



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

PLANO DE TRABALHO – ITEM 18 - Natação Máster Feminina e Masculina Edital nº 01/2025

| | | |
|--|--|---------|
| 1. DADOS GERAIS DA OSC | | |
| Nome: ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO- ALMAN | | |
| CNPJ: 07.298.416/0001-87 | | |
| Endereço: Rua Capitão Flaminio Ferreira, 245 | CEP: 13480-140 | |
| Bairro: Centro | Ponto de referência: | |
| Telefone (s): (19) 99201-7852 | Email da instituição: info@alman.org.br | |
| Site da entidade: https://www.alman.org.br/ | UF: SP | Limeira |
| 2. IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE) | | |
| Nome: Walter Bigeli Filho | | |
| Nº CPF: [REDACTED] | Nº RG: [REDACTED] | |
| Mandato da diretoria: 27/02/2025 a 26/02/2027 | | |
| Cargo: Presidente | | |
| Endereço: [REDACTED] | CEP: [REDACTED] | |
| Bairro: [REDACTED] | | |
| Telefones: [REDACTED] | Email: [REDACTED] | |
| Cidade de residência: Limeira | UF: SP | |
| 3. IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO | | |
| Nome: GLAUCO AZEVEDO CASIMIRO | | |
| Área de Formação: EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
| Nº do Registro do Conselho Profissional: [REDACTED] | | |
| Telefone: [REDACTED] | Email: [REDACTED] | |
| 4. OUTROS PARTICIPES PLANO DE TRABALHO | | |
| Nome: | | |
| CNPJ/CPF: | | |
| Endereço: | CEP: | |
| 5. DESCRIÇÃO DA REALIDADE | | |
| INTRODUÇÃO | | |
| <p>A natação como modalidade esportiva no Brasil, se inicia em meados de 1900, mas passa a ter maior representatividade e expansão a partir da década de 30. Atualmente a natação é o 4º esporte mais praticados no Brasil [1] e dados do Atlas do Esporte no Brasil [1], apontam que só no estado de São Paulo existem aproximadamente 25.000 nadadores federados em todas as categorias, mais que o dobro do segundo estado com mais nadadores federados, Minas Gerais. No que diz respeito ao nosso município, Limeira, a natação também parece ser uma das modalidades mais praticadas, aja vista, a quantidade de piscinas municipais e também em clubes esportivos existentes, no entanto, a maior parte de seus praticantes</p> | | |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

estão em uma faixa etária abaixo de 20 anos de idade. Fomentar a prática do exercício através do esporte como a natação na fase adulta se faz importante, pois Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo, ou seja, a inatividade física é a quarta principal causa de mortes no mundo [2]. No Brasil o sedentarismo é a causa direta de 8,2% dos casos de doenças cardíacas, 10,1% dos casos de diabetes tipo II, 13,4% dos casos de câncer de mama e 14,6% dos casos de câncer de cólon [2], sem falar da obesidade. Só para se ter ideia dos custos financeiros do sedentarismo, em 2013 o Brasil gastou cerca de 3,62 bilhões de dólares para custear o tratamento de doenças relacionadas ao sedentarismo [3]. No Brasil, dados do IBGE mostram que mais de 70% dos brasileiros são considerados sedentários e se metade deles deixassem de ser sedentários e passassem a ser fisicamente ativos o país economizaria cerca de 1,14 bilhões de dólares ao ano com saúde [3]. Aliado a tudo isso, ainda temos o grave problema da obesidade, que é considerada a maior epidemia da atualidade e um dos grandes desafios da saúde pública mundial. No Brasil, dados do Ministério da Saúde, indicam que quase 70% da população está com excesso de peso. Além dos custos com o sedentarismo, estima-se que os gastos com a obesidade fiquem em torno de 3,6 bilhões de reais por ano [4].

Dessa forma, fomentar a atividade física através do esporte na fase adulta é uma conduta de prevenção e promoção da saúde e também de economia dos gastos com saúde pública, corroborando com a Política Nacional de Promoção da Saúde [5], além de ser uma excelente forma de lazer, justificando assim o presente projeto.

