



PROJETO ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE BARRETOS

1. Identificação do projeto: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE BARRETOS		
1.1 Instituição proponente: INSTITUTO APAB		
1.2 CNPJ: 10.262.683/0001-09		
1.3 Endereço: Rua Santa Inês Nº 0557 – Bairro Celina – Barretos-SP		Cep: 14780-711
1.4 Telefone de Contato: (17) 99727-4458		
1.5 Banco: 001 – Banco do Brasil	Agência: 0031-0	Conta: 49717-7
1.6 Site: www.apabbarretos.com.br		E-mail: apabbarretos@gmail.com
2. Nome do Responsável legal: Thais Soares da Silva		3. Nome do Gestor Técnico: Jesus Antonio de Oliveira
2.1 RG: 50.736.197-0 CPF: 455.635.628-83	3.1 RG: 19.788.438 CPF: 138.587.908-42	
2.2 Endereço: Rua Emilio José Pinto nº 1.036 - Bairro: Pimenta	3.2 CREF/SP: 014514-G/SP	
2.3 Telefone de Contato: (17) 98170-9899	3.3 Endereço: Rua MP6 nº 428	
2.4 E mail Pessoal: thaissoaresb4@gmail.com	3.4 Telefone de Contato: (17) 98227-4458	
		3.5 E mail Pessoal: jesus.apab@gmail.com
4. – Período de Execução		
4.1 Início: 10/09/2023	5.2 Duração: 12 Meses	
5. – Área de Ação Desportiva		
5.1. Qualidade de Vida		

I - RESUMO DO PROJETO

O seguinte projeto tem por objetivo principal amenizar os danos causados pela vida sedentária através da atividade física e monitoramento dos participantes do projeto através de avaliações semestrais com a realização de 02 eventos de pedestrianismo.

Como sabemos o sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial, pois compromete cerca de 70% da população do planeta. É considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes ao ano globalmente, e por 75% por mortes nas Américas. É fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão, hipercolesterolêmica, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer. Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública. No Brasil, não há dados sobre o custo do sedentarismo, mas recente relatório elaborado pelo Banco Mundial atribuiu 66% dos gastos em saúde às doenças crônicas não transmissíveis em todo o País. A partir destes dados, ressaltando a importância na promoção e prevenção em saúde, sem menosprezar as ações curativas, elaboramos o presente projeto como estratégia de integração social e combate ao sedentarismo por meio de atividades físicas.

O envelhecimento é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica. Geralmente, a velhice está ligada às modificações do corpo, com o aparecimento das rugas e dos cabelos brancos, com o andar mais lento, diminuição das capacidades auditiva e visual, é o corpo frágil. Essa é a velhice biologicamente normal, que evolui progressivamente e prevalece sobre o envelhecimento cronológico. Cientistas e geriatras preferem separar a idade cronológica (idade numérica) da idade biológica



(idade vivida). Para eles, tanto o homem quanto a mulher se encontra na terceira idade por parâmetros físicos, orgânicos e biológicos.

Uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida.

É nessa perspectiva que encaminhamos nosso trabalho, no sentido de compreender a fim de amenizar os problemas inerentes à todas as pessoas, promovendo momentos de prazer e descontração para que essa realidade seja plena, saudável e com melhores condições de vida.

II - JUSTIFICATIVA

Em 12 de Agosto do ano de 2000 foram reunidos pais, atletas e simpatizantes do basquete e nesta data nasceu a Associação de Pais e Amigos do Basquete de Barretos, entidade hoje reconhecida como Utilidade Pública Municipal. Desde desta data foi realizada várias atividades para arrecadar fundos e proporcionar basquete para um maior número de interessados.

Mas como o passar dos anos nossa entidade verificou a necessidade de auxiliar outras modalidades esportivas no município de Barretos oferecendo esporte a todos àqueles que buscam um estilo de vida ativa, para que se tornem pessoas melhores com hábitos e atitudes saudáveis.

