RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DA EXECUÇÃO

TERMO DE FOMENTO

SECRETARIA NACIONAL DE ESPORTE AMADOR, EDUCAÇÃO, LAZER E INCLUSÃO SOCIAL

MINISTÉRIO DO ESPORTE

GOVERNO FEDERAL

BRASIL

UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

APRESENTAÇÃO

1. DADOS DO TERMO DE FOMENTO:

OSC: Instituto Bombeiros de Responsabilidade Social - IBRES

TÍTULO DA PARCERIA: Projeto de Atividade Física para Idosos do IBRES – PAFI.

N° PROCESSO: 71000.018494/2022-41

N° INSTRUMENTO DE PARCERIA: TERMO DE FOMENTO PLATAFORMA +BRASIL Nº 929090/2022

VIGÊNCIA: 12/07/2022 a 12/07/2023.

VALOR TOTAL DO OBJETO: R$ 849.996,94 (oitocentos e quarenta e nove mil, novecentos e noventa e seis reais e noventa e quatro centavos).

2. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

As aulas foram oferecidas de terça a quinta-feira, com duração de uma hora cada, e foram ministradas por professores de educação física qualificados que contaram com a presença de um monitor cada. Foram formadas 10 turmas, com 20 alunos cada, sendo que cada turma participava de 2 aulas por semana, sendo realizadas nos turnos matutino, vespertino e noturno. Ressalto, que as sextas-feiras, foram destinadas à coordenação pedagógica e as reuniões da equipe técnica envolvidas no projeto, com o objetivo de planejar as aulas, detectar falhas e sugerir melhorias para as atividades ofertadas. Abaixo no quadro 1 apresentamos o cronograma das aulas.

Quadro 1. Exemplo do cronograma de dias e horários de atendimento.

		Dias e horários de atendimento			
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
06h - 07h	Turma 1	Turma 6	Turma 1	Turma 6	Coordenação Pedagógica
07h - 08h	Turma 2	Turma 7	Turma 2	Turma 7	
08h - 09h	Turma 3	Turma 8	Turma 3	Turma 8	
17h - 18h	Turma 4	Turma 9	Turma 4	Turma 9	Coordenação
18h - 19h	Turma 5	Turma 10	Turma 5	Turma 10	Pedagógica

As aulas foram realizadas nos quartéis do Corpo de Bombeiro Militar do Distrito Federal, a saber: Santa Maria (18° Gbm Qr. 118 área especial s/número Cep - 72.548-100); Gama (SNO EQ 1/2 - Setor do Gama, Brasília - DF, CEP - 72430-280 - Fundos do 16° GBM); Ceilândia (QNM 18 área especial n.2 Ceilândia Norte cep 72.210-180); e Samambaia (QR. 416 área especial n° 1 Samambaia Norte). O IBRES tem junto ao Corpo de Bombeiro Militar do Distrito Federal – APROS o termo de cooperação técnica, através do Programa Bombeiro Amigo dos Idosos no qual possui a autorização para a utilização dos locais para a execução de projetos sociais.

As atividades previstas ocorreram sem interrupções ou intercorrências, destacamos o elevado número de participantes e a aprovação do projeto pelos participantes. O conteúdo completo trabalhado nas aulas pode ser acessado nos planos de aula que se encontram nos anexos 5, 6, 7 e 8. Abaixo seguem um plano de aula de cada professor e fotos referentes às aulas oferecidas.

Plano de aula semanal - Brazlândia (Anexo 5)

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

PLANO DE AULA SEMANAL

Período: ___12_/__12___/2022_____ a __16__/__12___/2022_____
Responsável: _____

DIA	TURNO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
SEG	MANHÃ	Treino com a faixa elástica thera band, fortalecer membros inferiores é superiores,é caminhada.
	TARDE	
TER	MANHÃ	Circuito funcional, alongamento aquecimento. trabalha ritimo , lateralidade ,agilidade ,coordenação motora, equilíbrio.
	TARDE	
QUA	MANHÃ	Ginástica com bastão (alongamento aquecimento) **atividade física, em que os diversos grupos musculares são exigidos**
	TARDE	
QUI	MANHÃ	A aula de step: melhora a condição cardiorrespiratória, aumenta a consciência corporal (senso de ritmo, coordenação motora, noção espacial).
	TARDE	
SEX	MANHÃ	Reunião De Equipe .
	TARDE	
SAB	MANHÃ	
	TARDE	

