

**PLANO DE TRABALHO**  
(Projeto Continuado)

**01 - IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO/ENTIDADE PROPONENTE**

Objeto da Parceria (Nome do projeto)			Mês e Ano Execução	
REPROGRAME-SE			Setembro/25 a Março/26	
Nome da Entidade Proponente			CNPJ	Telefone
IDEIAS - Instituto de Desenvolvimento, Educação, Integração e Apoio Social			[REDACTED]	(11) 3539-3501
Endereço da Entidade		Bairro	CEP	Município
[REDACTED]		[REDACTED]	[REDACTED]	São Paulo
Banco	Agência	Conta Corrente	Site Ativo	E-mail
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	<a href="http://www.institutoideias.org.br">www.institutoideias.org.br</a>	<a href="mailto:ideias@institutoideias.org.br">ideias@institutoideias.org.br</a>
Nome do Dirigente Responsável			RG	CPF
LUIZ EDUARDO VIEIRA DA SILVA			[REDACTED]	[REDACTED]
Nome do Responsável Técnico do Projeto			CPF	Telefone
FABIANA CRISTINA RIBEIRO DA SILVA			[REDACTED]	[REDACTED]
Endereço do responsável Técnico			E-mail	
[REDACTED]			[REDACTED]	

**02 - DESCRIÇÃO DO PROJETO:** Descrever o projeto proposto para a parceria entre a PMSP/SEME e a Entidade proponente;

Nome do Projeto	Modalidade	Data de Execução
REPROGRAME-SE	MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA	De 15/09/2025 a 15/03/2026
Horário da Execução	Forma de Execução / Sistema de Disputa	
Aulas Internas de terças e quintas-feiras, das 08h às 11h, e das 19h 21h, intervaladas a cada 1 hora. Aulas externas de terças e quintas-feiras, das 7h às 8h30.	Aulas de Musculação e Ginástica no parque (aulas externas) 2 vezes por semana cada modalidade para adultos de 18 a 59 anos e idosos, pelo período de 6 meses; aulas de musculação e ginástica no estúdio (aulas internas) 2x por semana para adultos e idosos, pelo período de 6 meses.	
Valor Concedente	Valor Proponente	Valor Patrocinador
R\$149.372,20	R\$0,00	R\$0,00
Local de Execução		Endereço
Aulas Internas - Estúdio de Ginástica Aulas Externas - Parque Linear		Aulas Internas - Rua Benedito Coelho Neto, 258 Aulas Externas - Av. Itaquera, 7691
Plano de Divulgação		
Utilizaremos varias formas de divulgação conforme abaixo:  Site: <a href="http://www.institutoideias.org.br">www.institutoideias.org.br</a> Redes Sociais do Instituto/ Parcerias Escolas Locais / Jornais de Bairros / Instagram @institutoideias.sp / Panfletagem para a comunidade local / Divulgação em Igrejas, Postos de Saúde e Comércio Locais.		
Objetivo Geral		

O PROJETO REPROGRAMA-SE TEM COMO OBJETIVO UTILIZAR AS AULAS DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA PARA COMBATER A SARCOPENIA, AUXILIAR NA PREVENÇÃO E NO MANEJO DA DEPRESSÃO E PROMOVER O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL. A PROPOSTA CENTRAL É OFERECER UM RENASCIMENTO ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO E DA GINÁSTICA EM FORMATO CIRCUITADO, CRIANDO UM AMBIENTE ACOLHEDOR E ACESSÍVEL PARA A PRÁTICA ESPORTIVA.

#### Objetivo Específico

- 1- Promover a prática regular de musculação e ginástica, com foco na melhoria da saúde física, fortalecimento muscular e prevenção da sarcopenia entre os participantes.
- 2- Contribuir para a saúde mental dos beneficiários, utilizando a atividade física como estratégia complementar no combate à depressão, ansiedade e ao estresse.
- 3- Estimular hábitos de vida saudáveis, promovendo conscientização sobre a importância da atividade física como instrumento de reprogramação corporal e mental.
- 4- Oferecer um ambiente acolhedor e acessível, incentivando a participação ativa de pessoas adultas em situação de vulnerabilidade social em práticas esportivas inclusivas.
- 5- Implementar metodologias dinâmicas em formato de circuito, proporcionando variedade nos exercícios e maior engajamento dos participantes ao longo do projeto.