Em decorrência do sedentarismo que muitos moradores vivenciavam, nossa entidade buscou ferramentas para aumentar o número de pessoas praticantes de modalidades esportivas. Mediante a todo esse cenário apresentamos nosso projeto no intuito de desenvolver Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo, utilizando o Princípio da Educação Permanente em Saúde, a ser incutido na população não somente no município de Barretos e estreitando laços como os municípios de. É de extrema importância que os ambientes estimulem os hábitos saudáveis: como por exemplo, as Práticas Posturais nas escolas e o incentivo à Atividade Física regular, ambas como pré-requisito da saúde geral do ser humano.

As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o processo de envelhecimento, vão influenciar de maneira decisiva no comportamento das pessoas. Com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, o ser humano com o passar do tempo tende a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e a má adaptabilidade são muito sérios. Podem acarretar numa redução no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão. Os efeitos da diminuição natural do desempenho físico podem ser



atenuados se forem desenvolvidos programas de atividades físicas e recreativas que visem a melhoria das capacidades motoras que apoiam a realização de sua vida cotidiana, dando ênfase na manutenção das aptidões físicas de principal importância no seu bem estar. É fundamental que a pessoa aprenda a lidar com as transformações de seu corpo e tire proveito de sua condição, prevenindo e mantendo em bom nível sua plena autonomia. Para isso é necessário que se procure estilos de vida ativos, integrando atividades físicas a sua vida cotidiana.

Os estudos direcionados têm apontado uma gama de benefícios à saúde a sociedade promovida com a prática de atividades físicas cotidianas. Como muitas pessoas ainda não têm os devidos esclarecimentos a respeito desses tais benefícios. Uma rotina ativa com simples tarefas, incluindo atividades individuais ou coletivas como: caminhadas de baixa intensidade, a utilização de escadas ao

invés de elevadores como exemplo, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando-nos indivíduos mais prestativos.

Faz-se necessário diante dos comprovados benefícios trazidos pela atividade física a implantação do nosso projeto com o intuito de prevenção, como a prática regular de atividade física.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. A pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar. Exercícios físicos regulares podem aumentar a expectativa de vida e retardam o surgimento de doenças, regulariza o sono, diminui o stress físico e mental e tantos outros benefícios.



Para a população além de promover saúde e aumentar a mobilidade e a capacidade funcional, o projeto também desenvolve um importante papel na inclusão social, apresentando novas atividades em grupos e, além de tudo, resgata a alegria de viver.

III - OBJETO

Esse projeto teve como objetivo principal atender as populações de Barretos, através da mudança de comportamento através de Atividades Permanentes de Promoção e Prevenção do Sedentarismo:

Será implantando o **TREINAMENTO FUNCIONAL** como são chamados os exercícios que treinam o corpo para as funções que ele foi originalmente destinado a realizar como andar, correr e outras tarefas do dia a dia. Em alguns movimentos o esforço fica por conta do peso do próprio corpo que serve de resistência durante os exercícios, mas podemos usar alguns acessórios tais como a bola suíça, anilhas, faixas elásticas entre outros para ascender um nível acima de esforço.

O Treinamento Funcional engloba diferentes habilidades e valências físicas em um único exercício. Por exemplo: é possível trabalhar a força, o equilíbrio a flexibilidade, a resistência muscular e aeróbia de uma vez só. Não se faz necessário ser adepto a atividades físicas, pois qualquer um pode praticar desde que tenha aval médico. Abaixo todos os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar a seu praticante.

Músculos mais fortes, dentre os diversos benefícios, o fortalecimento muscular é o mais procurado. Com ele o corpo definido e tonificado por completo, sem, necessariamente, depender de exercícios específicos para o bumbum ou a barriga. Em comparação com a musculação o treinamento funcional ativa mais fibras musculares, as fibras estabilizadoras. O resultado é que corpo estará preparado para qualquer movimento diferente dos guiados pela máquina. Os resultados em termos de fortalecimento muscular podem ser iguais aos da musculação, depende das estratégias de exercícios a serem usadas, dos métodos e forma de aplicação. O treinamento funcional é montado, respeitando os objetivos de cada praticante.