Observações:_____

Assinatura Professor

Plano de aula semanal - Ceilândia (Anexo 6)

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

PLANO DE AULA SEMANAL

Período: 14 / 11 /20 22 a 18 / 11 /20 22
Responsável _____

DIA	TURNO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
SEG	MANHÃ	1 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES 2 PARTE- FLEXAO FECHADA, FLEXAO ABERTA, FLEXAO DECLINADA, FLEXAO UNILATERAL COM STEP, FLEXAO SOLO APOIO, FLEXAO PAREDE, SUBIDA NO STEP, AGACHAMENTO COM SALTO, AGACHAMENTO BULGARO, ELEVACAO DE QUADRIL, AGACHAMENTO COM ISOMETRIA 3 PARTE- ALONGAMENTO DAS PARTES SUPERIORES E INFERIORES
	TARDE	
TER	MANHÃ	1 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES 2 PARTE- PUXADA DEITADO COM TOALHA, REMADA UNILATERAL COM TOALHA, ADUCAO E ABDUCAO DE ESCAPULA, ADUCAO ESCAPULAR EM DECUBITO VENTRAL, ADUCAO E ABDUCAO DE ESCAPULA SOLO, PULO SIMULANDO CORDA, POLICHINELO, DESLOCAMENTO LATERAL, BURPES, POLICHINELO FRONTAL, 3 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
	TARDE	
QUA	MANHÃ	1 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES 2 PARTE- ELEVACAO LATERAL MOCHILA, ELEVACAO FRONTAL MOCHILA, PULLDOWN COM TOALHA, PICO, DESENVOLVIMENTO DE OMBRO, MEIO BURPEE, POLICHINELO DESLOCAMENTO LATERAL, SUICIDE RUM, 3 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
	TARDE	
QUI	MANHÃ	1 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES 2 PARTE- ELEVACAO LATERAL, DESENVOLVIMENTO COM OMBRO, TRICEPS NO BANCO, SUBIDA NO BANCO, AGACHAMENTO COM ISOMETRIA, AGACHAMENTO COM SALTO, ELEVACAO DE QUADRIL, ELEVACAO DE JOELHO, AGACHAMENTO COSSACK, STIFF SEM PESO
	TARDE	
SEX	MANHÃ	1 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES 2 PARTE- FLEXAO FECHADA, FLEXAO ABERTA, PUXADA DEITADO COM TOALHA, REMADA UNILATERAL COM TOALHA, AGACHAMENTO, AGACHAMENTO BULGARO, AVANCO COM SALTO, FROG JUMP, PISTOL, STIFF SEM PESO 3 PARTE- ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
	TARDE	
SAB	MANHÃ	
	TARDE	

Observações _____

Assinatura Professor

Plano de aula semanal - Gama (Anexo 7)

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

PLANO DE AULA SEMANAL

Período: 17/10/2022 a 21/10/2022
Responsável: TIAGO DA SILVA MARQUES

DIA	TURNO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
SEG	MANHÃ	Alongamento inicial de 10 minutos, em seguida exercícios de coordenação motora com peso corporal e deslocamentos como frente e lado e no final 10 minutos de alongamento.
	TARDE	
TER	MANHÃ	Caminhada de 12 minutos, em seguida exercícios de mobilidade com bastão, depois exercícios com o peso corporal utilizando o bastão como apoio e no final alongamento.
	TARDE	
QUA	MANHÃ	Alongamento de 15 minutos com ajuda do bastão, próxima atividade com garrafinha que trabalha força e potencia dos membro superiores, exercícios são voltados para todo o corpo e no final 10 minutos de alongamento
	TARDE	
QUI	MANHÃ	Caminhada de 12 minutos e 5 minutos de intensidade alto, atividade principal exercícios de coordenação com a garrafa e cones, no final alongamento colchonete.
	TARDE	
SEX	MANHÃ	Caminhada de 10 minutos, em seguida exercícios de mobilidade com bastão, depois exercícios com o colchonete de core e no final alongamento.
	TARDE	
SAB	MANHÃ	
	TARDE	

Observações: Semana de adaptação dos idosos.

