



01

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 21 - Nataçao Máster Feminina e Masculina Edital nº 01/2023

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 [REDACTED]

Nº CPF [REDACTED]

Nº RG [REDACTED]

Mandato da diretoria: 27/02/2023 a 26/02/2025

Cargo: Presidente

Endereço [REDACTED]

CEP [REDACTED]

Bairro: Cidade Jardim

Telefones [REDACTED]

Email: walter@zaccaria.com.br

Cidade de residência: Limeira

UF: SP

3. IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO

Nome: GLAUCO [REDACTED]

Área de Formação: EDUCAÇÃO FÍSICA

Nº do Registro do Conselho Profissional [REDACTED]

Telefone [REDACTED]

Email: glauco.casimiro@gmail.com

4. OUTROS PARTICIPES PLANO DE TRABALHO

Nome:

CNPJ/CPF:

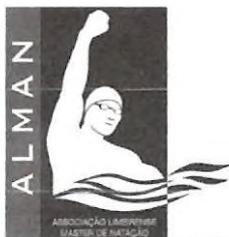
Endereço:

CEP:

5. DESCRIÇÃO DA REALIDADE

INTRODUÇÃO

A nataçao como modalidade esportiva no Brasil, se inicia em meados de 1900, mas passa a ter maior representatividade e expansao a partir da década de 30. Atualmente a nataçao 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 nataçao 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



02/

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 41 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

X

✓



03

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

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 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
Aperfeiçoar 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	anual

6.2 OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Oportunizar aos participantes acima dos 25 anos de idade a prática da Nataçao 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

- ✓ Oferecer treinamento para o aprendizado e aperfeiçoamento dos nados crawl, costas, peito e borboleta;
- ✓ Participar de competições de nataçao 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 2024, podendo ser prorrogado nos termos da Lei 13.019/2014 e Decreto Municipal nº 274, de 17 de Agosto de 2021.

6.6 METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

Metodologia

As aulas de nataçao serão ministradas por Profissional de Educaçao Física, pautados pelos meios e métodos científicos adequados, bem como, respeitando os aspectos biológicos e morfológicos dos participantes. As



09

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 60 minutos com frequência de duas vezes semanais para aprendizagem e de até seis vezes semanais para treinamento/aperfeiçoamento.

Locais: Dias e Horários:

Local	Dia/semana	Horário	Faixa etária
Equipamento público Piscina Piratinga	Jd. Terça a Sexta Feira	11:45–12:45hs. (4 horas/sem)	A partir de 25 anos
Equipamento público Piscina Piratinga	Jd. Segunda a Quinta feira	19:30–20:30hs. (4 horas/sem)	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 90 anos de idade.

6.8 META DE ATENDIMENTO

41 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: 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 – UNAMI e FAP	UNAMI R\$ 30,00	FAP 30,00	não se aplica	média R\$ 30,00

JP.



05

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

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	X
Inscrições de atendidos	X	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	X
Execução dos treinamentos equipe de rendimento	X	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	X
Prestação de contas do projeto a Secretaria de Esportes	X	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	Prestação de contas	10 horas
WARLEY A GROTTA JR	Economista	Assessor	10 horas
WALTER BIGELI FILHO	Enfermeiro	Gestor	10 horas

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\$)
Profissional de Educação Física para ministrar treinamento (a ser contratado)	Graduação Superior em Educação Física	32 ✓	37,00 ✓	1184,00 ✓

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

7.3 – Instalações Físicas

Cômodo	Quantidade	Tipo de atividades desenvolvidas no espaço
SECRETARIA	1	ADMINISTRATIVA
SALAS	2	REUNIÃO
BANHEIRO	2	

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



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

06

7.4 – Equipamentos disponíveis

Tipo do 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, a fim de produzir relatórios periódicos do desenvolvimento do projeto.

07

—

—



07

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			
Pagamento Profissional de Educação Física para ministrar aulas e treinamentos	1 ✓	1184,00 ✓ (mensal)	13.024,00 ✓ (11 meses)
		Sub-total	13.024,00 ✓
Taxas de competição			
Taxa de Prova individual	581 ✓	30,00	17.430,00 ✓
		Sub-total	17.430,00 ✓
Ajuda de Custo			
Ajuda de custo para atletas	10 ✓	350,00 ✓	3.500,00 ✓
		Sub-total	3.500,00
Custos indiretos			
Assessoria para montagem do projeto	1 ✓	1.046,00 ✓	1.046,00
		Sub-total	1.046,00
TOTAL GERAL			35.000,00

g
u
/



50

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 N° 01/2023.

Pede Deferimento

Limeira, 20 de setembro de 2023.

Walter Bigeli Filho
Presidente da ALMAN

12. ASSINATURA DO CONCEDENTE

Local e Data

Assinatura do Concedente