#### 04 - METAS: Descrever as metas a serem atingidas os indicadores e parâmetros utilizados para a sua aferição;

Metas Qualitativas	Indicadores e Verificador de Metas
<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Aumentar a autoestima e o senso de pertencimento dos participantes, por meio da integração social e da valorização de suas conquistas no ambiente esportivo.</li> <li>2- Reduzir a percepção de isolamento e sintomas depressivos, promovendo acolhimento e apoio emocional através das atividades físicas em grupo.</li> <li>3- Fortalecer a autonomia dos participantes quanto ao cuidado com o próprio corpo e saúde, incentivando a continuidade da prática esportiva além do período do projeto.</li> <li>4- Criar uma cultura de bem-estar e reprogramação da saúde física e mental, incentivando a mudança de hábitos e atitudes no cotidiano dos beneficiários.</li> <li>5- Transformar o espaço de prática em um polo de convivência saudável e motivador, fortalecendo vínculos comunitários e promovendo inclusão social.</li> </ol>	<p><b>Meta 1: Aumentar a autoestima e o senso de pertencimento dos participantes.</b>  <u>Indicador:</u> Percentual de participantes que relatam melhora na autoestima e motivação.  <u>Verificador:</u> Aplicação de questionários de autoavaliação no início e final do projeto; relatos em rodas de conversa.</p> <p><b>Meta 2: Reduzir a percepção de isolamento e sintomas depressivos.</b>  <u>Indicador:</u> Redução no número de participantes que relatam sensação de tristeza, ansiedade ou solidão.  <u>Verificador:</u> Formulário de acompanhamento socioemocional e registro de atendimentos realizados.</p> <p><b>Meta 3: Fortalecer a autonomia dos participantes quanto ao cuidado com o corpo e a saúde.</b>  <u>Indicador:</u> Número de participantes que relatam intenção de manter a prática esportiva após o término do projeto.  <u>Verificador:</u> Entrevistas de encerramento; pesquisa de satisfação.</p> <p><b>Meta 4: Criar uma cultura de bem-estar e reprogramação da saúde física e mental.</b>  <u>Indicador:</u> Participação regular nas aulas e envolvimento espontâneo nas atividades.  <u>Verificador:</u> Lista de frequência; registros fotográficos; relatos dos professores.</p> <p><b>Meta 5: Transformar o espaço de prática em um polo de convivência saudável e motivador.</b>  <u>Indicador:</u> Número de interações e atividades coletivas realizadas no espaço (como rodas de conversa, alongamentos em grupo, trocas entre os participantes).  <u>Verificador:</u> Relatórios mensais das atividades; registros de campo e depoimentos espontâneos.</p>
Metas Quantitativas	Indicadores e Verificador de Metas

1- Atender diretamente 150 pessoas adultas ao longo de 6 meses, sendo:

50 pessoas em ambiente interno (musculação)

100 pessoas em ambiente externo (ginástica no parque)

2- Oferecer aulas de musculação 2 vezes por semana, totalizando aproximadamente 48 encontros por grupo em ambiente interno ao longo do projeto (2x por semana x 6 meses).

3- Realizar aulas de ginástica no parque 2 vezes por semana, totalizando cerca de 48 encontros por grupo em ambiente externo.

4- Organizar no mínimo **05 turmas em área interna e 02 turmas em área externa**, com até **10 participantes cada aula interna e 50 participantes cada aula externa**, distribuídas entre os espaços internos e externos de atendimento.

5- Aplicar 3 ciclos de avaliação física e emocional, nos meses 1, 3 e 6, gerando um total de 450 acompanhamentos (150 participantes x 3 momentos).

**Meta 1: Atender diretamente 150 pessoas adultas ao longo de 6 meses**

Indicador: Número total de participantes atendidos.

Verificador: Fichas de inscrição, lista de presença, relatórios mensais de atendimento.

**Meta 2: Oferecer aulas de musculação 2x por semana (total: 48 encontros por turma)**

Indicador: Quantidade de aulas realizadas no ambiente interno.

Verificador: Cronograma de atividades, listas de presença por dia, relatórios de execução.

**Meta 3: Realizar aulas de ginástica no parque 2x por semana (total: 48 encontros por turma)**

Indicador: Quantidade de aulas realizadas no ambiente externo.

Verificador: Lista de presença, fotos das atividades, registros do educador físico, relatórios mensais.

**Meta 4: Organizar no mínimo 5 turmas internas com até 10 participantes cada, e 2 turmas externas com até 50 participantes cada.**

Indicador: Número de turmas formadas e participantes por turma.

Verificador: Planilha de organização de turmas, listas de chamada, ficha de matrícula.

**Meta 5: Aplicar 3 ciclos de avaliação física e emocional (1º, 3º e 6º mês)**

Indicador: Número de participantes avaliados por ciclo / total de ciclos aplicados.

Verificador: Formulários de avaliação preenchidos, banco de dados dos resultados, relatórios técnicos.

Obs. Os bens de consumo excedente identificado pelo gestor da parceria na vistoria in loco serão glassados ou entregues ao Departamento de Gestão de Parceria da SEME (DGPAP).

**05 - CAPACITAÇÃO TÉCNICA:** Descrever a experiência prévia, capacidade técnica e 2 últimas experiências profissionais para a execução do objeto proposto;

#### Capacidade Técnica

O IDEIAS - INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO, EDUCAÇÃO, INTEGRAÇÃO E APOIO SOCIAL POSSUI AMPLA EXPERIÊNCIA NA EXECUÇÃO DE PROJETOS ESPORTIVOS E SOCIOEDUCATIVOS, COM ATUAÇÃO CONSOLIDADA EM AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E INCLUSÃO SOCIAL. A INSTITUIÇÃO CONTA COM UMA EQUIPE TÉCNICA QUALIFICADA, COMPOSTA POR EDUCADORES FÍSICOS, COORDENADORES DE PROJETOS E AUXILIARES ADMINISTRATIVOS, TODOS COM EXPERIÊNCIA COMPROVADA NA CONDUÇÃO DE ATIVIDADES VOLTADAS À PRÁTICA ESPORTIVA COM O PÚBLICO ADULTO. ALÉM DISSO, DISPÕE DE ESTRUTURA FÍSICA E METODOLÓGICA ADEQUADA PARA O DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES EM AMBIENTES INTERNOS E EXTERNOS, GARANTINDO ORGANIZAÇÃO, CONTROLE DE FREQUÊNCIA, AVALIAÇÃO DE RESULTADOS E ATENDIMENTO HUMANIZADO AOS PARTICIPANTES.

