos.  | Serviço | 1   | R\$<br>3.000,00 | R\$<br>3.000,00  | Necessário para fotografar o projeto durante os 7 meses. Serão entregues 300 fotos. Capturar imagens por meio de fotografias para documentar, preservar ou comunicar informações visuais. Esse processo envolve o uso de uma câmera para capturar momentos, eventos, lugares, pessoas ou objetos, com o intuito de criar um documento visual que sirva como registro histórico, informativo ou artístico. |
| <b>1.3.4</b> | 10 Equipe de Mobilização - Serão profissionais responsáveis por divulgar e informar a população sobre o projeto durante 12 dias que antecedem o início do projeto. Empresa contratada e responsável por qualquer encargo trabalhista. | Diária  | 120 | R\$<br>200,00   | R\$<br>24.000,00 | Necessário para a divulgação do projeto com a distribuição dos cartazes e folders, visando a importância da vinda de novos beneficiários ao projeto devido a divulgação.  |
| <b>1.3.5</b> | 200 Cartazes - Confeção de impressão de cartazes no formato A3 para divulgação do projeto e suas atividades.  | Unidade | 200 | R\$<br>3,50     | R\$<br>700,00    | Confeção de 200 cartazes necessários para a divulgação do projeto a serem fixados em estabelecimentos da Região Administrativa.   |

|  |  |         |      |                 |                          |   |
|--|--|---------|------|-----------------|--------------------------|---|
| <b>1.3.6</b>                             | 01 Lonas - Confeção de lonas plásticas em vinílico - Lona Brilho 280g, necessário para sinalização.  | Unidade | 1    | R\$<br>50,00    | R\$<br>50,00             | Confeção de 1 banners necessários para sinalização do projeto.  |
| <b>1.3.7</b>                             | 2000 Folders - Confeção e impressão de folders com a programação do evento e do projeto para distribuição entre os participantes, com dimensões 15X21cm, 4/4 Cores, em papel Couchê 150g.  | Unidade | 2000 | R\$<br>0,80     | R\$<br>1.600,00          | Impressão de 2000 folders necessários para a divulgação do projeto, item necessário para divulgação na forma integral para alcance de novos beneficiários ao projeto.                             |
| <b>Valor Total da Etapa 1.3</b>          |  |         |      |                 | <b>R\$<br/>37.350,00</b> |   |
| <b>Etapa 1.4 Serviços Especializados</b> |  |         |      |                 |                          |   |
| <b>1.4.1</b>                             | 1 Assessoria jurídica: Profissional devidamente inscrito na Ordem dos Advogados do Brasil, responsável pelo acompanhamento atividades de natureza jurídica, análise e confecção de contratos e representação do projeto quando necessário, sendo necessário para a pré-produção, produção e pós-produção. Carga horária semanal de 40 horas. | Serviço | 1    | R\$<br>5.469,00 | R\$<br>5.469,00          | Responsável pela área jurídica. Sendo necessário um serviço durante o período do termo de fomento, sendo 7 meses de serviço no total.   |
| <b>1.4.2</b>                             | 1 Contador - Contratação de profissional competente para organização da documentação contábil do projeto. Carga horária semanal de 40 horas.   | Serviço | 7    | R\$<br>1.650,00 | R\$<br>11.550,00         | Contratação de 1 profissional para organização da documentação contábil do projeto. Sendo o serviço prestado por meio de auxílio mensal por 07 meses de serviço no total, com atividades mensais. |
| <b>1.4.3</b>                             | 1 Funcional - Profissional formado em educação física para atuar em todas as linhas de ação do   | Mês     | 7    | R\$<br>3.300,00 | R\$<br>23.100,00         | Responsável pelas atividades. Sendo necessário um serviço durante o período do termo  |

