

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

## **PLANO DE TRABALHO DETALHADO CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 011/25 PROCESSO Nº 8.163/25**

### **1. DADOS CADASTRAIS**

Nome da Entidade: Associação de Desenvolvimento Social, Esportivo e Educacional – ADESE  
Endereço: Avenida São Paulo, 1310  
Cidade: Atibaia UF: SP  
DDD/Telefone: (11) 4411-1100  
Nome do Responsável: Solange Lucion  
RG: 1.699.630 SSP/SC  
CNPJ: 31.937.228/0001-36  
Bairro: Alvinópolis  
CEP: 12.943-000  
E-mail: contato@adese.org.br  
CPF: 652.402.519-91  
Cargo: Presidente  
Endereço: Alameda Madri, 54 – Parque das Nações – Atibaia

Nº da Conta Corrente: Ag: 4255-2 C/C 19105-1 Banco: Banco do Brasil

Finalidade estatutária: A Associação tem por finalidade prestar serviços à comunidade nas áreas de Assistência Social, Arte e Cultura, Educação, Esportes, Lazer, etc.

### **2. DESCRIÇÃO DO PLANO DE TRABALHO**

Título: “Ciclista Cidadão” Período: Março/2025 a partir da assinatura do contrato  
Término: 10 meses corridos após a assinatura do contrato

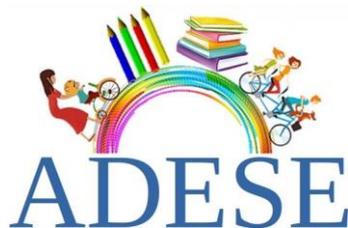
Identificação do Objeto: Para difundir o ciclismo em Atibaia, visando revelar atletas, participar dos jogos oficiais do Estado de São Paulo e dos programas constantes da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer.

Público Alvo: Crianças de 7 a 18 anos da rede pública de ensino de Atibaia, oportunizando jovens da baixa renda à iniciação esportiva beneficiando também a comunidade em geral.

Local de Execução: Bairro Jardim Cerejeiras: Complexo Omar Zigaib e Vila Junqueira no Balneário Municipal.

Coordenadora / Responsável pelo projeto: Elaine Bueno Sales

Endereço do Responsável Técnico: Estrada Vicinal Benedito Bueno Sales, km 0  
Sítio São Sebastião, Casa 4 – Atibaia – SP CEP 12940-000.



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

### 3. JUSTIFICATIVA DA PROPOSIÇÃO

#### Breve Histórico da Entidade

A Associação de Desenvolvimento Social, Esportiva e Educacional ADESE iniciou seus projetos em 2014, com o intuito de introduzir atividades ciclísticas às crianças e adolescentes acolhidas em medida de proteção. Com forte aceitação entre os acolhidos, a ADESE com o apoio da Secretaria de Esporte e Lazer conseguiu ampliar seu projeto atingindo também outras crianças, adolescentes e adultos do município em geral.

Com os passeios ciclísticos tornando-se cada vez mais frequentes, empresas se interessaram pelo projeto, fornecendo uniformes, bicicletas e complementos alimentares para as crianças carentes atendidas pelo projeto.

A partir de 2016 a ADESE já estava desenvolvendo projetos no ciclismo num caráter mais profissional, trabalhando a sua base na formação de atletas com acompanhamento nutricional e físico. Em 2018 além da formação esportiva, a ADESE iniciou seus projetos no âmbito social, com o auxílio de voluntários em Serviços Sociais, dando atendimento de orientação às famílias em situação de vulnerabilidade social, fornecendo apoio às suas garantias de direito.

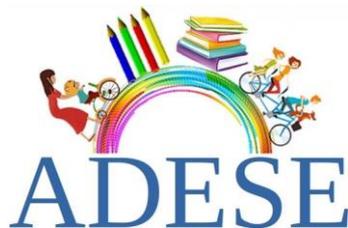
Atualmente na sede da ADESE, contamos com uma oficina mecânica (desde 1986) mantendo o programa de ciclismo ativo e com o objetivo dos adolescentes estarem apreendendo a mecânica e até mesmo terem cuidado com as suas bicicletas.