#### Capacidade Operacional

01 Treinador Desportivo - Musculação/Ginástica

01 Monitor/Agente Social;

01 Auxiliar administrativo/secretária;

01 Coordenador técnico geral;

01 Auxiliar de limpeza;

01 Contador

• Treinador Desportivo: profissionais de educação física com especialidade de ensino de musculação e ginástica que serão responsáveis por dividir as turmas, conduzir as aulas junto com o coordenador técnico.

• Monitor/Agente Social: ficará responsável por ajudar o professor nas aulas no dia a dia, também por fazer as listas de chamadas, conferência de materiais e recepção dos alunos novos;

• Administrativo/secretária: o administrativo fica responsável por todas as inscrições, documentos, serviços de contabilidade, pagamentos de taxas, pagamentos dos professores e outros serviços burocráticos que se façam necessários;

• Coordenador Técnico: responsável por toda parte técnica que envolve a execução do projeto. Fica responsável por coordenar técnicos e auxiliares, fazer divulgação e captação de alunos. O coordenador ficará responsável por fazer todas as compras de materiais de divulgação, fica responsável por fazer o controle quantitativo e qualitativo de alunos;

• Auxiliar de Limpeza: responsável pela limpeza e higienização dos espaços onde serão desenvolvidas as atividades;

• Contador: responsável pelos serviços de contabilidade do projeto.

**Experiência Profissional** (2 últimas experiências profissionais para a execução do objeto proposto)

Profissional com ampla experiência na área de Educação Física, com mais de 15 anos de atuação em academias, estúdios e projetos de saúde e bem-estar. Ao longo da carreira, desenvolveu sólida atuação na ministração de aulas coletivas como jump, step, bike motor, pilates, localizada, circuito, alongamento e ginástica funcional, além de realizar avaliações físicas, prescrição de treinos e acompanhamento em salas de musculação.

Atualmente é responsável técnica em estúdio próprio, com turmas coletivas estruturadas, atuando também em parques públicos, com foco em promoção da saúde, emagrecimento e condicionamento físico.

#### Formação Acadêmica

Educação Física (Bacharelado) – Universidade Cidade de São Paulo (Unicid)

Administração de Empresas (BAE) – Universidade Cidade de São Paulo (Unicid)

Pós-graduação em Atividade Física para Prevenção e Tratamento de Doenças e Promoção da Saúde – Instituto Albert Einstein (2021)

#### Capacitações e Cursos Complementares

Certificação Internacional Schwinn Cycling Bronze

Formação em programas Les Mills / Body Systems

Pilates solo e com acessórios (diversas instituições, + de 50 horas)

Treinamento Funcional, Musculação sem equipamentos, Avaliação Física e Biomecânica

Treinamento de corrida para diferentes níveis (Iniciante a avançado)

Liderança de equipe – Sebrae-SP

#### Experiência Profissional

Academia Companhia Fitness – Profissional de Educação Física (2008-2011)

Electrons Fitness Academia – Profissional de Educação Física (2011-2012)

Ação Movimento e Esportes – Profissional de Educação Física (2012-2015)

Personal Movement (atual) – Profissional de Educação Física, atuando com ginástica, musculação, atendimento personalizado, aulas coletivas e projetos em espaços públicos.

<input type="text" value="150"/>	Nº de Beneficiários Direto	<input type="text"/>	Evento Pontual	<input type="text"/>	Crianças	<input type="text" value="x"/>	Adultos
<input type="text" value="372"/>	Nº de Beneficiários Indireto	<input type="text" value="x"/>	Evento Contínuo	<input type="text"/>	Adolescentes	<input type="text"/>	Idosos

#### 06 - PÚBLICO ALVO:

O projeto reprograma-se é voltado a 150 pessoas adultas, a partir dos 18 anos de idade, **residentes na Zona Leste de São Paulo, especialmente nas regiões de Itaquera e entorno**, prioritariamente em situação de vulnerabilidade social e com acesso limitado a práticas regulares de atividade física. O público atendido inclui homens e mulheres que buscam melhorar sua saúde física e mental por meio de aulas gratuitas de musculação e ginástica, promovidas em ambiente acolhedor e acessível, tanto em espaços internos quanto externos. O projeto valoriza a inclusão e a promoção do bem-estar, com foco especial na prevenção da sarcopenia, no enfrentamento de quadros depressivos e no estímulo à autonomia e à qualidade de vida.