|  |  |         |    |                 |                           |   |
|--|--|---------|----|-----------------|---------------------------|---|
|  | projeto auxiliando os demais profissionais, sendo 01 profissional pelo período de 7 meses.   |         |    |                 |                           | de fomento, sendo 7 meses de serviço no total.  |
| <b>Valor Total da Etapa 1.4</b>                                      |  |         |    |                 | <b>R\$<br/>40.119,00</b>  |   |
| <b>VALOR TOTAL DA META 1</b>   |  |         |    |                 | <b>R\$<br/>213.729,25</b> |   |
| <b>META 2 - Realização das Aulas de Musculação Dança e Funcional</b> |  |         |    |                 |                           |   |
| <b>Etapa 2.1 - Musculação</b>  |  |         |    |                 |                           |   |
| <b>2.1.1</b>   | 4 Professores de Educação Física - Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 4 profissionais pelo período de 7 meses - Carga horária semanal de 40 horas - carga horária semanal de 40 horas.  | Mês     | 28 | R\$<br>3.000,00 | R\$<br>84.000,00          | Contratação de 4 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de musculação dos pessoas pelo período de 7 meses, totalizando 28 meses.                              |
| <b>2.1.2</b>   | 2 Assistentes de Educação Física - Ajuda nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, acompanha as práticas desportivas, avalia o preparo físico de atletas e dá apoio na prestação de orientações em geral. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses. (Estudante de Educação Física) - Carga horária semanal de 40 horas | Mês     | 14 | R\$<br>1.800,00 | R\$<br>25.200,00          | Contratação de 2 profissionais que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física, pelo período de 7 meses. |
| <b>2.1.3</b>   | Aquisição 6 Caneleiras 1Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. Necessário 6 caneleiras.  | Unidade | 6  | R\$<br>25,00    | R\$<br>150,00             | Aquisição de 6 caneleiras de 1kg, para utilização das atividades de musculação, funcional e dança.  |

|               |   |         |   |            |              |   |
|---------------|---|---------|---|------------|--------------|---|
| <b>2.1.4</b>  | Aquisição 6 Caneleira 2Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. Necessário 6 caneleiras.  | Unidade | 6 | R\$ 30,00  | R\$ 180,00   | Aquisição de 6 caneleiras de 2kg, para utilização das atividades de musculação, funcional e dança.                              |
| <b>2.1.5</b>  | Aquisição 6 Caneleira 3Kg - Tornozeleira com Peso Treino Exercício. necessário 2 caneleiras.  | Unidade | 6 | R\$ 51,52  | R\$ 309,12   | Aquisição de 6 caneleiras de 3kg, para utilização das atividades de musculação, funcional e dança.                              |
| <b>2.1.6</b>  | 6 Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas. Necessário 6 pares de halteres de 1kg,   | Unidade | 6 | R\$ 25,00  | R\$ 150,00   | Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas para as atividades de exercícios. |
| <b>2.1.7</b>  | 6 Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas. Necessário 6 halteres de 2kg.  | Unidade | 6 | R\$ 30,00  | R\$ 180,00   | Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas para as atividades de exercícios. |
| <b>2.1.8</b>  | 6 Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas. Necessário 6 halteres de 4kg.  | Unidade | 6 | R\$ 45,00  | R\$ 270,00   | Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas para as atividades de exercícios. |
| <b>2.1.9</b>  | 6 Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas. Necessário 6 halteres de 6kg.  | Unidade | 6 | R\$ 50,00  | R\$ 300,00   | Aquisição HALTERE – material ferro, tipo maciço, revestimento borracha pvc, na forma de bolas para as atividades de exercícios. |
| <b>2.1.10</b> | 1 Locação de Sistema de Sonorização (pequeno porte) - Sistema de sonorização ambiente pequeno, com 02 caixas de som no pedestal, mesa de som de 04 canais, conectadas a 2 microfones e ao | Mês     | 7 | R\$ 550,00 | R\$ 3.850,00 | Locação de 1 sistema de sonorização ambiente por 7 meses necessários para aulas do projeto.                                     |