#### Missão

- Ser uma referência na preparação de atletas da iniciação ao alto rendimento da modalidade do ciclismo.
- Integrar a escola, a família, a comunidade em geral, despertando em todos os participantes a importância da atividade física, na promoção da saúde, resgatando assim, hábitos saudáveis;
- Promover ações consistentes e educativas, sobre Cidadania e melhor qualidade de vida, fomentar o uso da **Bicicleta** como meio de transporte sustentável, tratando da questão da Mobilidade Urbana;
- Promover a inclusão social.

#### Visão

Servir à comunidade ciclística e a todos os cidadãos de maneira construtiva, aliando aspectos culturais e esportivos, unindo esforços rumo a valorização do conhecimento e progresso da modalidade, buscando simultaneamente melhoria da qualidade de vida, demonstrando os proveitos que podemos obter com o uso das bicicletas.



## Valores

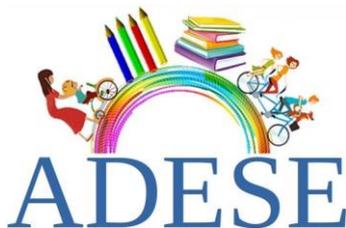
- Respeito;
- Honestidade;
- Disciplina;
- Companheirismo;
- Empatia;
- Amor ao Ciclismo.

## Justificativa do projeto

O ciclismo é um dos esportes mais conhecidos em todo o mundo. A atividade, antes praticada como diversão, ganhou notoriedade ao exibir as diversas possibilidades de usar a bicicleta com profissionalismo. Surgiu na Inglaterra na metade do século XIX, durante um período em que as bicicletas estavam sendo aperfeiçoadas para ganhar velocidade. A primeira prova oficial do esporte aconteceu com a disputa entre Paris e Rouen, em uma distância percorrida de aproximadamente 123 Km, sendo que a primeira participação do ciclismo em Jogos Olímpicos aconteceu em Atenas no ano de 1896, quando foi apresentado o ciclismo de estrada (tradicional). No Brasil, o ciclismo de estrada ficou popularmente conhecido quando aconteceu a primeira prova oficial do esporte no velódromo de São Paulo, em 1895. As mulheres, contudo, só começaram a disputar o esporte em 1984, nos jogos de Los Angeles, com a prova individual de estrada. Atualmente, nos Jogos Olímpicos, existem 5 modalidades do ciclismo: BMX, BMX Freestyle, Ciclismo de Estrada, Mountain Bike e Ciclismo de Pista.

O ciclismo é um esporte que oferece inúmeros benefícios para a saúde: ajuda na redução do estresse, pois libera serotonina para o corpo, proporcionando sensações de prazer e bem estar. Além disso, praticar o esporte coletivo melhora a capacidade de convívio social. Entre outros benefícios, estão:

- Auxílio da respiração: o ciclismo é muito indicado para as pessoas que desejam melhorar o condicionamento físico, pois ele auxilia a manter uma respiração constante e equilibrada, favorecendo o bombeamento do sangue;
- Fortalecimento da musculatura: pedalar requer um grande esforço dos músculos da perna, por isso, o ciclismo ajuda bastante no fortalecimento dessa região. Além disso, ele trabalha músculos estratégicos como glúteos e coxas, diminuindo as chances de lesões durante a prática de outros exercícios;



- Auxílio do controle de doenças: a prática do ciclismo contribui para o aceleração do metabolismo. Dessa forma, realizar 30 minutos da atividade todos os dias auxilia na redução de glicemia do corpo e mantém o controle da diabetes;
- Melhoria da qualidade de vida: reduz consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, problemas relacionados a baixa imunidade, além dos transtornos de fundo emocional, ajuda na perda de gordura e redução do colesterol, diminuindo as chances de infarto para o atleta.

Há muito mais que se falar sobre o ciclismo e a contribuição do esporte para a melhoria da sociedade, também sobre como a revelação de um atleta de ponta traz benefícios ao município e ao próprio atleta e sua família. Mas, este breve relato apresentado sintetiza estas questões mostrando que o ciclismo profissional ou para lazer carece e merece uma atenção especial do poder público.