#### 07 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO:

Grupamento	Local	Endereço	H/Aula Semana	Turma	Quant. Alunos	Dias	Manhã	Tarde	Noite
Musculação	Estúdio	Rua Benedito Coelho Neto, 268	5	5	50	2	X		X
Ginástica	Parque Linear	Av. Itaquera, 7691	2	2	100	2	X		
Total			7		150				

**08 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FINANCEIRA:** A descrição dos itens pretendidos deverão ser clara, precisa e detalhada, deverá ser utilizadas somente as seguintes descrições na coluna Natureza de Despesa que será utilizado em seu projeto, sendo Aquisição de Material Esportivo, Aquisição Material Divulgação, Aquisição Alimentação e Hidratação, Aquisição de Uniformes, Aquisição de Material Gráfico, Despesas Administrativas, Locação de Sonorização, Locação de Iluminação, Locação de Materiais Diversos, Locação de Equipamentos Diversos, Prestação Serviços de Ambulância, Prestação de Serviços Foto e Filmagem, Prestação de Serviços Transporte, Prestação de Serviços RH, Prestação de Serviços Pessoa Jurídica, Despesas Administrativas, Aquisição de Bens Remanescentes (Permanente), Aquisição de Material de Premiação e Locação de Espaço.

#### 8.1. CONCEDENTE

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitário	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Prestação de Serviços RH	O COORDENADOR GERAL - Profissional responsável por supervisionar, planejar e gerenciar as atividades do projeto, assegurando que os objetivos sejam alcançados de forma eficaz e eficiente. Responsável por coordenar os colaboradores, distribuir tarefas, definir metas e prazos, e garantir a comunicação fluida das ações do projeto. Atua na elaboração de estratégias, na tomada de decisões e na resolução de problemas, além de monitorar o progresso das atividades e avaliar resultados.	Mensal	6.360,00	6	38.160,00	6 meses

Prestação de Serviços RH	PROFESSOR DE MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA: Profissional de Educação Física responsável pelo planejamento, condução e acompanhamento das atividades de musculação e ginástica desenvolvidas no ambiente interno e externo do projeto. Cabe a ele(a) orientar os participantes quanto à execução correta dos exercícios, respeitando os limites e objetivos individuais, com foco na prevenção da sarcopenia, no fortalecimento muscular e na promoção da saúde física. Também é de sua responsabilidade zelar pela segurança durante as aulas, realizar avaliações físicas periódicas e contribuir para a criação de um ambiente acolhedor, inclusivo e motivador para todos os participantes.	Mensal	2.950,00	6	17.700,00	6 meses
Prestação de Serviços RH	MONITOR (AGENTE SOCIAL/MOBILIZAÇÃO) - Responsáveis por mobilizar a comunidade, divulgar os cursos, cadastrar os participantes e auxiliar no desenvolvimento das atividades do projeto. Atua como intermediário entre o projeto e os participantes e identifica necessidades, organiza as atividades junto aos oficinairos e coordenação do projeto.	Mensal	1.750,07	6	10.500,41	6 meses
Prestação de Serviços RH	ASSISTENTE ADMINISTRATIVO - Responsável por auxiliar a coordenação geral com as ações administrativas do projeto, compras, entregas e monitoramento dos insumos e materiais.	Mensal	1.850,00	6	11.100,00	6 meses
Prestação de Serviços RH	AUXILIAR DE LIMPEZA - Responsável pela limpeza e higienização dos espaços onde serão realizadas as atividades.	Unidade	1.500,00	6	9.000,00	6 meses
Prestação de Serviços RH	CONTADOR - Responsável pelos serviços de contabilidade do projeto.	Unidade	3.000,00	6	18.000,00	6 meses
Aquisição Alimentação e Hidratação	ENTREGA DE REFEIÇÃO/COFFEE BREAK - A disponibilização de refeições durante o projeto social tem como objetivo garantir que os participantes, em especial aqueles em situação de vulnerabilidade, tenham acesso a alimentação enquanto participam das atividades. As refeições serão diversas e variadas e feitas 2 vezes na semana (terças e quintas = 48x durante os 6 meses de projeto), objetivando atingir um maior grupo nutricional, compostas por opções de frutas, mini-sanduíches de queijos e/ou frios, sucos, água, café, bolos ou pães.	Unidade	170,00	48	8.160,00	6 meses
Aquisição de Uniformes	CAMISETAS PARA TREINO - Camiseta para treinos de cardio, com tecido respirável que proporciona conforto e liberdade de movimento durante os exercícios.	Unidade	39,90	160	6.384,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	CAVALINHO PARA BARRA OLÍMPICA - Suporte articulado que fixa uma extremidade da barra, permitindo movimentos angulares com carga. É usado para treinos de força, estabilidade e função, com exercícios como remadas, agachamentos e press. Trabalha principalmente dorsais, ombros, core, glúteos e pernas.	Unidade	164,65	1	164,65	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	SISSY SQUAT PROFISSIONAL - Equipamento com apoio para pés e almofada ajustável para fixar as pernas, permitindo agachamentos com inclinação segura. Utilizado para isolar o quadríceps, fortalecendo também o core e os flexores do quadril. Ideal para treinos de pernas com foco em intensidade e controle.	Unidade	887,81	1	887,81	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	ANILHA DE 5 KG - Disco de peso emborrachado ou em ferro fundido, com furo central para encaixe em barras com a finalidade de uso em musculação para adicionar carga e resistência em atividades que trabalhem músculos como peito, costas, pernas e braços.	Unidade	41,00	10	410,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	ANILHA DE 10 KG - Disco de peso emborrachado ou em ferro fundido, com furo central para encaixe em barras com a finalidade de uso em musculação para adicionar carga e resistência em atividades que trabalhem músculos como peito, costas, pernas e braços.	Unidade	82,00	10	820,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	COLCHONETE PROFISSIONAL PARA GINÁSTICA - Feito de espuma de alta densidade com revestimento em material sintético, resistente e fácil de higienizar. Usado para exercícios no solo, a fim de proporcionar conforto e proteção para treinos de abdominal, alongamento, prancha e outros.	Unidade	50,00	40	2.000,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 1 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	Unidade	29,00	16	464,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 2 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	Unidade	39,00	22	858,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 4 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	Unidade	59,00	5	295,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	ESTANTE EXPOSITORA PARA ATÉ 40 CANELEIRAS - Suporte metálico com divisórias ou ganchos, projetado para organizar e armazenar caneleiras de diferentes pesos. Facilita o acesso e a organização no ambiente de treino, otimizando o espaço.	Unidade	699,00	1	699,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	SUPORTE COMPACTO PARA ANILHAS VAZADAS (MÍNIMO 150 KGS) - Estrutura metálica com hastes ou pinos para encaixe e organização de anilhas com furo central. Otimiza o espaço, facilita o acesso aos pesos e mantém a área de treino segura.	Unidade	484,62	1	484,62	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	JOGO DE DUMBELLS EMBO RRACHADOS E SUPORTE PARA JOGO DE DUMBELLS - Halteres de pesos variados revestidos em borracha e um rack metálico para organização. Usado em exercícios de força, resistência e tonificação para membros superiores e inferiores. Trabalha músculos como bíceps, tríceps, ombros, peitoral, costas e pernas, conforme o exercício.	Unidade	4.699,90	1	4.699,90	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	APARELHO ELÍPTICO PROFISSIONAL - Equipamento cardiovascular com pedais e alças móveis, composto por estrutura metálica, sistema magnético e display. Proporciona treino aeróbico de baixa impacto, simulando caminhada ou corrida com movimento contínuo. Trabalha principalmente pernas, glúteos, braços e core, melhorando resistência e coordenação.	Unidade	4.902,50	1	4.902,50	6 meses

