



IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS - PROPONENTE

Entidade Proponente IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE		CNPJ 36.663.793/0001-76	
Endereço RUA JOÃO DE GUZZI, 5151 – LOT. HABITACIONAL SÃO CARLOS		E-mail institutoesperancasaocarlense@gmail.com	
Cidade SÃO CARLOS	UF SP	CEP 13563006	DDD/TELEFONE 16 - 99178-9075
Conta Corrente 6509-9	Banco Banco do Brasil		Agência 34.967-4
Nome do Representante Legal Ana Carolina Berto			
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 47 158 112 4 SSP/SP	CPF 379 588 888 30		DDD/TELEFONE (16) 98179-2130
Endereço Campos Salles, 2829 Costa do Sol CEP: 13566-240		E-mail anacarolinaberto123@gmail.com	
Nome do Responsável Técnico pelo projeto RENAN CARLOS BEDINOTTO			
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 47.762.688-9 SSP/SP	CPF 402.124.968-08		DDD/TELEFONE 16 – 99188-0593
Endereço RUA VITORIO GIOMETTI, 790 – NOVA SANTA PAULA		E-mail RENAN.BEDINOTTO@GMAIL.COM	

2 – APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

O Instituto, constituído em 07 de Novembro de 2019, sob a forma de associação, com sede e foro no município e comarca de São Carlos, Estado de São Paulo, a rua João de Guzzi, 5151, Santa Felícia. O Instituto Esperança São-Carlense tem como **Missão** trabalhar a interação e socialização de crianças e adolescentes por meio do esporte, lazer e cultura aliando os ganhos de uma vida saudável e fortalecendo os vínculos de solidariedade humana.

Enquanto **Valores**, o Instituto Esperança São-Carlense através do esporte, cultura e lazer, é despertar valores da vida como responsabilidade, companheirismo, cooperação, solidariedade e interação entre os mais diferentes públicos e possíveis clientelas. Além de detectar, selecionar, formar e inserir atletas no mercado, dos 15 aos 20 anos, em condições motoras, cognitivas e emocionais, com responsabilidade social.

Como **Visão** o Instituto Esperança São-Carlense, busca por meio do esporte, cultura e lazer ensinar modalidades referências no Brasil. Oportunizar e formar atletas, na faixa etária dos 04 aos 18 anos, em condições físicas, técnicas, táticas, culturais, sociais e psicológicas para a inserção no mercado.



IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE

08
9/10

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto ESPERANÇA SÃO-CARLENSE – ENSINANDO ATRAVÉS DO ESPORTE	Período de Execução 10 meses
Identificação do Objeto Atividades esportivas e de lazer visando a iniciação esportiva de até 150 crianças e jovens nas modalidades de Boxe, Jiu-jitsu, Judô e Futsal. Atendimentos de nutrição para os jovens do projeto e as famílias através de consultas dirigidas e orientações.	



09
9/10

Público ALVO / FAIXA ETÁRIA:

Crianças e jovens de ambos os sexos de 4 a 18 anos;
Famílias das crianças e jovens de 18 anos em diante

Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria

É comum acontecer hoje no Brasil, ou pelo menos grande parte das atividades proporcionadas no segmento esportivo ser de caráter pontual, eventos na sua maioria de esporte de rendimento e espetáculo, que pouco contribui para formação do hábito para prática de atividades esportivas e físicas, para o estabelecimento de uma cultura esportiva, para o desenvolvimento de uma cultura corporal e muito menos da valorização do esporte como ferramenta na formação de valores humanos para cidadania. O esporte tem se mostrado um fenômeno universalmente crescente e economicamente em expansão. Aspectos como esses motivam pesquisas, de maneira tal que atualmente tem se tornado bastante comum o desenvolvimento de modelos de análises voltados à compreensão das especificidades do esporte moderno, distinguindo-o dos jogos e das formas ancestrais de competição física que estes esportes assumiram. Sendo o esporte a ação e representação do comportamento sócio-político e também, uma das mais importantes expressões culturais, entrou definitivamente, na pauta das exigências educacional-culturais, sociais, políticas e econômicas da promoção humana e do desenvolvimento das sociedades contemporâneas. Em se tratando da promoção das atividades esportivas, o IESC se motiva a ser uma entidade referência e pretende com o Projeto ESPERANÇA SÃO-CARLENSE – ENSINANDO ATRAVÉS DO ESPORTE proporcionar uma ação continuada e sistematizada na área esportiva, que possibilite o acesso ao esporte como fator de formação e transformação pessoal para as crianças, jovens e adolescentes, seus familiares e a comunidade em torno das sedes de execução do projeto.