|               |  |         |    |            |              |   |
|---------------|--|---------|----|------------|--------------|---|
|               | computador, compatíveis ao tamanho do espaço.  |         |    |            |              |   |
| <b>2.1.11</b> | Locação de 1 carrinho auxiliar mesa com 3 Prateleiras Aço Carbono na cor branca - A Mesa Carrinho auxiliar possui estrutura em aço, possui 3 prateleiras em MDF com 15 mm de espessura para a acomodação de aparelhos e demais materiais utilizados. | Mês     | 7  | R\$ 50,00  | R\$ 350,00   | Necessário para organizar os materiais das aulas, por 7 meses.  |
| <b>2.1.12</b> | Aquisição de 1 armário organizador de arquivos - Armário de aço com 2 portas: Dimensões: altura de 180 a 210 cm x largura de 70 a 110 cm; Prateleiras: 4; Material confecção: aço; Capacidade por prateleira: 50kg.                                  | Unidade | 1  | R\$ 670,00 | R\$ 670,00   | Necessário para organizar os arquivos impressos, como folhas de ponto, listas de presença e até mesmo guardar os pertences pessoais dos profissionais, a fim de otimizar o tempo e espaço dentro da sala. |
| <b>2.1.13</b> | Aquisição de 1 aparelhos Pressão Arterial - Aparelho medidor de pressão arterial digital de braço. Necessários 2 aparelhos.  | Unidade | 1  | R\$ 150,46 | R\$ 150,46   | Aquisição de 1 aparelhos de pressão arterial necessários para as atividades de pilates, musculação e dança.   |
| <b>2.1.14</b> | Aquisição de Oxímetro - Monitora os batimentos cardíacos e a oxigenação do sangue. Possui display digital. Necessário 1 aparelho.  | Unidade | 1  | R\$ 171,34 | R\$ 171,34   | Aquisição de 1 oxímetros necessários para as atividades de pilates, musculação e dança.   |
| <b>2.1.15</b> | Aquisição de Álcool em gel antisséptico 500 ml mata até 99,99% das bactérias   | Unidade | 70 | R\$ 16,00  | R\$ 1.120,00 | Necessários para assepsia das mãos e higienização de superfícies e objetos,   |



|                                 |  |         |     |              |                       |  |
|---------------------------------|--|---------|-----|--------------|-----------------------|--|
|                                 | contém álcool etílico hidratado a 70°INPM  |         |     |              |                       | durante os 7 meses de projeto.   |
| <b>2.1.16</b>                   | Aquisição 7 caixas de Máscara Cirúrgica com 50 unidades cada - Descartável tripla.   | Unidade | 7   | R\$ 37,00    | R\$ 259,00            | Aquisição de 7 caixas de máscaras cirúrgicas – descartáveis triplas, por se tratar de um projeto com pessoas, buscando sempre a maior higiene e devidos cuidados.  |
| <b>2.1.17</b>                   | 20 Aquisição lenços umedecidos - Produtos de higiene pessoal que serão usados para limpar os equipamentos. Eles são compostos por uma solução líquida que é aplicada em um tecido macio e resistente, geralmente feito de fibras naturais ou sintéticas. | Caixas  | 20  | R\$ 25,00    | R\$ 500,00            | Aquisição de lenços umedecidos necessários para as atividades de pilates, musculação e dança.  |
| <b>2.1.18</b>                   | 540 Camisetas – Confeção de camisetas de malha fio 30,4/0 cores, tamanhos /m/g/gg/xxg, gola em viés meia manga, gravação frente verso conforme a arte oferecida pelo projeto para os pacientes.  | Unidade | 540 | R\$ 36,00    | R\$ 19.440,00         | Aquisição de 540 camisetas para identificação dos participantes do projeto. Serão distribuídas 2 camisetas por participantes 250 x2 = 500. Mais 2 camisetas para a equipe de trabalho (professores e equipe técnica de gestão) 20x2 = 40. Portanto 500 + 40 = 540. |
| <b>Valor Total da Etapa 2.1</b> |  |         |     |              | <b>R\$ 137.249,92</b> |  |
| <b>Etapa 2.2 - Funcional</b>    |  |         |     |              |                       |  |
| <b>2.2.1</b>                    | 2 Funcional - Profissional formado na área de educação física. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses.  | Mês     | 14  | R\$ 3.300,00 | R\$ 46.200,00         | Contratação de 2 profissionais de educação física que iram executar métodos e técnicas de reabilitação, com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos pessoas. Sendo 7 meses.   |