Aquisição de Material Esportivo	BARRA PARALELA PROFISSIONAL - Estrutura metálica robusta com apoios ajustáveis para as mãos. Utilizada para exercícios como paralelas e dips, fortalece peitoral, tríceps, ombros e core. Ideal para treino de força, estabilidade e equilíbrio corporal.	Unidade	647,50	1	647,50	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	GAIOLA PARA AGACHAMENTO E SUPINO (RACK PROFISSIONAL) - Estrutura metálica com barras de segurança e suportes ajustáveis para barra olímpica. Permite realizar agachamentos e supinos com segurança, prevenindo lesões. Trabalha principalmente quadríceps, glúteos, peitoral, ombros e tríceps, conforme o exercício.	Unidade	1.044,81	1	1.044,81	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	GLUTEO 4 APOIOS (80KG) - Máquina com plataforma para os pés, almofadas de apoio e estrutura metálica resistente. Serve para realizar extensões de quadril, focando no fortalecimento dos glúteos máximos. Trabalha principalmente glúteos, lombar e posterior de coxa.	Unidade	6.270,00	1	6.270,00	6 meses
Aquisição de Material Esportivo	MAQUINA AGACHAMENTO SQUASH/SQUAT - Composta por estrutura metálica, apoio para barra olímpica e plataforma para pés, permitindo agachamentos guiados. Facilita a execução do movimento com segurança e estabilidade. Trabalha principalmente quadríceps, glúteos e posteriores de coxa.	Unidade	5.720,00	1	5.720,00	6 meses
<b>Total do Projeto</b>					<b>149.372,20</b>	

8.2. PROPONENTE: Apenas se houver;

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
<b>Total</b>						-

8.3. PATROCINADOR: Apenas se houver;

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	Escolher Mês
<b>Total</b>						-

9 - PLANO DE APLICAÇÃO: A planilha abaixo contém fórmulas, sendo assim não deverá ser preenchida;

Descrição das Ações	Concedente	Proponente	Patrocinador	Total
Natureza da Despesa	SEME	Contrapartida	Terceiros	
Aquisição Alimentação e Hidratação	8.160,00			8.160,00
Aquisição de Bens Remanentes (Permanente)				
Aquisição de Material de Premiação				
Aquisição de Material Esportivo	30.367,79			30.367,79
Aquisição de Material Grafico				
Aquisição de Uniformes	6.384,00			6.384,00
Aquisição Material Divulgação				
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção				
Despesas Administrativas				
Despesas Encargos Trabalhistas				
Locação de Material de Higienização e Prevenção				
Locação de Equipamentos Diversos				
Locação de Espaço				
Locação de Iluminação				
Locação de Materiais Diversos				
Locação de Materiais Esportivos				
Locação de Estrutura do Evento				