A inclusão do esporte no cotidiano dos jovens produz benefícios individuais e sociais (DE ROSE JR. et al., 2009). Para os jovens o esporte promove a vivência de práticas corporais que valorizam a cultura, a saúde e a qualidade de vida. O esporte influencia no surgimento do hábito saudável, na construção de valores morais, na orientação do caráter. Desta maneira, envolve os aspectos físicos, cognitivo e psicológico. Sendo orientado de forma democrática, o esporte cumpre seu papel inclusivo, diminuindo as discriminações sejam elas físicas ou sociais. As diferentes opções de prática esportiva explicam um pouco sobre a liberdade e tolerância. São estas diferenças que mostram que as escolhas relacionam com o que é prazeroso e lúdico para cada um dos praticantes. O treinamento de modalidades esportivas modifica a composição corporal, melhora a força, as capacidades aeróbicas e anaeróbicas dos jovens, considerando-se os fatores de desenvolvimento. Segundo Wilmore et al. (2010) crianças e adolescentes têm comportamento semelhante ao adulto com relação ao treinamento físico e a composição corporal. Ou seja, ocorre a diminuição da massa gorda e do peso corporal, além do aumento da massa livre de gordura. Na infância e na adolescência os efeitos benéficos das atividades físicas são percebidos no desenvolvimento a partir de sua prática. Para De Rose Jr. et al. (2009), a mudança dos hábitos alimentares, o que tem aumentado desde a adolescência os casos de excesso de peso e obesidade, é agravada pelos níveis insuficientes de atividades físicas, elevando os casos de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia e dislipidemia. É necessário maximizar os níveis de atividades físicas de crianças e adolescentes, conhecendo e modificando seu estilo de vida.

Nesse sentido, o IESC busca a inclusão de nossas crianças e jovens buscando autonomia e uma melhor qualidade de vida na fase adulta, sem esquecer da família, que é parte integrante do cotidiano desses indivíduos.



10
9/10

4 - Objetivo Geral

- Melhorar as capacidades físicas e habilidades motoras de crianças e adolescentes;
- Melhorar a qualidade de vida dos participantes (auto-estima, convívio, integração social, saúde);
- Estimular o desenvolvimento do processo de auto-conhecimento, auto-estima e auto-superação, através de atividades esportivas recreativas, culturais e de lazer;
- Oportunizar um maior número de atividades à comunidade;
- Fomentar o esporte, o lazer e as atividades recreativas no município;
- Fomentar um espaço de integração junto às famílias dos beneficiados;
- Fomentar a descoberta de novos talentos esportivos;
- Promover o esporte como prática da atividade física e manutenção da saúde da população;

5. Objetivos Específicos / Metas / Indicadores e Meios de Verificação

Objetivos específicos	Metas	Indicadores	Meios de verificação
Promover as atividades de iniciação esportiva nas modalidades	Iniciar 150 crianças e jovens na prática de atividades esportivas (judô, Jiu-jitsu, futsal e boxe) durante 10 meses.	Número de aulas realizados.	Lista de presença e relatórios com registros fotográficos
		Percentual de frequência dos participantes nas aulas	Lista de presença e relatórios de frequência dos participantes
		Percentual de participantes satisfeitos com as aulas	Pesquisa de satisfação dos participantes e relatório de avaliação nas aulas
Promover Festivais Internos	Realizar 2 festivais envolvendo todas as crianças/jovens das modalidades e as famílias nos meses 5 e 10 do projeto	Promover a integração dos participantes nas diversas modalidades junto com os familiares	Registro fotográfico
Oferecer atendimento com Nutricionista para crianças/adolescentes e famílias.	Atender as crianças e jovens do projeto através de palestras e orientações nutricionais	Número de palestras realizadas.	Lista de presença e relatórios com registros fotográficos
		Percentual de frequência dos participantes nas palestras	Lista de presença e relatórios de frequência dos participantes