|       |   |         |    |                 |                  |   |
|-------|---|---------|----|-----------------|------------------|---|
| 2.2.2 | 1 Assistentes de Funcional - Assistentes que providenciam tratamentos físicos e terapêuticos a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção. No total de 1 profissional pelo período de 7 meses. carga horária semanal de 40 horas   | Mês     | 7  | R\$<br>1.550,00 | R\$<br>10.850,00 | Contratação de 1 assistente para acompanhar os tratamentos físicos e reabilitações a pacientes em circunstâncias em que o movimento funcional está ameaçado por lesão, doença ou disfunção, sendo 7 meses no total.                               |
| 2.2.3 | 20 Aquisição de Bolas Pilates - Bolas de isometria podem ser usadas em exercícios de pilates, yoga ou funcional e são um excelente complemento para qualquer academia caseira. Você pode usá-la como um banco improvisado, para fazer exercícios de peso corporal ou mesmo como substituta de uma cadeira de escritório. Necessários 20 bolas de tamanhos diferentes. | Unidade | 20 | R\$<br>80,00    | R\$<br>1.600,00  | Aquisição de 20 bolas de pilates, necessário para o desenvolvimento das aulas de pilates, yoga e treino funcional   |
| 2.2.4 | Aquisição Theraband - Faixas Elásticas Thera Band Com 5 Níveis de funcional. Duas faixas com cada nível de dificuldade. (Total de 20 faixas)  | Unidade | 20 | R\$<br>16,00    | R\$<br>320,00    | Aquisição de Theraband - Faixas Elásticas Thera Band Com 5 Níveis, necessárias para o desenvolvimento das técnicas de reabilitação do projeto.  |
| 2.2.5 | Aquisição de 25 colchonetes - tecido sintético, material impermeável e resistente de alta durabilidade. Altura: 3 cm; Largura: 40 cm; Comprimento: 90 cm  | Unidade | 25 | R\$<br>50,00    | R\$<br>1.250,00  | Necessários para realizar as atividades de musculação, pilates e dança, além de proteger a sua coluna, fornecer isolamento térmico evitando o seu contato direto com o chão e evitar lesões enquanto você realiza exercícios físicos e garantir o |

|              |  |     |    |              |               |   |
|--------------|--|-----|----|--------------|---------------|---|
|              |  |     |    |              |               | conforto na hora das práticas.  |
| <b>2.2.6</b> | <p>Locação 1 Maca Descompressão - Feita em aço carbono e pintura epóxi na cor branca, desenvolvida a partir de conceitos modernos, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização.</p>                            | Mês | 7  | R\$ 1.650,00 | R\$ 11.550,00 | <p>Locação de 1 maca de descompressão, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas de reabilitação.</p>   |
| <b>2.2.7</b> | <p>Locação 2 Macas - Fabricada em madeira com revestimento em polipropileno, a Cama Maca Portátil Diva possui espuma com uma espessura de 5cm que a deixará muito mais confortável.</p>  | Mês | 14 | R\$ 150,00   | R\$ 2.100,00  | <p>Locação de 2 macas de reabilitação, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas de reabilitação.</p>   |
| <b>2.2.8</b> | <p>Locação de 1 Kit Mioblaster Liberação Miofascial - O Kit para Liberação Miofascial em MDF Ultra - Salus Brasil possui 7 peças que permitem aplicar a técnica de Liberação Miofascial em tecidos superficiais e profundos. Possuem design anatômico, se adequam a mão do profissional e proporcionam praticidade durante o tratamento. Sua</p> | Mês | 7  | R\$ 250,00   | R\$ 1.750,00  | <p>Locação de 1 Kit Mioblaster, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas de reabilitação. Técnica usada para aliviar a tensão e dor muscular e promover o relaxamento da musculatura, ajudando a prevenir e tratar lesões.</p> |

|               |   |         |   |               |                 |   |
|---------------|---|---------|---|---------------|-----------------|---|
|               | estrutura arredondada, minimiza o desconforto do paciente durante aplicação da técnica.   |         |   |               |                 |   |
| <b>2.2.9</b>  | Aquisição de 2 Theragun - Massageador semelhante ao Theragun/Hypervolt. Ferramenta indispensável para fisioterapeutas e esportistas que necessitam de uma liberação miofascial de alta qualidade.   | Unidade | 2 | R\$<br>300,00 | R\$<br>600,00   | Locação de 2 Theragun-Massageador, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas reabilitação. Usado para estimular a circulação, gerar calor e liberar sua tensão mais profunda. |
| <b>2.2.10</b> | Locação de 1 Ultrassom - Equipamento microcontrolado por ultrassom terapêutico destinado aos tratamentos de reabilitação física e de estética. Tem a função de gerar ondas sonoras, que são vibrações mecânicas a serem transformadas em energia atuante no tecido de forma contínua ou pulsada. Quando utilizado em seu modo contínuo a energia produzida pelo transdutor pode gerar um leve calor, o que em casos de patologias agudas, pode ser desconfortável, mesmo este tipo de tratamento sendo muito eficaz nestes casos. Na terapia por ultrassom modo | Mês     | 7 | R\$<br>250,00 | R\$<br>1.750,00 | Locação de 1 Ultrassom, por 7 meses, necessários ao projeto para o desenvolvimento das técnicas de reabilitação.  |

