



PROJETO TÉCNICO

IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO ALIANÇA FORTE

1. INFORMAÇÕES GERAIS DO PROPONENTE

IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE	
CNPJ da Proponente:	03.686.998/0001-18
Nome do Proponente:	Contato - Centro de Pesquisas e de Ações Sociais e Culturais
Nome do Dirigente:	Cintia Duarte
Telefone de Contato com DDD:	(21) 3496-7009
E-mail:	gerenciadeprojetos@contato.org.br
Número da Proposta (Plataforma Transferegov):	006753/2024

RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO PROJETO TÉCNICO	
Nome:	Samira da Silva Deodato
E-mail:	contato@samiradeodato.com.br
Telefone de Contato com DDD:	(21) 97305-1289

DIMENSÃO DO PROJETO	
☐ Projeto Educacional	
☒ Projeto de Participação	

LOCALIDADE - Índice de Desenvolvimento Humano (Site IBGE)			
UF:	RJ	Cidade:	Rio de Janeiro
IDH:	0,762	Ano de Referência:	2021

POPULAÇÃO - Característica demográfica da localidade (Site IBGE)			
Nº de habitantes:	6.211.223	Ano de Referência:	2022

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTIDADE PROPONENTE	
A Entidade já celebrou parcerias com o Ministério do Esporte?	
☒ Sim	Nº de parcerias: 14
☐ Não	
Apresente, brevemente, quais foram os resultados (positivos e negativos) das parcerias anteriores:	
A Contato possui longo histórico de parcerias junto ao Ministério do Esporte, tendo desenvolvido diversos projetos que promoveram o uso racional dos recursos financeiros, humanos e materiais no processo de execução dos projetos pactuados. Uma das premissas básicas da instituição, na execução de projetos celebrados junto ao Governo Federal, é garantir o monitoramento constante de todas as etapas do projeto e a máxima publicidade e transparência de todas as ações.	



Os projetos executados em parceria com o Ministério do Esporte atuam prioritamente na difusão do esporte em suas diferentes manifestações como um poderoso instrumento de transformação social e como veículo de inclusão social, garantindo que os residentes de regiões periféricas, que se encontram em situação crítica de vulnerabilidade social, também sejam assistidos por ações de esporte, lazer e cultura, e tenham acesso a espaços adequados para o desenvolvimento de suas potencialidades.

Embora um dos compromissos de todos projetos pactuados seja difundir o entendimento acerca dos benefícios da prática de atividade física e esportiva como legado para os beneficiários, dentre dos resultados negativos, observa-se que com o fim do prazo de execução dos projetos, ocorre a descontinuidade da prática entre parte dos atendidos.

2. DADOS GERAIS DO PROJETO TÉCNICO

OBJETO (Identificação do Projeto)

Implementação e Desenvolvimento do **Projeto Aliança Forte**, no Estado do Rio de Janeiro

BENEFICIÁRIOS

Público direto:	100 beneficiários
Faixa etária do público direto:	Crianças a partir de 06 anos de idade, adolescentes, adultos e idosos
Público indireto:	200 beneficiários

OBJETIVO E METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO

O presente Projeto Técnico Pedagógico integra a documentação do Termo de Fomento nº 959235, firmado entre a SNAEALIS/MESP e a Con-tato, a ser financiado com recursos da Emenda Parlamentar nº 40140006, com valor de R\$ 250.000,00 (duzentos e cinquenta mil reais).

Objetivo Geral

Promover a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida por meio da prática da capoeira e do treinamento funcional, incentivando hábitos saudáveis, o desenvolvimento motor e a integração comunitária.

Objetivos Específicos

- ♦ Ofertar aulas regulares de capoeira e treinamento funcional, proporcionando atividades físicas acessíveis e de qualidade.
- ♦ Desenvolver capacidades motoras, como força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, por meio das modalidades oferecidas.
- ♦ Estimular a socialização e o respeito mútuo entre os participantes, promovendo valores como disciplina, cooperação e cidadania.
- ♦ Incentivar a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria do bem-estar físico e mental.



Núcleo Esportivo

O projeto será implantado na sede da entidade, localizada na Rua Rosa e Silva, 83 – Grajaú, Rio de Janeiro – RJ, 20541-330. A implantação desse núcleo visa ampliar o acesso ao esporte nas comunidades do bairro do Grajaú, promovendo inclusão social, qualidade de vida e bem-estar por meio da prática esportiva.