Referências utilizadas

1. DA COSTA, L.P. Atlas do esporte no Brasil. Ed. Shape: Rio de Janeiro, 2005.
2. THE LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, 380(9838):219-229, 2012.
3. BUENO, DR; MARUCCI, MFN; CODOGNO, JS; ROEDGER, MA. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, 21 (4): 1001-1010, 2016.
4. BAHIA, LR; ARAÚJO, DV. Impacto Econômico da Obesidade no Brasil. **Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto**, 13 (1), S/P, 2014.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Promoção da Saúde**, 2010.

6 - DESCRIÇÃO DE METAS QUANTITATIVAS, PARÂMETROS DE AFERIÇÃO E PERIODICIDADE:(Descrever as metas quantitativas a serem atingidas em relação as atividades de iniciação, treinamento e rendimento esportivo e/ou outras atividades, de acordo com o projeto a ser executado, parâmetros para aferição das metas e a periodicidade da aferição).

| Metas quantitativas | Parâmetros de aferição | Periodicidade |
|---|--|----------------------|
| Atender 71 participantes | ficha de inscrição e controle de frequência. | mensal |
| Ensinar as técnicas dos 4 nados da natação: crawl, costas, peito e borboleta | plano de aula e relatório de avaliação observacional dos professores | mensal |
| Treinar as 2 capacidades físicas mais utilizadas nas diversas provas de natação: a velocidade e a resistência aeróbia | testes para mensuração da velocidade de nado e resistência aeróbia específica. | trimestral |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Fl minio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

| 6.1 – DESCRIÇÃO DE METAS QUALITATIVAS, PARÂMETROS DE AFERIÇÃO E PERIODICIDADE: ((Descrever as metas qualitativas a serem atingidas em relação as atividades de iniciação, treinamento e rendimento esportivo e/ou outras atividades, de acordo com o projeto a ser executado, parâmetros para aferição das metas e a periodicidade da aferição)). | | |
|--|---|---------------|
| Metas qualitativas | Parâmetros de aferição | Periodicidade |
| Aperfei  ar a qualidade técnica dos nados crawl, costas, peito e borboleta | ficha de avaliação técnica desenvolvida pela equipe técnica e relatório de avaliação observacional dos professores. | trimestral |
| Aperfei  ar as capacidades físicas de velocidade e resistência aeróbia específica de nado | ficha de avaliação técnica desenvolvida pela equipe técnica e relatório de avaliação observacional dos professores. | trimestral |
| Melhorar a percepção de domínios de qualidade de vida, como sociais, psicológicos e físicos. | Depoimentos – Pesquisa de Satisfação | anual |
| 6.2 OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA | | |
| Oportunizar aos participantes acima dos 25 anos de idade a prática da Natação Máster como meio para melhorar ou manter seus aspectos físicos e sociais, além de participar de competições oficiais representando o município de Limeira. | | |
| 6.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA | | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Oferecer treinamento para o aprendizado e aperfei  amento dos nados crawl, costas, peito e borboleta;✓ Participar de competições de natação Máster. | | |
| 6.4 ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA | | |
| O projeto terá abrangência municipal, atendendo prioritariamente municípios de Limeira, no entanto, havendo possibilidade de capacidade técnica-operacional, também poderá atender participantes de outros municípios. | | |
| 6.5 PERÍODO DE EXECUÇÃO DO OBJETO PROPOSTO | | |
| O presente Termo de Fomento terá vigência de 11 (onze) meses, sendo, de fevereiro a dezembro de 2026, podendo ser prorrogado nos termos da Lei 13.019/2014 e Decreto Municipal n  274, de 17 de Agosto de 2021. | | |
| 6.6 METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA | | |
| Metodologia As aulas de natação serão ministradas por Profissional de Educação Física, pautados pelos meios e métodos científicos adequados, bem como, respeitando os aspectos biológicos e morfológicos dos participantes. As | | |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

aulas serão divididas por nível técnico, sendo: aprendizado e treinamento/aperfeiçoamento.