Locação de Sonorização				
Prestação de Serviços Foto e Filmagem				
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica				
Prestação de Serviços RH	104.460,41			104.460,41
Prestação de Serviços Transporte				
Prestação Serviços de Ambulância				
<b>Total</b>	<b>149.372,20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>149.372,20</b>

**10 - CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO DO CONCEDENTE:**

10.1. CONCEDENTE

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Aquisição Alimentação e Hidratação	4.080,00	4.080,00		
Aquisição de Bens Remanescentes (Permanente)				
Aquisição de Material de Premiação				
Aquisição de Material Esportivo	30.367,79			
Aquisição de Material Gráfico				
Aquisição de Uniformes	6.384,00			
Aquisição Material Divulgação				
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção				
Despesas Administrativas				
Despesas Encargos Trabalhistas				
Locação de Material de Higienização e Prevenção				
Locação de Equipamentos Diversos				
Locação de Espaço				
Locação de Iluminação				
Locação de Materiais Diversos				
Locação de Materiais Esportivos				
Locação de Estrutura do Evento				
Locação de Sonorização				
Prestação de Serviços Foto e Filmagem				
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica				
Prestação de Serviços RH	52.230,20	52.230,20		
Prestação de Serviços Transporte				
Prestação Serviços de Ambulância				
<b>Total</b>	<b>93.061,99</b>	<b>56.310,20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

10.2. PROPONENTE: *Apenas se houver;*

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Escolher Ação				
<b>Total</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

10.3. PATROCINADOR: *Apenas se houver;*

Descrição das Ações	1º Parcela - Trimestral	2º Parcela - Trimestral	3º Parcela - Trimestral	4º Parcela - Trimestral
Escolher Ação				
Escolher Ação				
Escolher Ação				
<b>Total</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

12 - GRADE COMPARATIVA DE PREÇOS: A descrição dos itens deverão ser igual as do Cronograma de Execução Financeira;

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	CNPJ	Nome da Empresa	Valor Unit.	Quant.	Total
Prestação de Serviços RH	<b>O COORDENADOR GERAL</b> - Profissional responsável por supervisionar, planejar e gerenciar as atividades do projeto, assegurando que os objetivos sejam alcançados de forma eficaz e eficiente. Responsável por coordenar os colaboradores, distribuir tarefas, definir metas e prazos, e garantir a comunicação fluida das ações do projeto. Atua na elaboração de estratégias, na tomada de decisões e na resolução de problemas, além de monitorar o progresso das atividades e avaliar resultados.	03.689.427/0001-37	VAGAS.COM	6.410,54	6	38.463,24
		19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	8.000,00	6	48.000,00
		07.051.044/0001-90	<b>FABIANA CRISTINA RIBEIRO DA SILVA</b>	<b>6.360,00</b>	<b>6</b>	<b>38.160,00</b>
Prestação de Serviços RH	<b>MONITOR (AGENTE SOCIAL/MOBILIZAÇÃO)</b> - Responsáveis por mobilizar a comunidade, divulgar os cursos, cadastrar os participantes e auxiliar no desenvolvimento das atividades do projeto. Atua como intermediário entre o projeto e os participantes e identifica necessidades, organiza as atividades junto aos oficinairos e coordenação do projeto.	03.689.427/0001-37	VAGAS.COM	1.858,00	6	11.148,00
		19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	2.000,00	6	12.000,00
		58.183.836/0001-59	<b>58.183.836 NATALIA FERREIRA DA SILVA</b>	<b>1.750,07</b>	<b>6</b>	<b>10.500,41</b>