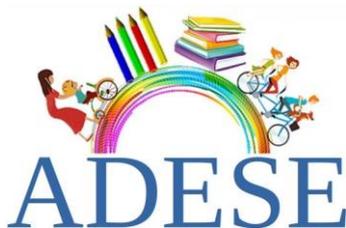
## 4. OBJETIVOS

### Objetivo Geral

Oferecer às crianças e jovens (idade de 7 a 18 anos incompletos) através de aulas teóricas e práticas a oportunidade de conhecer e praticar um esporte olímpico, possibilitando seu desenvolvimento, físico global, intelectual e social através de um programa onde o jovem receberá orientação sobre qualidade de vida, desenvolvimento das técnicas de pilotagem, aprendizado de mecânica em bicicleta, o uso da bicicleta como lazer e meio de transporte, respeito às leis de trânsito, amor e defesa e preservação da natureza.

### Objetivos Específicos

- Difundir o esporte Ciclismo e Mountain Bike;
- Servir como base para revelações de novos talentos no esporte para o município de Atibaia;
- Difundir e fomentar a prática do ciclismo esportivo;
- Ensinar técnicas de Pilotagem e mecânica básica para bicicletas;
- Mobilizar crianças e jovens para o uso da bicicleta como meio de atividade física, lazer, fonte de saúde e como prática de esporte, afastando-os das ruas e dos vícios;



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

- Promover habilidades motoras e cognitivas;
- Incentivar o desenvolvimento escolar como notas, frequência e comportamento;
- Monitorar o desenvolvimento físico e maturacional dos participantes;
- Disciplinar para a proteção ao meio ambiente e o respeito às leis de trânsito;
- Refletir quanto ao uso da bicicleta como meio de transporte urbano;
- Desenvolver valores como espírito esportivo, cooperação, disciplina e respeito.

## 5. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Previsão de início: Março/2025 – a partir da assinatura do contrato

Previsão de Término: 10 meses corridos após a assinatura do contrato

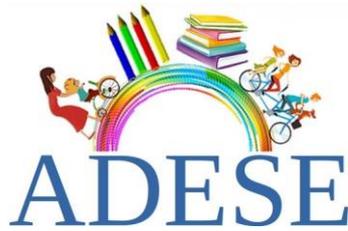
### DIVULGAÇÃO DO PROJETO / CAPTAÇÃO

A divulgação do projeto deverá ser feita em colégios públicos e através das mídias e redes sociais como estratégia de divulgação do projeto.

ESTE PROJETO ESTARÁ FORMANDO UMA EQUIPE ELITE - que representará o município em competições, inclusive nos jogos regionais (acima de 16 anos). A partir do crescimento técnico de seus atletas em formação, conforme forem destacando-se os talentos dentro do projeto.

- Eventos: desfile cívico;
- Logomarca no uniforme dos ciclistas;
- Logomarca no uniforme equipe;
- Logomarca no uniforme da comissão técnica;
- Logomarca no material da divulgação;
- Logomarca na barraca de apoio;
- Logomarca nos veículos de apoio;
- Uso de imagem individual e ou coletiva de toda equipe;





ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

- Técnicas específicas de pilotagem em diversos terrenos.

Serão convidados empresários do ramo da bicicleta, especialistas em treinamento e profissional além de autoridades de diversas áreas, para dar palestras informativas e educativas aos participantes, além de atletas que falarão sobre técnicas de pilotagem, competições e conquistas, servindo de inspiração para novos atletas.

### **Parte Prática**

- Serão executadas constantes acompanhamentos individuais da curva de crescimento de cada participante do programa, identificando o estágio da maturação biológica, para desenvolvimento dos estágios de desenvolvimento motor, de força, velocidade e resistência em comparação à idade cronológica;
- Atividades recreativas com o uso da bicicleta;
- Desenvolvimento de habilidades motoras perceptivas cinéticas inerentes ao esporte como: equilíbrio, esquema corporal, coordenação dinâmica geral, coordenação viso-motor, lateralidade, estrutura espacial, organização, velocidade de raciocínio e velocidade de reação;
- Técnica de pilotagem em diversos terrenos, como fazer curvas, superar obstáculos, subida e descida de barrancos entre outras aulas técnicas.
- Desenvolvimento motor em escada de habilidades.