Estrutura das aulas:

As aulas de aprendizagem e treinamento/aperfeiçoamento terão duração total de 45 minutos com frequência de duas vezes semanais para aprendizagem e de até seis vezes semanais para treinamento.

Locais: Dias e Horários:

| Local | Dia/semana | Horário | Faixa etária |
|--|------------------|--|---------------------|
| Equipamento público Piscina Municipal Alberto Savoy ou outro indicado pela Prefeitura | Terça e quinta | 11:30h–12:15h. (45 min.) 12:15h-13:00h. (45 min.) 19:00h-19:45h (45 min.) 19:45h-20:30h (45 min.) | A partir de 25 anos |
| Equipamento público Piscina Municipal Alberto Savoy ou outro indicado pela Prefeitura | Quarta e sexta | 11:30h–12:15. (45 min.) 12:15h-13:00h. (45 min.) | A partir de 25 anos |
| Equipamento público Piscina Municipal Alberto Savoy ou outro indicado pela Prefeitura | Segunda e Quarta | 19:00h-19:45h (45 min.) 19:45h-20:30h (45 min.) | A partir de 25 anos |

6.7 PÚBLICO BENEFICIÁRIO

Homens e mulheres acima de 25 anos de idade

6.7.1 PERFIL DO PÚBLICO BENEFICIÁRIO DIRETO

Homens e mulheres entre 25 e 100 anos de idade.

6.8 META DE ATENDIMENTO

71 participantes

6.9 COMPATIBILIDADE DE CUSTOS

(deverá ser descrito os elementos que demonstrem a compatibilidade dos custos com os preços praticados no mercado ou com outras parcerias da mesma natureza, devendo existir elementos indicativos da mensuração desses custos, sendo no mínimo 03 (três) propostas para formação do preço de cada item, tais como:



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
 Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
 CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
 Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

cotações, tabelas de preços de associações profissionais, publicações especializadas ou quaisquer outras fontes de informação disponíveis ao público).

| Tipo de despesa | Orçamento 1 | Orçamento 2 | Orçamento 3 | Valor aplicado |
|--|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|
| Taxa de prova individual/inscrição– UNAMI | UNAMI R\$ 35,00 | não se aplica | não se aplica | R\$ 35,00 |
| Camiseta em Poliéster com logotipo e brasão da Prefeitura Municipal de Limeira | SPORTS DNA R\$ 55,00 | FALA FERA R\$ 55,00 | STRIVE R\$ 55,00 | STRIVE R\$ 55,00 |

6.10 – CRONOGRAMA FÍSICO DE EXECUÇÃO DO OBJETO

| AÇÕES DO PROJETO | MESES | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | fev | mar | abr | mai | jun | jul | ago | set | out | nov | dez |
| Contratação de recursos humanos | X | | | | | | | | | | |
| Divulgação do projeto | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Inscrições de atendidos | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Execução das aulas para iniciantes | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Execução dos treinamentos equipe de rendimento | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Competições da equipe de rendimento | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Prestação de contas do projeto a Secretaria de Esportes | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

7. CAPACIDADE INSTALADA

7.1 – Equipe de Profissionais Permanente da OSC

| Nome | Formação | Função na OSC | Carga Horária Mensal de Trabalho |
|------------------------|------------|---------------------------------|----------------------------------|
| JOSE CLAUDIO PICIRILLO | Contador | Tesoureiro | 10 horas |
| WARLEY A GROTTA JR | Economista | Conselheiro-Prestação de contas | 10 horas |
| WALTER BIGELI FILHO | Enfermeiro | Presidente | 10 horas |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

7.1.1 – Equipe de profissionais que atuarão diretamente no projeto selecionado

| Profissional | Formação | Total de horas/aula contratada mês | Valor da hora/aula (R\$) | Valor total (R\$) |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| Contratação de empresa especializada para o fornecimento de professor (es) especializado (s) em aulas de natação | Graduação Superior em Educação Física | 48 | 41,50 | 1.992,00 |
| | | | | |