Melhora da postura corporal: O treinamento funcional, além de fortalecer os músculos que ajudam a manter a coluna alinhada, ajuda no desenvolvimento da consciência corporal. Tem que se cria o hábito de contrair o abdômen e alinhar quadril, ombros e pescoço, uma vez que essa postura é solicitada durante a execução do exercício.

Trabalha o corpo todo ao mesmo tempo: Em sua maioria os exercícios do treinamento funcional são trabalhados com movimentos compostos, integrando pernas e braços, uma vez que são esses que ajudam a trabalhar também a região do abdômen ou core. O agachamento feito com uso de halteres, por exemplo, é trabalhado braços, pernas e abdômen.



Trabalho cardiorrespiratório: De acordo com a exigência dos exercícios (intensidade, velocidade, repetições, intervalos e pausas) há um aumento da frequência cardíaca considerável.

Equilíbrio e coordenação motora: Exercícios específicos do treinamento funcional trabalham equilíbrio e coordenação motora, tais como um agachamento unilateral (feito com apenas uma das pernas - a outra fica apoiada atrás do joelho) para equilíbrio e deslocamentos laterais e frontais para coordenação por exemplo. Podem-se utilizar alguns exercícios lúdicos para melhora da coordenação e percepção de espaço com tempo de reação.

Flexibilidade: A flexibilidade é trabalhada no treinamento funcional, pois sempre os movimentos são sempre executados com amplitude total, fazendo com que o músculo se alongue. "Além disso, um treino funcional pode ter como objetivo principal a flexibilidade e ser feito especificamente para esse fim", conta Mauro Yoshida.

Treino mais dinâmico: Através de um circuito onde os exercícios não são fixos, como nas famosas fichas de treino da musculação, o que deixa o treino mais diversificado. Trabalhando o corpo completamente, sem se limitar apenas ao fortalecimento ou ao exercício aeróbio.

O Treinamento Funcional será utilizado em parte dos treinamentos, em uma segunda parte os participantes farão caminhadas e corridas (no primeiro momento nas dependências do local onde será realizado e posteriormente ao redor do mesmo. Sempre com o acompanhamento de monitores capacitados).

Incentivar a modalidade de pedestrianismo estimulando a prática da atividade física, lazer e entretenimento buscando atingir um público beneficiário de 800 a pessoas divididas por núcleos e a realização de 02 (dois) eventos de pedestrianismo para avaliar todos participantes do projeto de forma gratuita utilizando-se de um percurso de 10km, 5 km e 3km, contemplando todos simpatizantes da modalidades: adolescentes, adultos, idosos.

IV – OBJETIVO GERAL

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar da população, desenvolvendo ações que visem promover a saúde.
- Estabelecer e desenvolver programas práticos de promoção da saúde, dirigido à comunidade, visando uma qualidade de vida biológica e social.
- Levar e estimular os usuários a possíveis modificações na utilização dos serviços de saúde, priorizando o autocuidado e a prevenção de doenças.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover o bem-estar;
- Promover a interação social das pessoas, em especial os idosos e deficientes físicos;
- Fortalecimento muscular;
- Equilíbrio;
- Mobilidade física;
- Melhoria da capacidade funcional.
- Potencializar o conhecimento e o envolvimento da comunidade sobre os benefícios da atividade física e da adoção de hábitos saudáveis de vida, para a proteção e promoção da saúde;
- Implementar uma atividade física que sirva como alternativa para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, unindo saúde, equilíbrio físico e emocional;
- Promover a inclusão social por meio da atividade física;
- Estimular a promoção de atividade física como instrumento de prevenção de doenças;
- Trazer aos participantes um melhor conhecimento de si;
- Melhorar o índice de saúde e a capacidade física dos beneficiários;
- Construir um espaço de valorização do local de realização das atividades, enquanto conquista de toda a comunidade levando a preservar para utilizar por muitos anos;
- Oferecer aos beneficiários, caminhadas e corridas orientadas, informações educativas sobre sedentarismo, motivação e saúde, obesidade, alimentação, entre outros temas;
- Integrar ações de promoção de atividade física no contexto das estratégias de desenvolvimento social.