Serão convidados atletas do município que farão demonstrações práticas das técnicas aprendidas.

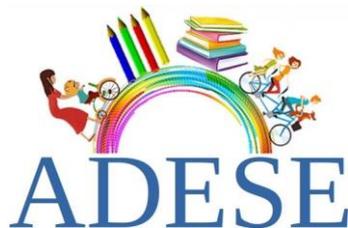
### **Resultados / Impacto Social**

Espera-se já nas primeiras semanas do programa:

- Melhora no comportamento geral dos participantes e principalmente no convívio social tanto no âmbito escolar, social e familiar;
- Melhora na autoestima;
- Melhora no rendimento escolar em diversas disciplinas como também nas aulas de educação física.

Até o fim do programa:

- Melhora no desenvolvimento cognitivo, físico e nas habilidades motoras cognitivo que deverá ser documentado através de anotações,



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

avaliações, fotos e filmagens (autorizados pelos pais ou responsáveis);

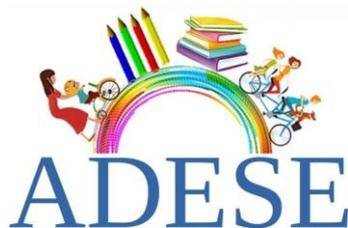
- Melhora nas condições de saúde;
- Diminuição no risco social;
- Descoberta de novos atletas para o Ciclismo renovação
- Retorno de imagem aos empresários participantes do projeto por vinculação de seu estabelecimento, marca com um projeto sócio esportivo.

Os resultados serão registrados através de fotos, filmagens, anotações, avaliações físicas e de maturação biológica bimestral além de entrevistas. Ao final do ano os participantes receberão um certificado de participação do programa em uma confraternização com a participação de pais, professores, parceiros e patrocinadores do eventos. (entrega de certificados)

### **EQUIPE TÉCNICA ENVOLVIDA**

Profissionais Técnicos - 40 horas semanais - Formação Prática em Ciclismo.

- Trabalhar diretamente com os atendidos, acompanhando-os e orientando-os na aplicação do plano esportivo e de atividades físicas do Projeto, de modo a contribuir para o processo de desenvolvimento do atleta;
- Construir junto à equipe técnica um projeto de trabalho para o acompanhamento e orientação das atividades diárias dos jovens em seus vários aspectos, com enfoque educacional;
- Acompanhar e promover suporte para as atividades esportivas, junto a equipe de profissionais que desenvolvem as propostas de atividades para os jovens;
- Desenvolvimento das atividades esportivas, quer nas dependências internas ou externas do Projeto;
- Zelar e orientar o jovem pelo uso adequado dos materiais em geral e dos recursos utilizados nas atividades educativas, bem como da preservação predial;
- Participar do processo de planejamento das atividades desenvolvidas pelo Projeto, colaborando na organização das mesmas;
- Elaborar Relatório Individual de Atividades, com atualização da Pasta do atendido;
- Participar de reuniões multidisciplinares ou setoriais, afim de favorecer o desenvolvimento do jovem no seu processo educativo;
- Participar de processos de educação continuada oferecidos pelo Projeto, objetivando a sua capacitação e desenvolvimento profissional;



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

- Auxiliar na organização de eventos e festividades.

## PARCERIAS E INTERFACES

- A parceria com as escolas públicas e entidades do terceiro setor que atendem crianças e adolescentes;
- A cooperação dos profissionais do Ciclismo em demonstrações, orientações e palestras;

## 7. AFERIÇÃO DOS INDICADORES, QUALITATIVOS E QUANTITATIVOS, A SEREM UTILIZADOS PARA O CUMPRIMENTO DAS METAS

### Indicadores Qualitativos

- Melhoria na qualidade de vida pela prática de esporte;
- Diminuição da exposição aos vícios;
- Aumento nos vínculos e laços afetivos com colegas ciclistas;
- Participação dos atendidos em atividades e eventos da comunidade;
- Avanço no desenvolvimento motor e cognitivo e desempenho escolar;
- Melhoria na autoestima;
- Geração de renda.

