



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITAIS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

Proc. nº 904448/25
Fls. 4140 / Rub. 01
[Signature]

PLANO DE TRABALHO / PROJETO – ITEM 27 do Edital Nº 01/2025

**Objeto: Voleibol Máster Feminino-Acima de
30 anos**

1. DADOS GERAIS DA OSC

Nome: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITAIS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE – ACES BRASIL

CNPJ: 31.279.587/0001-43

Endereço: R. Guarino Cassarotti nº 252

CEP: 13485-093

Bairro: Vila Rosana

Ponto de referência:

Telefone (s): (19) 9.8431-2192

Email: acesbrasiloficial@gmail.com

Pág. Web: <http://www.acesbrasil.com.br>

UF: SP

Limeira

2. IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL LEGAL PELA OSC (PRESIDENTE)

Nome: João Evangelista Macário

Nº CPF: [REDACTED]

Nº RG: [REDACTED]

Mandato da diretoria: 22 de abril de 2023 a 22 de abril de 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: DIEGO JUNIOR DA SILVA

Área de Formação: EDUCAÇÃO FÍSICA

Nº do Registro do Conselho Profissional: [REDACTED]

Telefone: [REDACTED]

Email: [REDACTED]

4. OUTROS PARTICIPES PLANO DE TRABALHO

NÃO SE APLICA

[Signatures]

5. DESCRIÇÃO DA REALIDADE**INTRODUÇÃO**

Fomentar a prática do exercício através do esporte como o Voleibol 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, sobretudo após os 30 anos 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 51 participantes	ficha de inscrição e controle de frequência.	mensal
Ensinar pelo menos 5 fundamentos básicos do voleibol, como toque, passe, manchete, saque, entre outros	plano de aula e relatório de avaliação observacional dos professores	mensal

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
Aperfeiçoar o condicionamento físico geral dos participantes	questionários	trimestral
Melhorar a percepção de domínios de qualidade de vida, como sociais, psicológicos e físicos.	Depoimentos – Pesquisa de Satisfação	anual

5.2. OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Oportunizar aos participantes acima dos 30 anos de idade a prática do Voleibol Máster como meio para melhorar ou manter seus aspectos físicos e sociais, além de participar de competições oficiais representando o município de Limeira.

5.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

Objetivos específicos para Formação Esportiva:

- ✓ Oferecer treinamento para o aprendizado do Voleibol
- ✓ Participar de competições de Voleibol Máster.

5.4. ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA

O projeto terá abrangência municipal, atendendo prioritariamente municípios de Limeira, no entanto, havendo possibilidade de capacidade técnica-operacional e necessidade, também poderá atender participantes de outros municípios.

6.5 PERÍODO DE EXECUÇÃO DO OBJETO PROPOSTO

O projeto terá vigência de 11 meses a partir da data de assinatura do Termo de Fomento, com previsão de acontecer de fevereiro a dezembro de 2026, conforme o presente edital.

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 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 60 minutos e serão realizadas com frequência mínima de uma vez na semana.

Locais: Dias e Horários:

Local	Dia/semana	Horário	Faixa etária
Ginásio Santo André	Sábados	13 – 15h	Acima de 30 anos
		15-17h	

6.7 PÚBLICO BENEFICIÁRIO

Homens e mulheres acima de 30 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

Meta total = 51 atendidos

6.9 COMPATIBILIDADE DE CUSTOS**Observações:**

- para todos os itens foi adotado o menor valor de mercado
- Todas as cotações utilizadas estão em anexo.
- *Todos preços estão em Reais (R\$)

Tipo de despesa	Orçamento 1	Orçamento 2	Orçamento 3	Valor aplicado
Uniforme de jogos. Kit (camisa em Poliéster)	Fala Fera 130,00	STRIVE 130,00	SPORTS DNA 120,00	SPORTS DNA 120,00

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITALS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

Camiseta de treino	Fala Fera 80,00	STRIVE 90,00	SPORTS DNA 70,00	SPORTS DNA 70,00
Taxa de inscrição evento Volêi Master - cat. 40 ou mais	CBV 2.600,00	Não se aplica	Não se aplica	CBV 2.600,00
Taxa de inscrição evento Volêi Master - cat. 50 ou mais	CBV 2.300,00	Não se aplica	Não se aplica	CBV 2.300,00

6.10 CRONOGRAMA FÍSICO DE EXECUÇÃO DO OBJETO

AÇÕES DO PROJETO	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
Contratação de recursos humanos	X										
Compra de uniformes e materiais esportivos	X	X									
Divulgação do projeto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Inscrições de atendidos em fluxo contínuo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Execução de aulas nos polos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Competições das equipe de rendimento						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 Semanal de Trabalho
Diego Junior da Silva	Superior	Voluntário	8h

7.1.1 – Equipe de Profissionais que atuarão diretamente no projeto selecionado

Profissional	Formação	Total de Horas/ Aulas contratada mês	Valor da hora/aula (R\$)	Valor Total (R\$)
Coordenador(a) de Projeto	Superior	20	41,50	830,00

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITALS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

Professores destinados a execução do projeto serão contratados com recursos próprios da associação com total de 20 horas mês.