PÚBLICO ALVO

O presente projeto visa atingir crianças a partir de 12 anos de idade, até a terceira idade, do sexo Feminino, habitantes do município de Barretos.

- **Beneficiário Direto: 400 (Quatrocentos)**
- **Beneficiário Indireto: 1050 (Mil e Cinquenta)**

V – METAS QUALITATIVAS

Oportunidade da prática de atividade física a todos os participantes, contribuindo para a efetiva integração social na comunidade e melhoria de qualidade de vida com a promoção da saúde; Autoconhecimento do corpo e controle dos movimentos;

Avaliação física e motora dos participantes;

Aumentar em – pelo menos – um nível, o estágio da mudança de comportamento da população beneficiária (o sedentário para pouco ativo e o pouco ativo para ativo);



Incrementar em 50% o nível de conhecimento sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde e na qualidade de vida;

Oportunidade de trabalho para profissionais e estudantes de educação física;

Ser um projeto de fomento e valorização humana e inclusiva a toda e qualquer limitação e discriminação;

Oferecer informações sobre a prática de atividades físicas.

Para que as metas qualitativas sejam atingidas existirá um empenho da equipe multiprofissional envolvida no projeto por meio de controle de frequência, participação profissional efetiva, verificação periódica do comportamento social.

Os critérios utilizados a fim de mensurar a proposta do plano de trabalho, bem como o objetivo proposto nas metas qualitativas e quantitativas, serão referentes ao grau de entendimento e consciência individual e coletiva dos participantes por meio de estudos e relatórios utilizados pelos professores e coordenador do projeto.

VI - METAS QUANTITATIVAS

Envolvimento de 11 profissionais, sendo: 01 Coordenador de projeto e até 10 Professores de Educação Física para 10 Núcleos;

Participação de 400 pessoas, de forma gratuita e voluntária;

Realização de 03 atividades semanais, de 01 hora cada por turma de 40 participantes;

Aferição: Relatório de cumprimento final

Indicativos: verificação das fichas de inscrição; número de pessoas inscritas; número de participantes homologados por etapa.

VII – METODOLOGIA

As ações do projeto serão desenvolvidas conforme a sequência adiante apresentada e na ordem de proposta, de modo que vamos promover à divulgação do projeto, a captação das inscrições dos beneficiários, a seleção dos profissionais, conforme segue:

SELEÇÃO DA EQUIPE DE TRABALHO

A entidade destinará profissionais próprios para fase de diagnóstico do público e local a ser beneficiado, por profissionais qualificados e formados.

DIAGNÓSTICO DO PROJETO

Levantamento e análise do perfil e realidade do público diretamente e indiretamente beneficiário – localização dos locais de atendimentos – informações relativas a prática de esportes na região (escolas, academias, parques, unidades básicas de saúde e entidades esportivas).

CRIAÇÃO DA IDENTIDADE VISUAL PARA FINS DE DIVULGAÇÃO

Elaboração do logo do evento que será exposto em todo material de comunicação visual



conjuntamente aos previstos no manual de identidade visual do projeto.

ESTRATÉGIAS E PLANOS DE DIVULGAÇÃO DAS ATIVIDADES

Visitas em locais de concentração do público a ser beneficiado (Unidades Básicas de Saúde – UBS / Parques Municipais / Centros Religiosos (igrejas) / Unidades Escolares de educação infantil, fundamental e médio, bem como associações de bairros.

CONTRATAÇÃO DE MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA

Contratação de empresa para fornecimento de profissionais especializados com formação em educação física para ensinar movimentos e postura durante a realização dos exercícios aeróbicos.

COMPRA DE MATERIAL DE APOIO PARA AS ATIVIDADES

Em cada atividade estaremos utilizando um material de apoio, há necessidades colchonetes entre outros.