7.2 – Estrutura Física: () Própria (x) Cedida () Alugada () Outros

7.3 – Instalações Físicas

| C modo | Quantidade | Tipo de atividades desenvolvidas no espaço |
|------------|------------|--|
| SECRETARIA | 1 | ADMINISTRATIVA |
| SALAS | 2 | REUNIÃO |
| BANHEIRO | 2 | |

7.4 – Equipamentos disponíveis

| Tipo do equipamento | Quantidade |
|---------------------|------------|
| | |
| | |

8. MONITORAMENTO, AVALIA O E SUSTENTABILIDADE DA PROPOSTA

8.1 – Quais Técnicas de Monitoramento e Avalia o serão aplicadas durante a execu o do objeto

Serão utilizados todos os instrumentos indicados em cada meta e posteriormente analisado todos os dados coletados, a fim de produzir relatórios per dicos do desenvolvimento do projeto.



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

| 9- DETALHAMENTO DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS | | | |
|--|--------|-----------------------|------------------|
| Detalhamento do item | Quant. | Valor. Unit. (R\$) | Total (R\$) |
| Recursos Humanos | | | |
| Contratação de empresa especializada para o fornecimento de professor (es) especializado (s) em aulas de natação | 1 | 1.992,00 | 21.912,00 |
| | | | |
| Sub-total | | | 21.912,00 |
| Taxas de competição | | | |
| Taxa de Prova individual | 914 | 35,00 | 31.990,00 |
| | | | |
| Sub-total | | | 31.990,00 |
| Uniforme | | | |
| Camiseta para atletas | 10 | 55,00 | 550,00 |
| | | | |
| Sub-total | | | 550,00 |
| Custos indiretos | | | |
| Assessoria para montagem do projeto | 1 | 548,00 | 548,00 |
| | | | |
| Sub-total | | | 548,00 |
| TOTAL GERAL | | | 55.000,00 |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
 Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
 CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
 Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

10. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO FINANCEIRO

| PLANILHA 2. Cronograma de desembolso (Valores em Reais (R\$)) | | | | | |
|---|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| AÇÕES DO PROJETO | | | | | |
| Meses | Recursos humanos | Uniforme | Competições | Custos indiretos | Total |
| Fevereiro – 2026 | R\$ 1.992,00 | | | R\$ 548,00 | R\$ 2.540,00 |
| Março – 2026 | R\$ 1.992,00 | R\$ 550,00 | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.972,00 |
| Abril – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Maio – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Junho – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Julho – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 2.275,00 | | R\$ 4.267,00 |
| Agosto – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Setembro – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Outubro – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Novembro – 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 3.430,00 | | R\$ 5.422,00 |
| Dezembro 2026 | R\$ 1.992,00 | | R\$ 2.275,00 | | R\$ 4.267,00 |
| Total | R\$ 21.912,00 | R\$ 550,00 | R\$ 31.990,00 | R\$ 548,00 | R\$ 55.000,00 |



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

11. DECLARAÇÃO DO PROPONENTE

Solicitamos a Comissão de Avaliação de Projetos da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, que o presente projeto esportivo ora apresentado, seja avaliado conforme os requisitos descritos no Edital de Chamamento Público Nº 01/2025.

Pede Deferimento

Limeira, 25 de outubro de 2025.

Walter Bigeli Filho
Presidente da ALMAN

12. ASSINATURA DO CONCEDENTE

Limeira 25 de Outubro de 2025

Local e Data

Assinatura do Concedente



ALMAN
ASSOCIAÇÃO LIMEIRENSE MASTER DE NATAÇÃO
Rua Capitão Flaminio Ferreira N.º 245, Centro CEP 13480-140
CNPJ(MF) 07.298.416/0001-87 / IM 32.997
Fone: (019) 3452-6119 Email: alman.natacao@terra.com.br

PEDIDO DE PROTOCOLO

A **Associação Limeirense Master de Natação**, vem através de seu representante, **WALTER BIGELI FILHO**, solicitar o protocolo dos envelopes 1 e 2, referente ao **item 18 – Natação Máster Feminina e Masculina** do edital 1/2025.

Limeira, 25 de outubro de 2025.

Sem mais,

WALTER BIGELI FILHO
Presidente