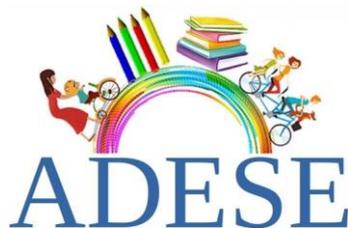
### Indicadores Quantitativos

- Medições de peso e desempenho dos atletas;
- Comparativo das notas escolares e apontamentos dos professores;
- Ofertas de oportunidades como atletas profissionais.

## 8. Monitoramento e avaliação (instrumentais)

ATIVIDADES EM EXECUÇÃO	METODOLOGIA	CONSTÂNCIA	TÉCNICO RESPONSÁVEL
Acolher, coletar informações, realizar o estudo de caso	O jovem quando chega ao Projeto proveniente da escola pública, ou dos abrigos deverá ser cadastrado, e designado a um grupo compatível com sua idade	No primeiro contato no Projeto	Profissionais Técnicos / Auxiliar Administrativo
Banco de Dados	O jovem que der entrada no Projeto diariamente será realizada uma coleta de dados referente a desempenho e outras informações estatísticas e de controle.	Diário	Equipe Multidisciplinar
Encontros, Rodas de Conversa e Palestra	Utilizar das rodas de conversa e palestras para informar, conscientizar e interligar os atendidos.	Decorrer do período	Equipe Técnica

Pág 9



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

Ciclo de Atendimento / Avaliação	Quando a equipe multidisciplinar após estudar o atendimento e o processo de superação do ciclo, identificar que o atendido está pronto para evoluir, serão estipulados prazos de acordo com seu rendimento para integrar a	Eventual	Equipe Multidisciplinar
Equipe de Elite			

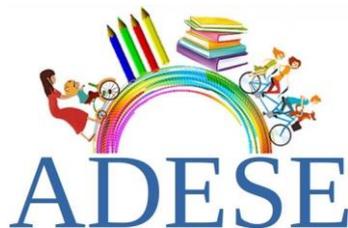
## 9. Provisão / Equipe Contratada:

### Recursos Humanos e Equipe Multidisciplinar

9.1. Profissional Técnico R\$ 1.750,00 (1 Profissional Técnicos)

9.2. Contabilidade/Adm R\$ 860,00 (escritório terceirizado)

Item	Descrição da despesa	Natureza da Despesa	Unidade	Valor Mensal	Valor anual
1	Profissional Técnico	Pessoal e Obrigações	Mensal	R\$ 1.750,00	R\$ 17.500,00
2	Provisão de FGTS	Pessoal e Obrigações	Mensal	R\$105,00	R\$ 1.050,00
3	Provisão de INSS	Pessoal e Obrigações	Mensal	R\$ 385,00	R\$ 3.850,00
4	Provisão de 13º Salário / férias e verbas resisórias	Pessoal e Obrigações	Mensal	R\$340,00	R\$ 3.400,00
5	Exames Médicos (admssional/demissional)	Pessoal e Obrigações	Mensal	R\$ 20,00	R\$ 200,00
6	Serviços Contábeis	Pessoa Jurídica	Mensal	R\$ 860,00	R\$ 8.600,00
7	Material de consumo	Material de consumo	Mensal	R\$ 140,00	R\$ 1.400,00
				R\$ 3.600,00	R\$ 36.000,00



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

## 10. Recursos Físicos:

Serão utilizados os equipamentos públicos disponibilizados pela Secretaria de Esporte e Lazer, sendo: no bairro Loanda: Conjunto Esportivo do Trabalhador "Professor Antonio Carlos Laureano" - Complexo do Elefante e no bairro Vila Junqueira: Balneário Municipal, além da oficina da entidade localizada na sede.

## 11. Recursos Materiais:

A entidade possui bicicletas e peças de reposição para consertos (caso necessários) em quantidade suficiente para atender as demandas do projeto.