REUNIÕES PERIÓDICAS DE SUPERVISÃO

Aferição do desenvolvimento das atividades, bem como execução do planejamento prévio, controle de frequência, análise de demais recorrências e ajustes necessários para o bom desenvolvimento do projeto;

AVALIAÇÃO CONTINUA

Controle de frequência dos beneficiários, bem como pesquisa de satisfação, suprir os funcionários e suas necessidades;

HORÁRIOS PARA A EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES

CEMEP MUNICIPAIS

- LOS ANGELES:
Horário e Dia de Funcionamento: Terça e Quinta Feiras das 18:00 as 19:00 hrs.
- CAVALGANDO PARA O FUTURO CRISTIANO DE CARVALHO:
Horário e Dia de Funcionamento: Terça, Quarta e Quinta das 18:30 as 19:30 hrs.
- CEMEPE DERBY CLUBE:
Horário e Dia de Funcionamento: Segunda, Quartas e Sextas Feiras das 18:30 as 19:30 hrs.
- CEMEPE AMÉRICA:
Horário e Dia de Funcionamento: Terça e Quinta Feiras das 18:30 as 19:30 hrs.
- CEU DAS ARTES NADIR KENAN:
Horário e Dia de Funcionamento: Segunda, Quarta e Sexta Feiras das 09:00 as 10:00 hrs e Terça e Quinta das 18:30 as 19:30 hrs.
- CEMEPE NOVA BARRETOS:
Horário e Dia de Funcionamento: Segunda, Quarta e Sexta Feiras das 20:00 as 21:00 hrs



- CEMEPE SÃO FRANCISCO:
Horário e Dia de Funcionamento: Terça, Quarta e Sexta Feiras das 18:00 as 19:00 hrs
- CEMEPE MARILIA:
Horário e Dia de Funcionamento: Segunda e Quinta Feiras das 18:30 as 19:30 hrs
- ESTAÇÃO CULTURAL SECRETARIA DE TURISMO:
Horário e Dia de Funcionamento: Terça e Quinta Feiras das 07:00 as 08:00 hrs
- PISTA DO GINÁSIO MUNICIPAL JOÃO BATISTA DA ROCHA “ROCHÃO”:
Horário e Dia de Funcionamento: Segunda, Quarta e Sexta Feiras das 18:00 as 19:00 hrs.

DAS PARCERIAS E APOIOS

Prefeitura Municipal de Barretos – mas especificamente com a Secretaria de Esporte e Lazer, para a cessão dos locais em que o projeto desenvolverá.

VIII - METODOLOGIA DO PROJETO:

AVALIAÇÕES BIOMÉTRICAS DE CADA INTEGRANTE

- Mensurar as variáveis antropométricas (massa corporal, estatura, perímetros, diâmetros ósseos e espessura de dobras cutâneas);
- Identificar os valores das massas corporais (massa gordura e massa magra);
- Classificar os atletas segundo as tipologias Somatotípicas (endomorfia, mesomorfia e ectomorfia);
- Identificar a biotipologia predominante

TREINAMENTO:

- Coordenação motora,
- Desenvolvimento da habilidade,
- Aprendizagens dos movimentos,
- Alongamentos.



EQUIPE TÉCNICA DO PROJETO:

Equipe Técnica	Carga Horária	Forma de Contratação	Formação	Atribuições
Professores	3h/semana	EMPRESA	Educação Física	Responsáveis pelas aulas ginástica do projeto
Coordenador	10h/semana	EMPRESA	Educação Física	Profissional com vasta experiência em projetos esportivos educacionais, responsável por orientar e avaliar os professores, garantir a adoção das melhores práticas esportivas

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E INDICADORES DE RESULTADOS:

Para o acompanhamento das ações do projeto será promovida a avaliação do desempenho, mediante o monitoramento das atividades, bem como, a pontualidade junto ao planejamento de cada etapa.

Para a comprovação da realização das atividades será elaborado um relatório a ser enviado periodicamente a Secretaria de Municipal Esporte.