Tiago S. Marques
Assinatura Professor

Instituto Bombeiros de Responsabilidade Social – IBRES
QNC 11 Lote 1 Salas 400 a 405 – Avenida Sandu Taguatinga Norte-DF CEP 72115-610
CNPJ 12.687.473/0001-98 ibres.org.br – falecom@ibres.org.br

Plano de aula semanal - Santa Maria (Anexo 8)

MINISTÉRIO DA CIDADANIA

PLANO DE AULA SEMANAL

Período: 10/10/2022 a 14/10/2022
Responsável: Tamires Rodrigues da Silva Guedes

DIA	TURNO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
SEG	MANHÃ	Alongamento de membros superiores e inferiores. **Aquecimento:** 3 voltas no campo, caminhada/trote/corrida. **Parte principal:** Treino: Elevação lateral 3x15, elevação frontal 3x15, rosca direta 3x15, agachamento 3x15, abdução de quadril 3x15, flexão plantar 3x20. **Volta á calma:** Alongamento de membros superiores e inferiores.
	TARDE	
TER	MANHÃ	Alongamento de membros superiores e inferiores. **Parte principal:** Aula coreografada com passos de movimentos aeróbicos. Movimentos de elevação de braços, joelhada, jabs, corrida estacionada, corrida em 3 tempos entre outros. **Volta á calma:** Alongamento de membros superiores e inferiores.
	TARDE	
QUA	MANHÃ	Alongamento de membros superiores e inferiores. **Aquecimento:** 1'Polichinelo, 1'salto tesoura, 1' corrida estacionada. **Parte principal:** 4 grupos de 20 alunos. Em cada grupo será realizados 2 exercícios, desenvolvimento/remada alta, agachamento/agachamento em isometria, deslocamento lateral/deslocamento frontal, joelhada/chute frontal. Cada exercício terá dura duração de 1' , após o termino dos dois exercícios , o aluno deverá trocar de estação, assim, passando em todas as estações. **Volta a calma:** Alongamento de membros superiores e inferiores.
	TARDE	
QUI	MANHÃ	Alongamento de membros superiores e inferiores. **Parte principal:** Aula coreografada com passos de movimentos aeróbicos. Movimentos de elevação de braços, joelhada, jabs, corrida estacionada, corrida em 3 tempos entre outros. **Volta á calma:** Alongamento de membros superiores e inferiores.
	TARDE	
SEX	MANHÃ	Alongamento de membros superiores e inferiores. **Aquecimento:** 3 voltas no campo, caminhada/trote/corrida. **Parte principal:** Treino: Remada com faixa theraband 3x15, crucifixo 3x15, elevação lateral com frontal 3x15, agachamento com panturrilha 3x15, extensão de quadril 3x15. **Volta á calma:** Alongamento de membros superiores e inferiores.
	TARDE	

Observações: Os exercícios serão adaptados de acordo com a necessidade de cada aluno, respeitando suas limitações e condição física.