11
gol

		Percentual de participantes satisfeitos com as palestras	Pesquisa de satisfação dos participantes e relatório de avaliação nas palestras
	Atender os familiares das crianças envolvidas no projeto de forma individualizada	Número de atendimentos realizados.	Lista de presença e relatórios com registros fotográficos
		Percentual de frequência dos participantes nos atendimentos	Lista de presença e relatórios de frequência dos participantes
		Percentual de participantes satisfeitos com os atendimentos	Pesquisa de satisfação dos participantes e relatório de avaliação nos atendimentos

6. Resultados esperados:

- Aumento da prática/iniciação esportiva para a comunidade;
- Diminuição da ociosidade de crianças e jovens;
- Aumento da consciência corporal dos participantes;
- Melhora nos aspectos nutricionais dos participantes e da família;



7. Atividades Propostas:

- Futsal;
- Judô;
- Jiu-Jitsu;
- Boxe;
- Festivais;
- Atendimento de Nutrição

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	Nutricionista 09h00 às 12h00				
04 A 17 ANOS (FUTSAL) 20 ALUNOS 10h00 às 11h00		04 A 17 ANOS (FUTSAL) 20 ALUNOS 10h00 às 11h00		10 à 17 anos (BOXE) 20 alunos 10h00 às 11h00	
					4 A 15 ANOS (JIU-JITSU)
	10 à 17 anos (BOXE) 20 alunos 10h00 às 11h00		10 à 17 anos (BOXE) 20 alunos 10h00 às 11h00		4 A 15 ANOS (JUDÔ) 14h00 às 17h00
	04 A 17 ANOS (FUTSAL) 35 ALUNOS 16h00 às 17h30		04 A 17 ANOS (FUTSAL) 35 ALUNOS 16h00 às 17h30	Nutricionista 13h00 às 17h00	
4 A 15 ANOS (JIU-JITSU)	4 A 15 ANOS (JIU-JITSU)				
4 A 15 ANOS (JUDÔ) 18h00 às 21h00	4 A 15 ANOS (JUDÔ) 18h00 às 20h30	4 A 15 ANOS (JUDÔ) 18h00 às 21h00	4 A 15 ANOS (JUDÔ) 18h00 às 20h30	4 A 15 ANOS (JUDÔ) 18h00 às 21h00	

Iesc – Rua João Ramalho, 435 – Ld. Centenário
 Centro Esportivo Tangará _ Rua Theodoro Fher 169



8 – Metodologia

As atividades serão desenvolvidas em várias turmas totalizando até 150 participantes, a saber:
Boxe: serão 2 turmas divididas em 2 períodos com até 20 participantes por turma; as atividades serão desenvolvidas no IESC; as atividades serão administradas por instrutor capacitado e direcionadas à faixa etária correspondente;

Jiu-jitsu: serão 6 turmas com até 20 participantes por turma; as atividades serão desenvolvidas Centro Esportivo Tangará; as atividades serão administradas por instrutor capacitado e direcionadas à faixa etária correspondente;

Judô: serão 6 turmas com até 20 participantes por turma; as atividades serão desenvolvidas Centro Esportivo Tangará; as atividades serão administradas por instrutor capacitado e direcionadas à faixa etária correspondente;

Futsal: 2 turmas divididas em dois períodos com até 15 participantes por turma; as atividades serão desenvolvidas no IESC;

Nutricionista: A nutrição atende pessoas de todas as faixas etárias e de diversos objetivos diferentes, sendo para emagrecimento, ganho de massa magra, e manutenção da saúde, evitando assim doenças associadas. Os atendimentos nutricionais em grupo, são realizados com as crianças participantes do projeto, visando a promoção de uma alimentação saudável de forma didática, demonstrando quais as consequências que uma má alimentação pode trazer e trazendo informações nutricionais necessárias para um bom desenvolvimento. Os atendimentos clínicos individualizados são realizados as terças-feiras (no período da manhã entre as 10hrs e 13hr) e quintas-feiras (no período da tarde entre as 13hr e 17hr). Os atendimentos são realizados presencialmente e de forma remota caso haja necessidade. Na primeira consulta é realizada uma anamnese com o intuito de analisar o histórico alimentar, familiar e cultural do paciente, são utilizadas em consultas ferramentas como questionário de frequência alimentar, recordatório de 24hr, dentre outros. Ao final da consulta é aplicado o método de avaliação antropométrica, com a entrega de orientações nutricionais e instrução para um posterior retorno onde será feita a entrega do cardápio planejado de forma individualizada e de acordo com as necessidades de cada pessoa.