N	ID NÚCLEO	ENDEREÇO
1	Sede Contato	Rua Rosa e Silva, 83 – Grajaú, Rio de Janeiro – RJ, 20541-330

Modalidades Esportivas

O núcleo esportivo do projeto oferecerá atividades de **capoeira** e **treinamento funcional**. Ambas as modalidades serão conduzidas por profissionais capacitados, garantindo um ambiente seguro e motivador para os participantes.

- ♦ **Capoeira:** Será trabalhada de forma lúdica e interativa, integrando movimentos corporais, musicalidade e cultura. Além de desenvolver coordenação motora, flexibilidade e resistência, a modalidade estimula a socialização e o respeito entre os participantes.
- ♦ **Treinamento Funcional:** Será voltado para o fortalecimento físico e a melhoria da qualidade de vida, com exercícios que trabalham força, equilíbrio, resistência e mobilidade. As atividades serão adaptadas ao nível de cada aluno, incentivando hábitos saudáveis e a prática regular de exercícios.

N	ID NÚCLEO	MODALIDADE 1	MODALIDADE 2
1	Sede Contato	Capoeira	Treinamento Funcional

Meta de Atendimento

O projeto tem como meta atender 100 alunos, distribuídos entre as duas modalidades oferecidas. Cada modalidade atenderá 50 alunos, que participarão das aulas de forma regular, organizadas em turmas.

MODALIDADE	NÚMERO DE NÚCLEOS	NÚMERO DE BENEFICIÁRIOS
Capoeira	01	50
Treinamento Funcional	01	50
TOTAL		100

Grade Horária



A grade horária do projeto prevê a realização de 16 horas semanais de atividades esportivas, distribuídas entre as aulas de capoeira e treinamento funcional, de forma a atender os 100 alunos previstos.

Cada modalidade ofertada formará 2 turmas com 25 alunos. As turmas serão divididas por faixa etária. As atividades desenvolvidas terão duração de 1 hora e 20 minutos por dia, 3 vezes por semana, totalizando 16 horas de atividades esportivas.

NÚCLEO	MODALIDADE	TURMAS	FREQUÊNCIA	DURAÇÃO DAS AULAS
Sede Contato	Treinamento Funcional	Funcional 1	3 vezes por semana	1 hora e 20 minutos
		Funcional 2	3 vezes por semana	1 hora e 20 minutos
	Capoeira	Capoeira 1	3 vezes por semana	1 hora e 20 minutos
		Capoeira 2	3 vezes por semana	1 hora e 20 minutos

Além das atividades esportivas previstas, a equipe técnica dedicará 4 horas semanais ao planejamento pedagógico, preenchimento de controle de frequência em sistema de gestão, elaboração de relatórios, dentre outros. As atividades de planejamento ocorrerão nos três dias de atividades, cada sessão terá duração de 1 hora e 20 minutos. Com a adição do período dedicado às atividades de planejamento, a carga horária total do projeto será de 20 horas semanais.

A grade horária poderá ser ajustada conforme a demanda dos beneficiários e o desenvolvimento do projeto, sempre visando o melhor atendimento aos participantes. Quaisquer alterações serão submetidas previamente à SNEELIS/MESP.

ATIVIDADES - HORARIO/DIA		SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
INÍCIO	TÉRMINO			
09:00	10:20	Funcional 1	Funcional 1	Funcional 1
10:30	11:50	Funcional 2	Funcional 2	Funcional 2
12:00	13:20	Atividades de Planejamento		
14:00	15:20	Capoeira 1	Capoeira 1	Capoeira 1
15:30	16:50	Capoeira 2	Capoeira 2	Capoeira 2

Total de 20h semanais = 16h de atividades esportivas + 4h de atividades de planejamento.

Atuação do Instrutor e do Monitor

O núcleo implantado terá atividades desenvolvidas por 1 Instrutor de Esporte e Lazer, acompanhado sempre de 1 Monitor de Esporte e Lazer. Os profissionais trabalharão simultaneamente nas turmas, garantindo um acompanhamento conjunto e integrado dos beneficiários atendidos.



Os profissionais contratados serão responsáveis pela oferta das atividades nas duas modalidades previstas, Treinamento Funcional e Capoeira. O Instrutor de Esporte e Lazer será responsável pela organização, condução e desenvolvimento das atividades no núcleo, pela elaboração do plano de aula das atividades e pelo controle de frequência dos beneficiários no sistema de gestão. O Monitor de Esporte e Lazer será responsável pelo auxílio ao professor no desenvolvimento das atividades, no preenchimento de fichas de inscrição dos alunos, e desenvolvimento de formulários e relatórios, zelando igualmente pelo material esportivo do núcleo.