Tamires Rodrigues
Assinatura Professor









Para mais informações sobre o projeto e as aulas, recomendamos acessar o site do projeto e a publicação postada no youtube, ambos endereços seguem abaixo:

https://ibres.org.br/pafi/

https://www.youtube.com/watch?v=7tS9yCK-QjE&t=3s

COMPROVAÇÃO DA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES:

No que diz respeito ao público atingido, cumprimos a meta proposta no plano de trabalho de 800 alunos e alunas. Além disso, evidenciamos que em algumas cidades o número de público estimado por nós no plano de trabalho foi ultrapassado, como é o de Brazlândia, onde havíamos previsto um público de 200 pessoas e contamos com mais alunos do que o previsto. Este fato representa o sucesso do projeto e a aprovação da comunidade de Brazlândia que se fez presente em grande quantidade durante as aulas organizadas com muito trabalho pela equipe do IBRES e demais colaboradores. A excelência do projeto executado pode ser comprovada através dos números atingidos com o público participantes e pelas pesquisas de satisfação. A presença dos alunos é comprovada a partir das listas de presença, que foram registradas durante as aulas. Através dos anexos 9 a 11 é possível ver a lista de presença.




PAFI
PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS


PAFI
IPRES
PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS










BOMBEIROS
POLÍCIA











GRAU DE SATISFAÇÃO DO PÚBLICO ALVO

Com intuito de promover a excelência no atendimento ao público, de forma segura e eficiente, realizamos pesquisas de satisfação que foram elaboradas na plataforma Google Forms, sendo destinada aos participantes do projeto. Desta forma, coletamos dados que nos permitem acompanhar o trabalho desenvolvido, analisar e verificar a qualidade do serviço que foi prestado, identificar pontos sensíveis a serem melhorados caso existam e traçar metas para saná-los. A pesquisa pôde ser acessada via link e QR disponibilizados para os participantes. O preenchimento da pesquisa ocorreu durante e após a realização dos eventos previstos no plano de trabalho, registramos que os dados tabulados e a análise descritiva dos mesmos se encontram no presente relatório.

Os dados registrados são provenientes de perguntas sobre o grau de satisfação com a execução das atividades, sobre a equipe organizadora/recursos humanos, a qualidade dos materiais utilizados, entre outras. A interpretação dos dados foi construída em formato de escala likert, usada habitualmente em questionários, que é representada por uma resposta psicométrica, sendo está a escala mais usada em pesquisas de opinião. Ao responderem a este formato de

questionário, os respondentes especificam seu nível de concordância com uma afirmação, sendo que a escolha da opção de resposta pode ser de 5 opções:

1. Péssimo;
2. Ruim;
3. Regular;
4. Muito bom;
5. Excelente.

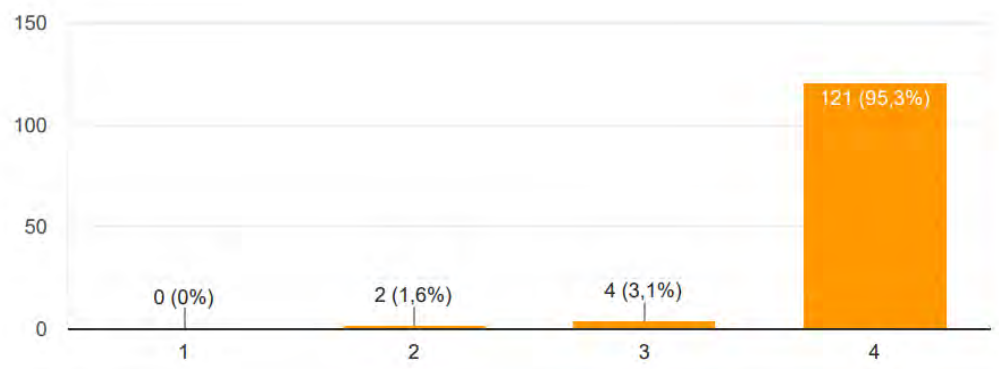
Aqueles que classificaram como péssimo ou ruim, são enquadrados no perfil de trator, ou seja, não indicariam o projeto a outra pessoa. Já as avaliações neutras, que avaliam como regular, compreendem os participantes que não tiveram uma experiência negativa, porém não positiva a ponto de promover as aulas. Por fim, os entrevistados que distribuíram avaliações de muito bom e excelente são os promotores do projeto. Trata-se de um público que teve as expectativas alcançadas ou superadas, isto é, a própria experiência o fidelizou a ponto de contribuir com indicações.