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

7.3 – Instalações Físicas

Cômodo	Quantidade	Tipo de atividades desenvolvidas no espaço
SECRETARIA	1	ADMINISTRATIVA
BANHEIROS	1	SEM CHUVEIROS
SALA DE REUNIÃO	1	Reuniões
1 computador com impressora	1	Área Administrativa
Mesas e Cadeiras	1	Área Administrativa

7.4 Equipamentos disponíveis

Não se aplica

Tipo de Equipamento

Quantidade

8. MONITORAMENTO, AVALIAÇÃO E SUSTENTABILIDADE DA PROPOSTA

8.1 – Quais Técnicas de Monitoramento e Avaliação serão aplicadas durante a execução do objeto

Serão utilizados todos os instrumentos indicados em cada meta e posteriormente analisado todos os dados coletados, afim de produzir relatórios periódicos do desenvolvimento do projeto.



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITAIS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

Proc. n° 904418, 25
Fis. 4146 / Rub. 10

9- DETALHAMENTOS DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS

Detalhamento do item	Quant.	Valor Unit. (R\$)	Total (R\$)
		mensal	11 meses
RECURSOS HUMANOS			
Coordenador (a) de Projeto	1	R\$ 830,00	R\$ 9.130,00
		Sub-total	R\$ 9.130,00
UNIFORMES			
Uniforme para jogos (camisa)	28	R\$ 120,00	R\$ 3.360,00
Camisetas para treinamento	58	R\$ 70,00	R\$ 4.060,00
		Sub-total	R\$ 7.420,00
TAXAS DIVERSAS DE COMPETIÇÃO			
Taxa de inscrição evento Volêi Master - cat. 40 ou mais	1	R\$ 2.600,00	R\$ 2.600,00
Taxa de inscrição evento Volêi Master - cat. 50 ou mais	2	R\$ 2.300,00	R\$ 4.600,00
		Sub-total	R\$ 7.200,00
AJUDA DE CUSTO ATLETAS			
Ajuda de custo R\$500	12	R\$ 500,00	R\$ 6.000,00
		Sub-total	R\$ 6.000,00
CUSTOS INDIRETOS			
Assessoria para montagem do projeto	1	R\$ 250,00	R\$ 250,00
TOTAL GERAL			R\$ 30.000,00



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITAIS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

10 CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

PLANILHA . Cronograma de desembolso (R\$)

AÇÕES DO PROJETO

Meses	Recursos humanos	Uniformes	Ajuda de custo atletas	Taxas de competição	Custos Indiretos	Total
Fevereiro-2026	R\$ 830,00	R\$ 7.420,00			R\$ 250,00	R\$ 8.500,00
Março - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00			R\$ 1.830,00
Abril - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00			R\$ 1.830,00
Maio - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00			R\$ 1.830,00
Junho - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00			R\$ 1.830,00
Julho - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00	R\$ 2.300,00		R\$ 4.130,00
Agosto - 2026	R\$ 830,00		R\$ 1.000,00			R\$ 1.830,00
Setembro-2026	R\$ 830,00					R\$ 830,00
Outubro-2026	R\$ 830,00			R\$ 2.300,00		R\$ 3.130,00
Novembro-2026	R\$ 830,00			R\$ 2.600,00		R\$ 3.430,00
Dezembro-2026	R\$ 830,00					R\$ 830,00
Total	R\$ 9.130,00	R\$ 7.420,00	R\$ 6.000,00	R\$ 7.200,00	R\$ 250,00	R\$ 30.000,00

R. Guarino Cassarotti nº 252 - Limeira (SP) - CNPJ: 31.279.587/0001-43

Proc. nº 00448/25
Fls. 4147
107



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS CAPITAIS, ESTADOS E CIDADES AMERICANAS DO ESPORTE

05/18

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.

Proc. nº 904418, 25
Fis. 4148 / Rub. 100

Pede Deferimento

Limeira, 17 de dezembro de 2025.

João Evangelista Macário

João Evangelista Macário
Presidente

12. ASSINATURA DO CONCEDENTE

Local e Data

Assinatura do Concedente

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]