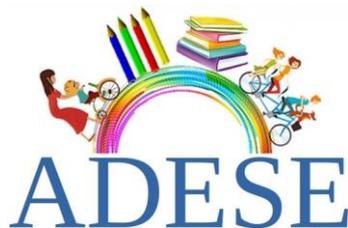
## 12. PLANO DE APLICAÇÃO FINANCEIRA

### 12.1. Material de Consumo

Item	Total
Material de Consumo Diversos: Camiseta de uniforme dos alunos atendidos	R\$ 1.400,00
<b>Total</b>	<b>R\$ 1.400,00</b>

### 12.2. Quadro Resumo

Item / Descrição	Valor mensal	Valor anual
Material de Consumo	R\$ 140,00	R\$ 1.400,00
Recursos Humanos	R\$ 2.600,00	R\$ 26.000,00
Contabilidade (terceirizado PJ)	R\$ 860,00	R\$ 8.600,00
<b>Total de Custos Estimados</b>	<b>R\$ 3.600,00</b>	<b>R\$ 36.000,00</b>



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

### 13. Orçamento Detalhado

Item	Descrição	Un.	Qtd.	Valor mensal	Valor anual
	Natureza da Despesa				
12.1	Material de Consumo	pç	indefinido	R\$ 140,00	R\$ 1.400,00
9.1	Recursos Humanos	PF	1	R\$ 2.600,00	R\$ 26.000,00
	Despesas com Pessoal				
9.2	Contabilidade	PJ	1	R\$ 860,00	R\$ 8.600,00
	Pessoa Jurídica Terceirizada				
<b>Total de Custos Estimados</b>				<b>R\$ 3.600,00</b>	<b>R\$ 36.000,00</b>

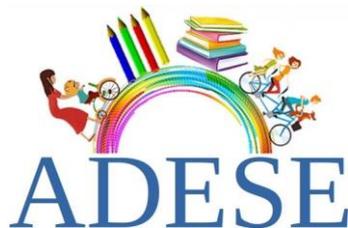
### 14. Resumo do Orçamento Detalhado

Natureza da Despesa:	
Outros Serviços Pessoa Jurídica:	R\$ 8.600,00
Material de Consumo:	R\$ 1.400,00
Outros Serviços Pessoa Física:	R\$ 26.000,00
Total:	R\$ 36.000,00

### 15. Cronograma de Desembolso:

Fonte de recurso:	Prefeitura / Convênio
Previsão de Início:	Março/2025
Previsão de Término:	Dezembro/2025
Parcelas:	Mensais
Número de Parcelas:	09 Parcelas
Valor de Cada Parcela:	Conforme a descrito abaixo:

Março .....	R\$ 5.000,00
Abril.....	R\$ 3.875,00
Maio.....	R\$ 3.875,00
Junho.....	R\$ 3.875,00
Julho.....	R\$ 3.875,00
Agosto.....	R\$ 3.875,00
Setembro.....	R\$ 3.875,00
Outubro.....	R\$ 3.875,00
Novembro.....	R\$ 3.875,00
Dezembro.....	R\$ -----
<b>TOTAL .....</b>	<b>R\$ 36.000,00</b>



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

### 16. Valor Per Capita

Valor per Capita: R\$120 ,00 / mês

Quantidade: 30 atendidos / mês

Valor Total: **R\$ 36.000,00**

**Total Geral: R\$ 36.000,00**

### 17. Valor Solicitado neste Plano de Trabalho:

**R\$ 36.000,00 (Trinta e seis Mil Reais)**

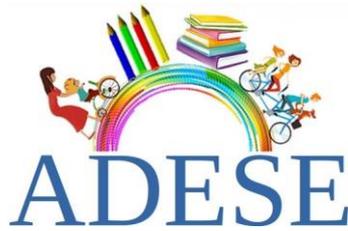
### 18: Autenticação:

Local e Data: **Atibaia, 15 de Março de 2025**

Responsável Legal:

**SOLANGE LUCION  
PRESIDENTE OSC ADESE**

**Elaine Giraldi Bueno – Responsavel Tecnica**



ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL,  
ESPORTIVO E EDUCACIONAL - ADESE

Projeto Esportivo  
Modalidade: Ciclismo

---

### **Bibliografia**

1. <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/ciclismo>
2. <https://blog.bikeregistrada.com.br/o-que-e-ciclismo/>