9 - PLANO DE APLICAÇÃO (Previsão das despesas a serem realizadas na execução das atividades)

Serviço de Terceiro – Pessoa Física

<u>Item</u>	<u>Descrição do Item</u>	<u>Unid</u>	<u>Valor Unitário Mensal</u>	<u>Quant</u>	<u>Valor Total</u>
1	Professor Judô / Jiu-jitsu	1	2.500,00	10	25.000,00
2	Instrutor de boxe	1	1.000,00	10	10.000,00
TOTAL					35.000,00



IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE

Item	Cargo/função	Jornada de trabalho	Salário líquido	INSS	IRRF	Total bruto mensal	Total geral (10 meses do termo)
3	Nutricionista	35h/sem.	2.261,98	208,99	29,03	2.500,00	25.000,00
4	Auxiliar Administrativo	35h/sem.	1.219,38	100,62		1.320,00	13.200,00
5	Preparador Físico	35h/sem.	1.110,00	90,00		1.200,00	12.000,00
							50.200,00

Material de Consumo

Item	Descrição do Item	Unid	Valor Unitário	Quant	Valor Total
6	Luva de boxe	par	199,90	8	1.599,20
7	Bandagem	und	59,90	8	479,20
8	Saco de pancada	und	149,90	1	149,90
9	Aparador de chute	und	189,90	3	569,70
10	Lanche	und	2,00	1.001	2.002,00
11					
TOTAL					4.800,00

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

META	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6
1	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00
2	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00
3	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00
4	1.320,00	1.320,00	1.320,00	1.320,00	1.320,00	1.320,00
5	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00
6	1.599,20					
7	479,20					
8	149,90					
9	569,70					
10	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00
11						
TOTAL	11.518,00	8.720,00	8.720,00	8.720,00	8.720,00	8.720,00



IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE

15
JP

META	MÊS 7	MÊS 8	MÊS 9	MÊS 10	TOTAL
1	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	25.000,00
2	1.000,00	1.000,00	1.000,00	1.000,00	10.000,00
3	2.500,00	2.500,00	2.500,00	2.500,00	25.000,00
4	1.320,00	1.320,00	1.320,00	1.320,00	13.200,00
5	1.200,00	1.200,00	1.200,00	1.200,00	12.000,00
6					1.599,20
7					479,20
8					149,90
9					569,70
10	200,00	200,00	200,00	202,00	2.002,00
TOTAL	8.720,00	8.720,00	8.720,00	8.722,00	90.000,00

TOTAL GERAL: 90.000,00

R\$ -90.000,00 (noventa mil reais)

Sendo:

R\$ - 90.000,00 (noventa mil) - Recurso do Município

10 - INSTALAÇÕES DA OSC e recursos humanos (capacidade instalada)

10.1 – Recursos Humanos

- 1- Nutricionista
- 1-Professor Judô/Jiu-jitsu
- 1-Preparadr Físico
- 1-Professor de Boxe
- 1-Auxiliar Administrativo

10.2 – Instalações Físicas

- Sede:
- 3 salas administrativas
 - 2 banheiros
 - Área de convivência
 - Quadra poliesportiva coberta
- Complexo de artes marciais**
- Tatame
 - 2 banheiros

10.3 – Equipamentos

- Rede de Futsal
- Tatame de 8m x 8m – Judô e Jiu-Jitsu
- Redes de proteção



IESC - INSTITUTO ESPERANÇA SÃO-CARLENSE

16
90

11 - DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da OSC proponente, **declaro**, sob as penas da lei, que a entidade apresentou as prestações de contas de valores repassados em exercícios anteriores pela Administração pública municipal direta e indireta, que foram devidamente aprovadas, não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.

São Carlos, 17 outubro 2022

Local e Data

Ana Carolina Brito

Proponente

(Representante legal da OSC Proponente)

12 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL

Aprovado

S. Carlos 17/11/22

Local e Data

Thiago de Jesus Braga Quirino dos Santos

Secretário ou responsável

Thiago de Jesus Braga Quirino dos Santos
Secretário de Esporte e Cultura