Seguem abaixo os quadros demonstrativos dos resultados obtidos com as pesquisas de satisfação. Eles são compostos pela pergunta, pelo número de participantes da pesquisa, e as respostas absolutas e percentuais de cada uma das opções.

Cumprimento do cronograma previsto para a execução das atividades

Copiar

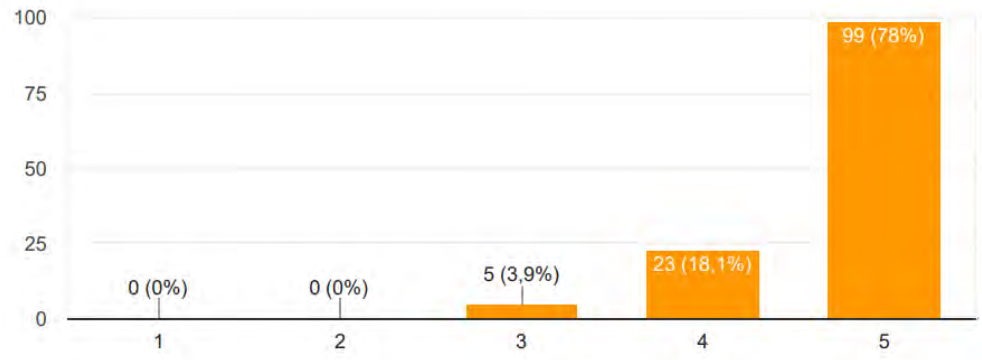
127 respostas



Envolvimento dos Recursos Humanos durante a execução do projeto

Copiar

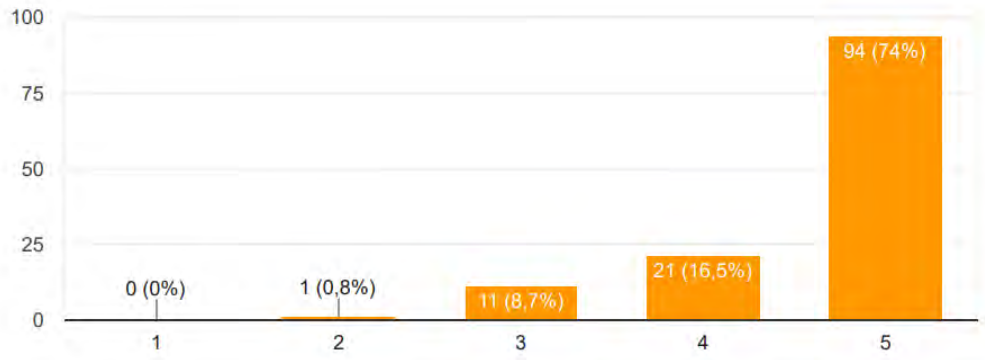
127 respostas



Qualidade de gestão dos recursos financeiros do projeto

Copiar

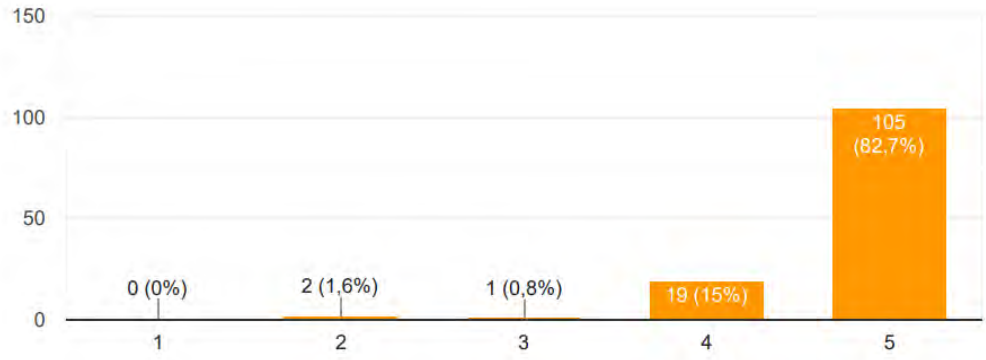
127 respostas

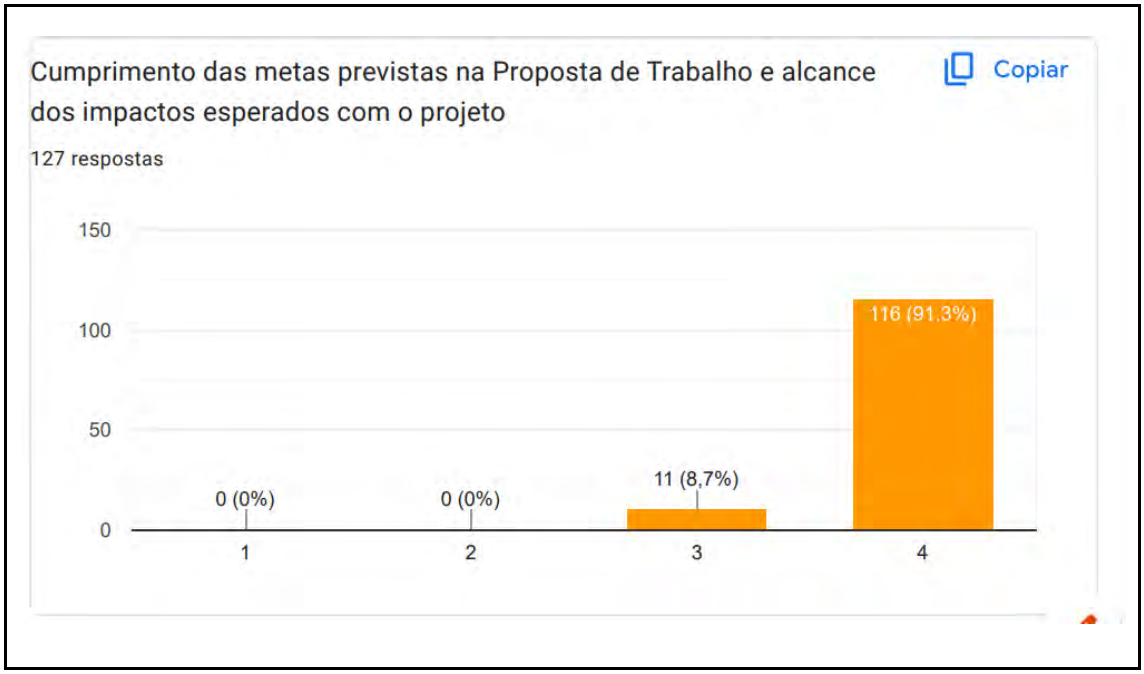


Qualidade dos materiais e serviços adquiridos para o projeto

Copiar

127 respostas





ELEMENTOS PARA AVALIAÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS AÇÕES:

- ➢ Geração de empregos diretos com a contratação de professores de educação física, monitores, fotógrafo, comunicador social, coordenador geral, coordenador administrativo, assessor contábil e assessor jurídico;
- ➢ Contribuímos para a diminuição o tempo ocioso dos idosos que participaram do projeto, minimizando assim, o risco de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis;
- ➢ Melhorias no desenvolvimento psicológico, social, motor e saúde dos participantes do projeto;
- ➢ Proporcionar a inclusão social, o sentimento de que é possível praticar atividade física independente da condição social, sexo e experiência esportiva;
- ➢ Propagação de informações de qualidade através das aulas, capacitando assim os idosos a cuidarem melhor de sua saúde a partir de decisões tomadas no seu dia a dia;
- ➢ Proporcionar aos participantes do projeto um fortalecimento dos laços com a comunidade e a família, através das aulas.

Avaliação do Projeto:

Preencher a tabela a seguir atribuindo notas conforme a escala informada abaixo. As referidas notas apresentam a avaliação da entidade sobre os itens solicitados.