|               |  |         |     |               |                 |  |
|---------------|--|---------|-----|---------------|-----------------|--|
|               | pulsado são gerados pulsos de onda com intervalos rápidos que são suficientes para o resfriamento da circulação sanguínea da área tratada, onde os resultados são causados pelos efeitos não térmicos do equipamento.  |         |     |               |                 |  |
| <b>2.2.11</b> | 02 Notebooks - Locação de computadores Movva Intel Dual Core J1800, 4GB,HD 500GB,Linux-MVLIJ18005004 ou similar/superior, sendo necessário para os funcionários envolvidos na parte administrativa do projeto.   | Mês     | 14  | R\$<br>309,00 | R\$<br>4.326,00 | Locação de 2 computadores, por 7 meses, para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física (2 para os auxiliares administrativos) .  |
| <b>2.2.12</b> | Fornecimento de café da manhã sem reposição - Cardápio diferenciado de alimentos e bebidas não alcoólicas. Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc.); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. O material e | Unidade | 300 | R\$<br>19,60  | R\$<br>5.880,00 | Fornecimento de café da manhã para todos envolvidos no projeto para o evento do dia do encerramento do projeto. Será servido: Leite, café, chá, suco de fruta (02 tipos), refrigerante (02 tipos, normal e diet ou light); água (com e sem gás), cesta de pães, frios (03 queijos, salames, presuntos, etc.); geleia de frutas (menta, goiaba e morango); quiches e bolos (2 tipos); salgados assados (03 tipos); Sobremesa: 02 tipos de mousses e tortas. Serão oferecidos café para 300 pessoas, tendo em vista que será um café de encerramento do projeto. |

|               |  |         |     |            |              |   |
|---------------|--|---------|-----|------------|--------------|---|
|               | utensílios para atender o número de participantes deve estar incluso: Este item destina-se a promover a um café da manhã para o encerramento do projeto.   |         |     |            |              |   |
| <b>2.2.13</b> | Acesso à Internet. Ponto de internet. Disponibilização de rede de dados wifi de no mínimo 300 MB de download e 100MB de upload, incluindo toda parte lógica e física (cabos, equipamentos, roteadores) garantindo total acesso, com segurança e confiabilidade, sem limite de conexões - Necessário para o coworking | Mês     | 7   | R\$ 300,00 | R\$ 2.100,00 | Contratação de internet, por 6 meses, necessária para o projeto para atendimento da demanda administrativo e financeira, para as inscrições, para o atendimento, registro e acompanhamento, dos professores de educação física. |
| <b>2.2.14</b> | Aquisição de 20 cadeiras - Com estofamento. Necessário 20 cadeiras para funcionários e alunos/pacientes.   | Unidade | 20  | R\$ 198,00 | R\$ 3.960,00 | Aquisição de 20 cadeiras para atender a demanda do projeto nas atividades de administrativas, pilates, musculação bem como para atender os acompanhantes dos pessoas.   |
| <b>2.2.15</b> | 140 Galões de água 20 L - Fornecimento e reabastecimento de galões de água 20L.  | Unidade | 140 | R\$ 13,00  | R\$ 1.820,00 | Aquisição de 140 galões de água de 20 litros, para os 7 meses de projetos, necessários para hidratação dos participantes.   |
| <b>2.2.16</b> | Aquisição de 2 Bebedouros - Bebedouro Britânia Aqua Sistema Eletrônico Bivolt, de cor branca ou cinza.   | Unidade | 2   | R\$ 502,00 | R\$ 1.004,00 | Locação de 3 bebedouro para galão de 20 litros de água para hidratação dos participantes durante os 4 meses de projeto.   |

