



# Projeto movimentAÇÃO Ginástica Livre

**ADES - Agência de Desenvolvimento  
Econômico Social**





# Projeto movimentAÇÃO Ginástica Livre

**PROPONENTE:  
ADES - AGÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO SOCIAL**

**Processo nº: 71000.052500/2020-27**

**Dados Bancários: Banco do Brasil  
Ag. 6511 - 0 Conta Vinculada nº - 67352-8**

**Captação até 11/11/2023**

**Diário Oficial da União nº 232/2020 Deliberação nº 1.408**

**Projeto**

# **movimentAÇÃO Ginástica Livre**



A Organização Mundial da Saúde estima que, em 2050, a população mundial com idade superior a 60 anos chegue a 2 bilhões. Isso representa um quinto da população mundial! Com o aumento da expectativa de vida vem um grande desafio: como envelhecer saudável? Além de uma alimentação adequada para a faixa etária, ter uma rotina de exercícios impacta no bom funcionamento do organismo. A prática de atividade física na terceira idade é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e de resistência muscular.

**Os principais benefícios biológicos, psicológicos e sociais, segundo a OMS, proporcionados pelo desempenho podem ser observados no quadro a seguir os “Benefícios da Prática Corporal / Atividade Física”:**

- Melhora o funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo a preservação da independência;**
- Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares;**
- Melhora do controle da pressão arterial;**
- Manutenção da densidade mineral óssea e articulações mais saudáveis;**
- Melhora a postura e o equilíbrio;**
- Melhor controle do peso corporal;**
- Melhora o perfil lipídico;**
- Melhor utilização da glicose;**
- Melhora a enfermidade venosa periférica;**
- Melhora a função intestinal;**
- Melhora de quadros álgicos;**
- Melhora a resposta imunológica;**
- Melhora a qualidade do sono;**
- Ampliação do contato social;**
- Correlações favoráveis com redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas;**
- Diminuição da ansiedade, do estresse, melhora do estado de humor e da autoestima.**

## **O Objeto do Projeto:**

**Atender 100 Adultos de 19 a 59 anos  
e 100 Idosos acima de 60 anos**

**Realização de aulas de Ginástica  
Livre e Rodas de Conversa**

- Despertar o interesse da atividade física, integrando o público adulto e idoso;**
- Desenvolver conceitos de convívio social junto a comunidade, auxiliando na sua atenção a saúde;**
- Incentivar e fortalecer bons hábitos relacionados a saúde física e intelectual do ser humano;**
- Oferecer condições adequadas para a prática da atividade física para público adulto e aos idosos.**

O projeto visa o desenvolvimento integral de seus 200 participantes e, portanto, além da orientação para o desenvolvimento técnico da atividade, estará também atento ao desenvolvimento físico e psicológico de seu público alvo. No início das atividades haverá um circuito de avaliação para a prática dos exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e orientações com exercícios educativos, referente a postura, hidratação e prevenção de lesões. O acompanhamento na atividade física visa oferecer aos participantes do projeto melhores condições para desenvolvimento e coordenação motora, agilidade, equilíbrio, além de resistência aeróbica e anaeróbica.

No cotidiano das atividades, a aula começa com uma roda inicial com todos em círculo, onde são apresentados os objetivos do dia e colhidas as impressões do último encontro. Em seguida os educadores partem para o aquecimento e atividade principal do dia. No encerramento das atividades é formada a roda onde o educando é indagado a avaliar o encontro bem como as atividades. Periodicamente serão discutidos outros assuntos sempre usando a linguagem do esporte como paralelo aos desafios do contexto em que estão inseridos, tais como família, cuidados pessoais, cuidados com a violência, competição saudável, atividade cultural, oferecendo ao participante um tempo de reflexão.

# INVESTIMENTO

## R\$ 452.955,28

### Despesas Orçamentárias

AQUISIÇÃO DE  
MATERIAL  
ESPORTIVO E OFICINAS

REMUNERAÇÃO DE  
RECURSOS HUMANOS

MARKETING DE CAUSA  
DIVULGAÇÃO DO  
PROJETO



# OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



## Metas a serem alcançadas no Projeto

**1** ERRADICAÇÃO DA POBREZA



**3** SAÚDE E BEM-ESTAR



**4** EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



**5** IGUALDADE DE GÊNERO



**8** TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO



**10** REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



**16** PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES





# PROPOSTA DE PATROCÍNIO

## Lei Federal de Incentivo ao Esporte

### LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE



- Forma de Fomento do Esporte Brasileiro em todos os níveis
  - Esporte Social (projetos de Responsabilidade Social)
  - Competição (equipes de rendimento, categorias de base e adulto)
  - Eventos (cursos, palestras, workshops)

A Lei de Incentivo ao Esporte (11.438/06) permite que patrocínios e doações para a realização de projetos desportivos sejam descontados do IR. De acordo com a Lei, a PJ pode descontar até 1% do IR devido.

É vedada a remuneração de atletas profissionais.

**IMPORTANTE:** A empresa parceira tem que ter a tributação baseada em LUCRO REAL



# ENTENDENDO A LEI

- **O patrocinador pode repassar 1% do imposto recolhido sobre o Lucro Real**
  - **Ex: uma empresa que precisa recolher R\$ 100.000.000,00, apurando-se 15% - Lucro Real = 15.000.000, ou seja R\$ 150.000,00 é o valor que a empresa pode repassar para o Projeto.**

**Repasse realizado diretamente a Associação  
SEM INTERMEDIÁRIOS**

# RETORNO DO INVESTIMENTO

- Espaço no Uniforme
- Nome da empresa em todas as divulgações do projeto
- Divulgação da marca no projeto
- Divulgação da marca em coletes
- MARKETING DE CAUSA
- MÍDIAS SOCIAIS



***"Brasil Transparente,  
Socialmente Responsável"***

**A ADES tem como desenvolvimento social a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, com o objetivo de fortalecer a integração e o desenvolvimento desportivo, cultural, social e educacional da comunidade.**

**Para o alcance das finalidades a que se propõe, a ADES atua dentro das práticas da política de integridade e padrões de ética para uma gestão socialmente responsável.**

**(Lei n.º 12.846/2013 Anticorrupção)  
(ETHOS 2019)**





LEI DE INCENTIVO  
AO ESPORTE



**JOÃO NUNES**  
**Gestor Administrativo**

**Fone: (15) 99133.7452**

**Email: joaonunes86@hotmail.com**  
**adesprojetos@gmail.com**