Prestação de Serviços RH	<b>PROFESSOR DE MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA</b> : Profissional de Educação Física responsável pelo planejamento, condução e acompanhamento das atividades de musculação e ginástica desenvolvidas no ambiente interno e externo do projeto. Cabe a ele(a) orientar os participantes quanto à execução correta dos exercícios, respeitando os limites e objetivos individuais, com foco na prevenção da sarcopenia, no fortalecimento muscular e na promoção da saúde física. Também é de sua responsabilidade zelar pela segurança durante as aulas, realizar avaliações físicas periódicas e contribuir para a criação de um ambiente acolhedor, inclusivo e motivador para todos os participantes.	19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	3.000,00	6	18.000,00
		22.900.290/0002-43	INDEED	3.119,00	6	18.714,00
		14.004.715/0001-27	<b>FERNANDA MIRANDA RODRIGUES 36594041878</b>	<b>2.950,00</b>	<b>6</b>	<b>17.700,00</b>
Prestação de Serviços RH	<b>ASSISTENTE ADMINISTRATIVO</b> - Responsável por auxiliar a coordenação geral com as ações administrativas do projeto, compras, entregas e monitoramento dos insumos e materiais.	03.689.427/0001-37	VAGAS.COM	1.953,00	6	11.718,00
		19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	3.000,00	6	18.000,00
		61.152.632/0001-65	<b>61.152.632 CAROLINA PEREIRA DOS SANTOS</b>	<b>1.850,00</b>	<b>6</b>	<b>11.100,00</b>
Prestação de Serviços RH	<b>AUXILIAR DE LIMPEZA</b> - Responsável pela limpeza e higienização dos espaços onde serão realizadas as atividades.	19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	2.000,00	6	12.000,00
		22.900.290/0002-43	INDEED	1.554,00	6	9.324,00
		51.967.408/0001-78	<b>51.967.408 ELDA PEREIRA NONATO</b>	<b>1.500,00</b>	<b>6</b>	<b>9.000,00</b>
Prestação de Serviços RH	<b>CONTADOR</b> - Responsável pelos serviços de contabilidade do projeto.	22.900.290/0002-43	INDEED	4.838,00	6	29.028,00
		19.078.913/0001-69	GLASSDOOR.COM.BR	4.000,00	6	24.000,00
		07.981.253/0001-32	<b>RAZÃO CONSULTORIA</b>	<b>3.000,00</b>	<b>6</b>	<b>18.000,00</b>
Aquisição Alimentação e Hidratação	<b>ENTREGA DE REFEIÇÃO/COFFEE BREAK</b> - A disponibilização de refeições durante o projeto social tem como objetivo garantir que os participantes, em especial aqueles em situação de vulnerabilidade, tenham acesso a alimentação enquanto participam das atividades. As refeições serão diversas e variadas e feitas 2 vezes na semana (terças e quintas = 48x durante os 6 meses de projeto), objetivando atingir um maior grupo nutricional, compostas por opções de frutas, mini-sanduíches de queijos e/ou frios, sucos, água, café, bolos ou pães.	34.363.177/0001-74	Santa Madalena Break Corporativo	1.395,00	48	66.960,00
		60.170.516/0001-06	Prime Banqueteria e Pães Artesanais	1.514,00	48	72.672,00
		53.122.733/0001-65	<b>Nutrila Excellent Services Ltda</b>	<b>170,00</b>	<b>48</b>	<b>8.160,00</b>
Aquisição de Uniformes	<b>CAMISETAS PARA TREINO</b> - Camiseta para treinos de cardio, com tecido respirável que proporciona conforto e liberdade de movimento durante os exercícios.	31.382.644/0001-15	Crown Training	49,90	160	7.984,00
		02.314.041/0021-21	Decathlon	39,99	160	6.398,40
		53.700.673/0001-10	<b>Megara Comercio e Confeccões de Roupas</b>	<b>39,90</b>	<b>160</b>	<b>6.384,00</b>
Aquisição de Material Esportivo	<b>CAVALINHO PARA BARRA OLÍMPICA</b> - Suporte articulado que fixa uma extremidade da barra, permitindo movimentos angulares com carga. É usado para treinos de força, estabilidade e função, com exercícios como remadas, agachamentos e press. Trabalha principalmente	43.352.536/0001-89	AMP Fitness	300,00	1	300,00
		25.067.313/0001-68	Monster Fitness	550,00	1	550,00