|        |   |                    |      |                 |                  |   |
|--------|---|--------------------|------|-----------------|------------------|---|
| 2.2.17 | 500 Aquisição de Medalhas - Aquisição para distribuição de medalhas para os atletas em "Zamak" (denominação genérica de diversas ligas metálicas com ponto de fusão entre 385 °C e 485 °C), contendo basicamente zinco (Zn), juntamente com alumínio (Al), magnésio (Mg) e cobre (Cu), personalizadas, com tamanho de 08 cm, com acabamento polido e pigmento resinado, banho Bronze envelhecido. Inclui fita personalizada com impressão sublimada | unidade            | 500  | R\$<br>16,95    | R\$<br>8.475,00  | Medalhas que será entregue para todos que participarem da caminhada que acontecerá no início e fechamento do projeto. Como serão 250 vagas para os pessoas e serão 2 caminhadas. Totalizando 500 medalhas                         |
| 2.2.18 | 2 Auxiliares de Limpeza - Serviços com profissionais treinados, capacitados e uniformizados para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. carga horária de 40 horas semanais. Necessário 2 profissionais.   | Mês                | 14   | R\$<br>1.350,00 | R\$<br>18.900,00 | Contratação de 2 profissionais, por 7 meses, responsáveis para execução dos serviços de limpeza e conservação, com honorários compatíveis com o piso sindical da categoria, incluindo todo o material e equipamentos necessários. |
| 2.2.19 | 2300 Kit Lanche - Confecção de kit para alimentação armazenado em embalagem prática, higiênica e ambientalmente aceitável. Contendo 01 fruta, 01 suco em  | Unidade/<br>pessoa | 2300 | R\$<br>15,50    | R\$<br>35.650,00 | Distribuição de kits de lanche para os participantes das atividades do projeto visando alimentação dos mesmos   |

|                                 |  |     |    |                 |                           |  |
|---------------------------------|--|-----|----|-----------------|---------------------------|--|
|                                 | embalagem longa vida, 1 barra de doce, 01 biscoito (tipo club social ou cream cracker), embalados separadamente.   |     |    |                 |                           |  |
| <b>2.2.20</b>                   | 2 Seguranças Patrimoniais-Profissional com certificado válido e experiência comprovada, incluso uniforme e rádio comunicador. A empresa deverá estar regular junto aos órgãos de segurança pública estaduais e federais. (Diária 12h). Responsável para cuidar dos equipamentos. | Mês | 14 | R\$<br>1.600,00 | R\$<br>22.400,00          | Contratação de 2 profissionais. Responsável para cuidar dos equipamentos. Sendo 7 meses para cada profissional, totalizando 14 meses.  |
| <b>Valor Total da Etapa 2.2</b> |  |     |    |                 | <b>R\$<br/>182.485,00</b> |  |
| <b>Etapa 2.3 - Dança</b>        |  |     |    |                 |                           |  |
| <b>2.3.1</b>                    | 2 Professores de Dança - Profissional formado em educação física com comprovação do CREFI. No total de 2 profissionais pelo período de 7 meses - Carga horária semanal de 40 horas - carga horária semanal de 40 horas.  | Mês | 14 | R\$<br>3.000,00 | R\$<br>42.000,00          | Contratação de 2 professores de educação física, responsáveis pelas aulas de dança dos pessoas pelo período de 7 meses, totalizando 14 meses.                                  |
| <b>2.3.2</b>                    | 1 Assistentes de Educação Física - Ajuda nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, acompanha as práticas desportivas, avalia o preparo físico de atletas e dá apoio na prestação de orientações em geral. No total de 1 profissional pelo                 | Mês | 7  | R\$<br>1.800,00 | R\$<br>12.600,00          | Contratação de 1 profissional que auxiliam nas rotinas de desenvolvimento de atividades físicas e técnicas, junto aos professores de educação física, pelo período de 7 meses. |



|  |  |  |  |                          |  |
|--|--|--|--|--------------------------|--|
| período de 7 meses.<br>(Estudante de<br>Educação Física) -<br>Carga horária<br>semanal de 40 horas |  |  |  |                          |  |
| <b>Valor Total da Etapa 2.3</b>  |  |  |  | R\$<br><b>54.600,00</b>  |  |
| <b>VALOR TOTAL DA META 2</b>   |  |  |  | R\$<br><b>374.334,92</b> |  |
| <b>TOTAL GERAL</b>   |  |  |  | R\$<br><b>588.064,17</b> |  |

#### 6. Divulgações e Identificações do Evento

O projeto terá sua divulgação realizada por meio de redes sociais. As inscrições e a identificação visual nos espaços físicos será feita por meio de cartazes.

#### 7. Previsão de Receitas

| PREVISÃO DE RECEITAS (inclusive recursos complementares) |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| QTD.   | Nome                  | Receitas              |
| 1  | Emendas Parlamentares | R\$ 588.064,17        |
| 2  | Contrapartida         | R\$ 20.000,00         |
| <b>Total</b>   |                       | <b>R\$ 608.064,17</b> |

Brasília, 16 de novembro de 2023.

  
**ROMULO SULZ GONSALVES JÚNIOR**  
 Presidente