Pontue os quesitos abaixo segundo uma escala de notas inteiras de 1 a 4, sendo 1 a avaliação mais negativa e 4 a mais favorável.	
(a) Cumprimento do cronograma previsto para a execução das atividades	**4**
(b) Envolvimento dos Recursos Humanos durante a execução do projeto	**4**
(c) Qualidade da gestão dos recursos financeiros do projeto	**4**
(d) Qualidade dos materiais e serviços adquiridos para o projeto	**4**
(e) Cumprimento das metas previstas na Proposta de Trabalho e alcance dos impactos esperados com o projeto	**4**

*Caso julgue necessário, prestar esclarecimentos ou justificativas com relação aos quesitos pontuados na tabela anterior.

Registros fotográficos e publicações:

BANNERS





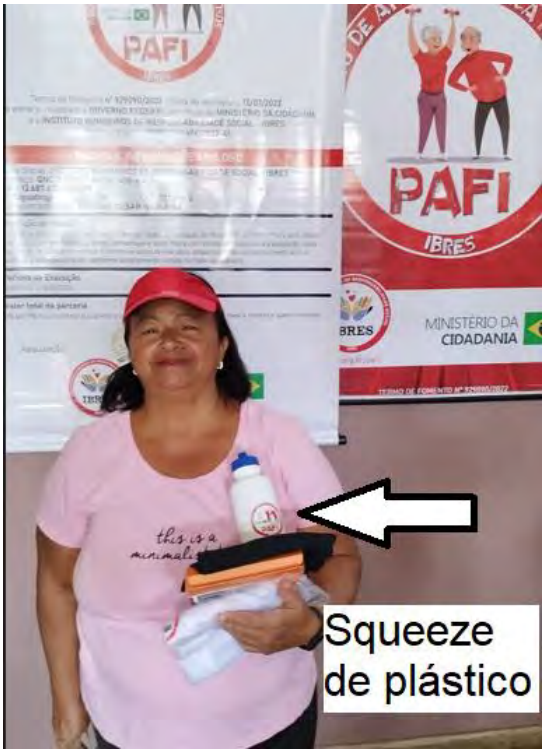
CAIXA DE SOM






BASTÃO DE APOIO

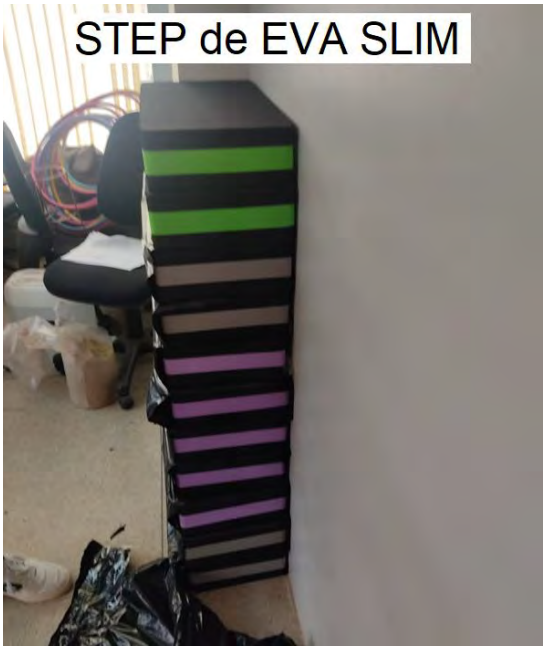

Squeeze de plástico


PAFI
IBRES
MINISTÉRIO DA CIDADANIA
Squeeze de plástico


TAPETES DE GINÁSTICA


KIT THERA BAND FAIXA ELÁSTICA


CANELEIRA / TORNOZELEIRA 1 KG


STEP de EVA SLIM


STEP de EVA SLIM



LANCHES



CAMISA BRANCA MANGA CURTA


VISEIRA ESPORTIVA




PROFESSOR


PROFESSORA


PROFESSORA


PAFI
Santa Maria


Ceilândia


Ceilândia
Monitora de alunos


Santa Maria
MONITORA DE ALUNOS

Validação:

Data, 15 de maio de 2023

EUGÊNIO Cesar Nogueira
Presidente do IBRES

Eugênio Cesar Nogueira
Presidente IBRES
CPF 491.901.301-97