	dorsais, ombros, core, glúteos e pernas.	44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	164,65	1	164,65
Aquisição de Material Esportivo	SISSY SQUAT PROFISSIONAL - Equipamento com apoio para pés e almofada ajustável para fixar as pernas, permitindo agachamentos com inclinação segura. Utilizado para isolar o quadríceps, fortalecendo também a core e os flexores do quadril. Ideal para treinos de pernas com foco em intensidade e controle.	44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	887,81	1	887,81
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	1.499,00	1	1.499,00
		45.222.191/0001-74	MOVE Fitness	1.606,61	1	1.606,61
Aquisição de Material Esportivo	ANILHA DE 5 KG - Disco de peso emborrachado ou em ferro fundido, com furo central para encaixe em barras com a finalidade de uso em musculação para adicionar carga e resistência em atividades que trabalhem músculos como peito, costas, pernas e braços.	49.963.526/0001-66	Work Fitness	41,00	10	410,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	52,50	10	525,00
		46.469.618/0001-04	WOD3 Fit	47,29	10	472,90
Aquisição de Material Esportivo	ANILHA DE 10 KG - Disco de peso emborrachado ou em ferro fundido, com furo central para encaixe em barras com a finalidade de uso em musculação para adicionar carga e resistência em atividades que trabalhem músculos como peito, costas, pernas e braços.	49.963.526/0001-66	Work Fitness	82,00	10	820,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	105,00	10	1.050,00
		46.469.618/0001-04	WOD3 Fit	94,58	10	945,80
Aquisição de Material Esportivo	COLCHONETE PROFISSIONAL PARA GINÁSTICA - Feito de espuma de alta densidade com revestimento em material sintético, resistente e fácil de higienizar. Usado para exercícios no solo, a fim de proporcionar conforto e proteção para treinos de abdominal, alongamento, prancha e outros.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	65,00	40	2.600,00
		46.469.618/0001-04	WOD3 Fit	52,86	40	2.114,40
		49.963.526/0001-66	Work Fitness	50,00	40	2.000,00
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 1 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	29,00	16	464,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	38,00	16	608,00
		45.222.191/0001-74	MOVE Fitness	37,50	16	600,00
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 2 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	39,00	22	858,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	45,00	22	990,00
		45.222.191/0001-74	MOVE Fitness	45,00	22	990,00
Aquisição de Material Esportivo	CONJUNTO/PAR DE CANELEIRAS DE 4 KG - Composto por bolsas de peso revestidas em tecido resistente com fechos ajustáveis para fixação nas pernas, utilizada para adicionar resistência a exercícios de perna, glúteos e abdômen. Trabalha músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e core, conforme o movimento.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	59,00	5	295,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	65,00	5	325,00
		44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	65,40	5	327,00
Aquisição de Material Esportivo	ESTANTE EXPOSITORA PARA ATÉ 40 CANELEIRAS - Suporte metálico com divisórias ou ganchos, projetado para organizar e armazenar caneleiras de diferentes pesos. Facilita o acesso e a organização no ambiente de treino, otimizando o espaço.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	699,00	1	699,00
		15.874.392/0001-95	Proaction Fitness	3.738,18	1	3.738,18
		41.093.695/0001-80	Vitality Fitness	2.330,00	1	2.330,00
Aquisição de Material Esportivo	SUPORTE COMPACTO PARA ANILHAS VAZADAS (MÍNIMO 150 KGS) - Estrutura metálica com hastes ou pinos para encaixe e organização de anilhas com furo central. Otimiza o espaço, facilita o acesso aos pesos e mantém a área de treino segura.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	599,00	1	599,00
		46.469.618/0001-04	WOD3 Fit	484,62	1	484,62
		49.963.526/0001-66	Work Fitness	600,00	1	600,00
Aquisição de Material Esportivo	JOGO DE DUMBELLS EMBORRACHADOS E SUPORTE PARA JOGO DE DUMBELLS - Halteres de pesos variados revestidos em borracha e um rack metálico para organização. Usado em exercícios de força, resistência e tonificação para membros superiores e inferiores. Trabalha músculos como bíceps, tríceps, ombros, peitoral, costas e pernas, conforme o exercício.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	8.990,00	1	8.990,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	7.800,00	1	7.800,00
		46.469.618/0001-04	WOD3 Fit	4.699,90	1	4.699,90
Aquisição de Material Esportivo	APARELHO ELÍPTICO PROFISSIONAL - Equipamento cardiovascular com pedais e alças móveis, composto por estrutura metálica, sistema magnético e display. Proporciona treino aeróbico de baixo impacto, simulando caminhada ou corrida com movimento contínuo. Trabalha principalmente pernas, glúteos, braços e core, melhorando resistência e coordenação.	57.276.739/0001-48	Freetime Fitness & Equipaments	7.990,00	1	7.990,00
		43.352.536/0001-89	AMP Fitness	6.800,00	1	6.800,00
		44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	4.902,50	1	4.902,50
Aquisição de Material Esportivo	BARRA PARALELA PROFISSIONAL - Estrutura metálica robusta com apoios ajustáveis para as mãos. Utilizada para exercícios como paralelas e dips, fortalece peitoral, tríceps, ombros e core. Ideal para treino de força, estabilidade e equilíbrio corporal.	25.067.313/0001-99	Monster Fitness	1.534,26	1	1.534,26
		49.963.526/0001-66	Work Fitness	1.900,00	1	1.900,00
		44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	647,50	1	647,50
Aquisição de Material Esportivo	GAIOLA PARA AGACHAMENTO E SUPINO (RACK PROFISSIONAL) - Estrutura metálica com barras de segurança e suportes ajustáveis para barra olímpica. Permite realizar agachamentos e supinos com segurança, prevenindo lesões. Trabalha principalmente quadríceps, glúteos, peitoral, ombros e tríceps, conforme o exercício.	43.352.536/0001-89	AMP Fitness	2.600,00	1	2.600,00
		45.222.191/0001-74	MOVE Fitness	2.707,10	1	2.707,10
		44.177.572/0001-16	Anilhas & Cia	1.044,81	1	1.044,81
Aquisição de Material Esportivo	GLUTEO 4 APOIOS (80KG) - Máquina com plataforma para os pés, almofadas de apoio e estrutura metálica resistente. Serve para realizar extensões de quadril, focando no fortalecimento dos glúteos máximos. Trabalha principalmente glúteos, lombar e posterior de coxa.	41.093.695/0001-80	Vitality Fitness	9.680,00	1	9.680,00
		45.222.191/0001-74	MOVE Fitness	6.270,00	1	6.270,00
		25.067.313/0001-99	Monster Fitness	7.667,15	1	7.667,15

Aquisição de Material Esportivo	MAQUINA AGACHAMENTO SQUASH/SQUAT - Composta por estrutura metálica, apoio para barra olímpica e plataforma para pés, permitindo agachamentos guiados. Facilita a execução do movimento com segurança e estabilidade. Trabalha principalmente quadríceps, glúteos e posteriores de coxa.	41.093.695/0001-80	Vitally Fitness	11.999,00	1	11.999,00
		<b>45.222.191/0001-74</b>	<b>MOVE Fitness</b>	<b>5.720,00</b>	<b>1</b>	<b>5.720,00</b>
		25.067.313/0001-98	Monster Fitness	7.663,54	1	7.663,54
Total de Empresas Vencedoras						149.372,20

  
 LUIZ EDUARDO VIEIRDA DA SILVA - PRESIDENTE