Quanto à carga horária destes profissionais, tendo em vista a atuação simultânea deles nas atividades ofertadas, compreende-se que serão dedicadas 8 horas da carga horária total para o desenvolvimento da modalidade Treinamento Funcional e 8 horas da carga horária total para o desenvolvimento da modalidade Capoeira, além de 4 horas da carga horária total para as atividades de planejamento, totalizando a carga horária de 20 horas semanais totais de atividades no núcleo.

Metodologia das Atividades

As atividades serão realizadas de forma prática e participativa, buscando o desenvolvimento físico, motor e social dos alunos. As atividades serão realizadas em grupo, incentivando a socialização e o espírito de cooperação.

- ♦ **Capoeira:** As atividades incluirão aquecimento, exercícios de mobilidade, treinos técnicos de golpes e defesas, musicalidade (canto e instrumentos) e rodas de capoeira para aplicação dos movimentos em contexto real. A abordagem será lúdica e inclusiva, respeitando o ritmo de cada participante.
- ♦ **Treinamento Funcional:** As sessões serão compostas por exercícios de força, resistência, coordenação e alongamento, utilizando o peso corporal e materiais esportivos básicos. Os treinos serão adaptados ao nível de cada aluno, visando a melhoria da capacidade física geral e o bem-estar.

Materiais das Atividades

Para desenvolvimento das atividades na modalidade Capoeira, serão adquiridos somente os uniformes para os beneficiários. A oferta de aulas desta modalidade já ocorria anteriormente na sede da entidade, não sendo necessária a locação de equipamentos e materiais permanentes para o desenvolvimento das ações previstas no projeto.

Para o desenvolvimento das atividades na modalidade Treinamento Funcional, além dos uniformes dos beneficiários, serão adquiridos colchonetes, cones, escadas de coordenação, arcos de plástico, mini band e thera band, que serão utilizadas durante as aulas.

Eventos

Estão previstos 2 eventos no projeto, tendo em vista o intuito de promover



oportunidades de integração social e de capilarização das ações do projeto no território atendido. Os eventos são previstos como momentos de reunião da comunidade em torno do esporte, do lazer e de atividades culturais, estimulando a interação entre diferentes grupos sociais, fortalecendo os laços comunitários e promovendo a inclusão.

Os 2 eventos previstos serão desenvolvidos em momentos cruciais para o projeto: no 1º mês do projeto será realizado um evento de lançamento e no 12º mês do projeto será realizado um evento de encerramento das atividades.

EVENTOS TEMÁTICOS	
EVENTO 1 1º MÊS – LANÇAMENTO DO PROJETO	Descrição: Evento de lançamento das atividades do projeto, envolvendo beneficiários, familiares e equipe do projeto, a ser realizado no 1º mês de execução. Itens previstos: ♦ Água mineral ♦ Kit-lanche ♦ Locação de equipamento audiovisual de pequeno porte ♦ Equipe de apoio
EVENTO 2 12º MÊS – ENCERRAMENTO DO PROJETO	Descrição: Evento de encerramento das atividades do projeto, envolvendo beneficiários, familiares e equipe do projeto, a ser realizado no 12º mês de execução. Itens previstos: ♦ Água mineral ♦ Kit-lanche ♦ Locação de equipamento audiovisual de pequeno porte ♦ Equipe de apoio

Metas de Execução

A Contato, em todos os seus projetos, pratica o acompanhamento constante dos objetivos previstos no planejamento do projeto. Para tal, estipula metas de execução e indicadores, de modo que o desempenho e o impacto das ações da organização e dos projetos executados sempre possa ser mensurado.