Relatório Final: Na etapa final do trabalho, a Entidade disponibilizará para a Secretaria um relatório completo abrangendo todas as ações do projeto (atividades e eventos), incluindo resultados objetivos, fotos dos trabalhos realizados. Será realizada uma avaliação do projeto, em todas as etapas, levantando sugestões e a manutenção do programa.

IX – AÇÕES:

De acordo com o objetivo geral, isto é, colocar em prática de ginástica e qualidade de vida, divulgando o projeto pela cidade e para todo o estado, para que os participantes sejam um espelho de vida a seguir, buscando o prazer e a realização pessoal através do esporte, uma vida saudável e longe de drogas; apresentamos as seguintes estratégias de ação:

ETAPA I – ATIVIDADE FIM:

AÇÃO 1 - Equipe Técnica de Atividades Complementares: formação de equipe de profissionais necessários à boa e adequada realização das atividades complementares do Núcleo de Formação e serviços de apoio operacional e administrativo;

AÇÃO 2 - Material Esportivo: aquisição de material esportivo e dentro das especificações, necessário à prática esportiva;

Projeto Atividade Física e Saúde

Planilha Orçamentária						
1	2	3	4	5	6	7
Item	Ação	Descrição das Ações	Qty	Unid	Total Item	Total Ação
	Etapa I - Atividades Fim					
1	RECURSOS HUMANOS					
1.1	COORDENADOR DE PROJETO	Contratação de empresa especializada para fornecimento de 01 (um) profissional de Educação Física para coordenar as ações do projeto. Carga horária : 20 horas semanais	1	profissional	34.800,00	
1.2	PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FISICA	Contratação de empresa especializada para fornecimento de 10 (dez) profissionais da Educação Física para execução das atividades do Projeto. Carga horária : 10 horas semanais	10	profissional	84.000,00	
		Subtotal				118.800,00
2	MATERIAL DE CONSUMO					
2.1	Uniforme de treinamento	Camiseta com logo na frente e costas	800	UNID	15.200,00	
2.2	Cochonete	cochonete em material olatico com extruta em espuma	400	Unid	4.000,00	
		Subtotal				19.200,00
3	AVALIAÇÃO FISICA					
3.1	Avaliação dos Participantes	Avaliação Fisica dos participantes do projeto	1	UNID	24.000,00	
		Subtotal				24.000,00
1	Serviços Operacionais Administrativos					
1.1	Assessoria Contábil	Contratação como prestador de serviços responsável pela escrituração e prestação de contas.	1	Serviço	10.000,00	
1.2	Apoio Administrativo	Contratação de Técnico especialista para fazer a prestação de contas do Projeto	1	Serviço	2.000,00	
		Subtotal				12.000,00
VALOR TOTAL DO PROJETO						174.000,00

THAIS SOARES DA SILVA
PRESIDENTE



AÇÃO 3 - Avaliação Física: contratação de empresa especializada para avaliação física mensal dos participantes dos projetos; Elaboração do processo específico do basquete a ser aplicado;

ETAPA II – DESPESAS ADMINISTRATIVAS

AÇÃO 1 - Assessoria Contábil

AÇÃO 2 - Contratação de Técnico especialista para fazer a prestação de contas do Projeto.

X – RESUMO DAS FONTES DE RECURSOS

Outras receitas e apoios, economicamente mensuráveis, para a execução do projeto:

Recursos Próprios (Contrapartida)	R\$ 0,00
Recursos Públicos	R\$ 174.000,00
Outros Recursos (Doações)	R\$ 0,00
Total Geral Readequado	R\$ 174.000,00

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO:

Mês	1º mês	2º mês	3º mês	4º mês	5º mês	6º mês
Valor	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00

Mês	7º mês	8º mês	9º mês	10º mês	11º mês	12º mês
Valor	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00	14.500,00

Barretos, 19 de Outubro de 2023.

INSTITUTO APAB:10262683000109
Assinado de forma digital por INSTITUTO APAB:10262683000109
Dados: 2024.02.06 09:57:27 -03'00'

Thais Soares da Silva
Presidente