Assim, as metas de execução previstas neste Projeto Técnico Pedagógico são as seguintes:

META	OBJETIVO	INDICADOR	PRODUTO
Desenvolver atividades no núcleo esportivo pelo período de 12 meses	Garantir a implantação do núcleo esportivo e continuidade das ações previstas	Quantidade de meses com atividades realizadas	Relatório de Acompanhamento da Execução do Projeto – Modelo SNEAELIS/MESP
Garantir disponibilidade mínima de 50 vagas por	Assegurar a oferta de oportunidades de acesso ao esporte e ao lazer	Quantidade de vagas por modalidade	Planilha de RH, Núcleos e Beneficiários – Modelo SNEAELIS/MESP



modalidade ofertada			
Realizar 2 eventos no núcleo esportivo no período de 12 meses	Promover a integração da comunidade e a valorização das práticas esportivas por meio da realização de eventos no núcleo esportivo	Número de eventos realizados no período de 12 meses	Relatório detalhado dos eventos realizados, incluindo registros fotográficos, beneficiários e impactos observados

3. DADOS GERAIS DO PROJETO TÉCNICO

NÚCLEOS (onde serão realizadas as atividades)

Quantidade de núcleos:	01 – Sede Contato
------------------------	-------------------

MODALIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Modalidades:	Capoeira e Treinamento Funcional
--------------	----------------------------------

DIVULGAÇÃO

Detalhe como ocorrerá a divulgação das ações do Projeto:

- () Carros ou bicicletas de som
() Cartazes
() Faixas
() Banners
() Jornais
() Panfletos
() Folder
() Rádio
() Televisão
(x) Internet. Especifique: Redes sociais da Contato.
() Outros. Especifique:

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

A identificação visual do Projeto nos espaços físicos:

- () Faixas
(x) Banners
() Outros. Especifique:

VIGÊNCIA DO PROJETO:

Período de Estruturação:	02 meses (previsão de 2 meses de pagamento de RH – Portaria MESP nº 102, de 22 de outubro de 2024)
Período de Execução:	12 meses

LISTA DE MATERIAIS/SERVIÇOS PARA O PROJETO:

N	MODALIDADE	ESPECIFICAÇÃO DO ITEM
01	Treinamento Funcional	Colchonete, em napa impermeável, com 90cm de altura, 42cm de largura e 2cm de espessura, em espuma com densidade 23.



02	Treinamento Funcional	Cone de agilidade, em PVC flexível, 19cm de altura, em cores sortidas.
03	Treinamento Funcional	Cone de agilidade, modelo tartaruga/chapéu chinês, em PVC, 19cm de largura, 5cm de altura, em cores sortidas.
04	Treinamento Funcional	Escada de coordenação, em nylon de 30mm com alta resistência, degraus em polietileno 40mm, altura de 4,5m, comprimento de 40,5cm, com 10 degraus reguláveis e pontos de fixação com ilhós.
05	Treinamento Funcional	Arco de plástico, em PVC tubular, reforçado por junção plástica, 60 cm de diâmetro e meia polegada de espessura.
06	Treinamento Funcional	Banda elástica em faixa de látex (thera-band), com 1,5m de comprimento e 15cm de largura. Conjunto com bandas elásticas nos níveis de resistência leve, médio e forte, cores sortidas.
07	Treinamento Funcional	Banda elástica circular de látex (mini band), com 250mm de comprimento e 50mm de largura. Conjunto com bandas elásticas nos níveis de resistência leve, médio, forte e extra-forte, cores sortidas.
08	Material de Identificação e Divulgação	Banner com acabamento em ilhós nas laterais, dimensão 3,00m de largura, 1,00m de altura.
09		Banner com acabamento em bastão e cordão, dimensão 1,00m de altura, 0,80m de largura.
10	Serviço de Produção de Eventos	Serviço de Produção de Eventos – Prestação de serviços especializados para produção de eventos de integração comunitária com fornecimento completo de infraestrutura, materiais e equipamentos, alimentos e bebidas e pessoal necessário, conforme detalhamento do serviço, visando promover a integração comunitária e ofertar serviços complementares à comunidade beneficiária do projeto. Itens que integram a contratação: ♦ Água mineral, natural, sem gás, envasada em copo plástico descartável, lacrado com tampa aluminizada, contendo 200ml, acondicionado em caixa contendo 48 unidades. Incluindo despesas de transporte e distribuição. ♦ Kit-lanche, composto por 01 sanduíche, 01 biscoito doce e 01 suco. A prestadora de serviço deverá garantir que os gêneros alimentícios sejam adquiridos e entregues em estrita observância das normas da legislação federal, estadual e municipal, cumprindo as determinações dos poderes públicos, notadamente aquelas quanto à manipulação e higiene dos itens. Incluindo despesas de transporte. ♦ Locação de equipamento audiovisual de pequeno porte com mesa de som de até 24 canais, 02 microfones, 02 caixas de som, sistema completo com acessórios. Período de 04 horas por evento realizado. Incluindo despesas com operador, suporte técnico, manutenção e apoio durante todo o evento. ♦ Equipe de apoio por evento composta por, no mínimo, 01 profissional responsável pela organização do evento, que estará encarregado da logística, sinalização e estruturação do evento. ♦ Equipe de apoio por evento composta por, no mínimo, 02 profissionais responsáveis por oferecer suporte aos



		instrutores e monitores do projeto na realização de atividades com os participantes. ♦ Equipe de apoio por evento composta por, no mínimo, 01 profissional responsável pela preparação e distribuição de alimentos e bebidas.
11	Social Media	Social Media - Contratação de serviço especializado de Social Media, para desenvolver serviços de comunicação e divulgação do projeto em redes sociais, com base em plano de comunicação alinhado aos objetivos e metas do projeto, visando divulgação das ações do projeto em redes sociais relevantes, com publicação de conteúdos regularmente, compartilhar informações sobre as atividades, capturar momentos significativos, promover engajamento com o público e responder às interações dos seguidores.
12	Assessoria de Monitoramento	Assessoria de Monitoramento - Contratação de empresa especializada para realizar visitas in loco para avaliação do projeto e aplicação de pesquisas de satisfação para verificar as opiniões de beneficiários diretos, indiretos e colaboradores sobre a execução do projeto. O material desenvolvido será utilizado pela entidade para composição de relatórios apresentados ao Ministério do Esporte, via Transferegov, durante a execução do projeto. ♦ Visita in loco - 01 (uma) visita trimestral ao núcleo esportivo com equipe dedicada de pelo menos 02 (dois) profissionais especializados. ♦ Pesquisa de Satisfação - Coleta de informações trimestral sobre a percepção dos beneficiários diretos, indiretos e colaboradores em relação às atividades desenvolvidas, seus pontos fortes, áreas a serem aprimoradas e sugestões para futuras melhorias, com uso de metodologias adequadas para garantir a confidencialidade das respostas e garantir a validade e confiabilidade dos resultados obtidos.

LISTA DE UNIFORMES PARA O PROJETO:

N	VESTIMENTA	ESPECIFICAÇÃO DO ITEM
01	Camisa – Alunos	Camisa tecido sintético personalizada com a identidade visual do projeto para os alunos
02	Camisa – Equipe	Camisa tecido sintético personalizada com a identidade visual do projeto para a equipe
03	Calça de Capoeira	Calça de capoeira (abada) em tecido sintético, sem bolso, com passadores

EQUIPE DE TRABALHO

FUNÇÃO	ATRIBUIÇÃO	CH SEMANAL	PERÍODO
Coordenador Geral	Preferencialmente com formação de Educação Física/Gestão de Projetos. Profissional responsável pela elaboração do planejamento estratégico do projeto para a implementação, realização de reuniões de equipe. Responsável pela execução do plano montado junto a Instituição Gestora, visita aos núcleos para	20 h/s	14 meses



	acompanhamento das atividades, reuniões externas, reuniões com os prestadores de serviço terceirizado para direcionamento e fiscalização. Custeado com recurso repassado.		
Auxiliar Administrativo	Preferencialmente Ensino Médio completo. Organizar e arquivar documentos, como dados pessoais, recibos, notas fiscais etc. Elaborar e atualizar planilhas e relatórios utilizando ferramentas como Excel e Word. Atender e encaminhar as demandas dos coordenadores, parceiros, fornecedores e beneficiários, por telefone, e-mail ou presencialmente. Custeado com recurso repassado.	20 h/s	12 meses
Instrutor	Bacharel/Licenciado em Educação Física, ou em caso de lutas e dança habilitação comprovada em organização de classe. Profissional responsável pela organização, condução e desenvolvimento das atividades no núcleo, pela elaboração do plano de aula das atividades, pelo controle de frequência dos beneficiários, pelo preenchimento dos instrumentos de trabalho, participação em reuniões e capacitações. 01 Instrutor - Custeado com recurso repassado.	20 h/s	12 meses
Monitor	Preferencialmente Ensino Médio Completo. Profissional responsável pelo auxílio ao professor no desenvolvimento das atividades, realização dos eventos, na elaboração de fichas, formulários e relatórios, em zelar pelo material esportivo do núcleo. 01 Monitor - Custeado com recurso repassado.	20 h/s	12 meses

Cintia Gonçalves Duarte
Diretora-Presidente