



ANEXO I REFERENCIAL TÉCNICO

SERVIÇOS DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO ADAPTADO PARA A POPULAÇÃO IDOSA – PROJETO MOGI ATIVA 60+

1. OBJETO

Promoção de atividades de condicionamento físico adaptado para a população idosa, através de exercícios multifuncionais que englobem força (membros superiores e inferiores), flexibilidade, equilíbrio e fortalecimento do CORE, monitoradas por profissionais de Educação Física com título de bacharel ou licenciatura plena, inscritos no CREF, a serem realizadas em polos distribuídos em diversos bairros do município de Mogi das Cruzes.

2. DESCRIÇÃO DO SERVIÇO

O Projeto de Descentralização do Pró-Hiper visa expandir as ações do programa já consolidado na sede do Pró-Hiper, criando polos em diferentes bairros.

A OSC selecionada será responsável por:

- Gestão e execução das atividades físicas voltadas à população idosa;
- Contratação e supervisão de profissionais qualificados;
- Organização logística e operacional dos polos;
- Planejamento, monitoramento e avaliação das atividades;
- Promoção de ações de integração comunitária voltadas à saúde, lazer e bem-estar.

3. OBJETIVO GERAL

Proporcionar melhoria da saúde, qualidade de vida, autonomia e bem-estar da população idosa de Mogi das Cruzes por meio da prática regular e orientada de exercícios físicos.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Promover atividades físicas regulares e adaptados ao público idoso;
- b. Estimular a convivência social e o fortalecimento de vínculos comunitários;
- c. Contribuir para a autonomia funcional e a independência dos participantes;
- d. Proporcionar meios de acessibilidade e garantir a gratuidade em todas as atividades;



- e. Realizar avaliações físicas cinético funcional periódicas para monitoramento da evolução dos idosos;
- f. Desenvolver ações de integração entre os polos descentralizados e a unidade matriz;
- g. Estimular a participação contínua por meio de campanhas de incentivo e divulgação.

5. PÚBLICO – ALVO

Pessoas idosas com 60 anos ou mais, residentes em Mogi das Cruzes.

6. FUNCIONAMENTO

Serão implantados polos de atendimento distribuídos em diversos bairros do município de Mogi das Cruzes. Esses polos funcionarão de segunda a sexta-feira, em horários definidos conforme a demanda local, oferecendo turmas que participarão de aulas duas vezes por semana, com duração de uma hora cada. As atividades serão ministradas por profissionais habilitados em Educação Física e supervisionadas pela equipe técnica. As atividades serão organizadas em grupos de no mínimo 5 (cinco) e no máximo 30 (trinta) participantes, de modo a garantir condições adequadas de atendimento, segurança e contínuo à população idosa.

7. METODOLOGIA DO TRABALHO

A execução das atividades será estruturada em etapas, de forma planejada, contínua e monitorada, visando garantir a qualidade do atendimento à população idosa e a efetividade do Projeto Mogi Ativa 60+.

a) Planejamento Inicial

- Levantamento da demanda em cada polo, com base em informações fornecidas pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer e pelas comunidades locais;
- Estruturação de polos, turmas e grade horária, respeitando a meta mínima estabelecida neste Referencial Técnico;
- Definição de perfis de atendimento e adequação pedagógica das atividades.

b) Avaliação Física e Funcional

- Aplicação de anamnese inicial;
- Aplicação de testes funcionais básicos (força e equilíbrio);



c) Desenvolvimento das Atividades

- Realização de aulas coletivas duas vezes por semana, com duração de 1 hora cada;
- Exercícios multifuncionais envolvendo força, equilíbrio, flexibilidade e coordenação;
- Atividades adaptadas ao nível de cada grupo, respeitando limitações individuais;
- Ênfase em exercícios preventivos de quedas e promoção da autonomia funcional.

d) Monitoramento Contínuo

- Registro de frequência e assiduidade;
- Monitoramento de pressão arterial quinzenalmente, seguindo as diretrizes e orientações da sociedade brasileira de Hipertensão;
- Supervisão técnica contínua.

e) Avaliações Periódicas

- Aplicação de testes funcionais 3 vezes ao ano;
- Comparação com dados da avaliação anterior para mensuração de progresso e análise;
- Elaboração de relatórios técnicos de desempenho coletivo e individual.

f) Ações de Integração Comunitária

- Realização de oficinas temáticas de lazer, bem-estar e qualidade de vida;
- Promoção de eventos de socialização entre os polos;
- Parcerias intersetoriais com saúde, assistência social, longevidade, cultura, entre outras, potencializando resultados.

g) Formação e Capacitação da Equipe

- Treinamentos periódicos em metodologias de atividade física para pessoas idosas;
- Atualização dos profissionais em protocolos de prevenção de lesões, primeiros socorros e envelhecimento ativo.

h) Campanhas de Incentivo e Divulgação

- Ações permanentes de divulgação do projeto nas comunidades atendidas, utilizando cartazes, mídias digitais e redes sociais da Prefeitura;
- Campanhas de incentivo à participação, com ênfase nos benefícios da prática regular de atividades físicas para a saúde e qualidade de vida;
- Produção e distribuição de materiais educativos com dicas de saúde, exercícios simples para o dia a dia, orientações nutricionais e mensagens motivacionais;
- Estratégias de captação e fidelização de novos alunos, promovendo a manutenção da frequência e a ampliação do número de participantes ativos.



i) Encerramento e Avaliação Final

- Realização de avaliação coletiva ao final de cada ciclo anual;
- Apresentação pública dos resultados, com indicadores quantitativos e qualitativos;
- Emissão de relatório final à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, consolidando dados e recomendações.

8. IMPACTO ESPERADO

- Melhoria da capacidade funcional da população idosa atendida;
- Aumento da autoestima e do convívio social;
- Ampliação do acesso gratuito a atividades físicas em diferentes regiões do município;
- Estabelecimento de ações inclusivas para idosos com deficiência ou mobilidade reduzida;
- Estímulo à participação comunitária por meio de campanhas educativas e motivacionais;
- Contribuição para o envelhecimento ativo e saudável.

9. INDICADORES E METAS (de acordo com os objetivos específicos)

TABELA 01 – INDICADORES E METAS

Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Formas de mensuração
a. Estruturar oferta contínua de turmas	Nº mínimo de turmas	130 Turmas	Relatórios técnicos e registros fotográficos
b. Promover a prática regular de exercícios físicos para a população idosa	% do número de idosos atendidos no projeto	≥ 70% (média anual)	Lista de presença consolidada mensalmente
c. Estimular convivência social e o fortalecimento de vínculos	Número de atividade/evento de integração realizado durante o ano	1 atividade/evento a cada trimestre	Relatório de atividades e registros fotográficos
d. Monitorar a evolução grupal das pessoas idosas	Nº de relatórios avaliativos entregues	3 relatórios/ano -Fevereiro -Agosto -Dezembro	Protocolos de entrega à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer
e. Avaliar a qualidade percebida do serviço prestado	% de frequentadores satisfeitos com as atividades, equipe e estrutura	≥ 80%	Pesquisa de satisfação aplicada anualmente



10. CAPACIDADE TÉCNICO OPERACIONAL

A Organização da Sociedade Civil (OSC) proponente deverá comprovar capacidade técnico-operacional para execução do objeto, por meio da apresentação de equipe qualificada, infraestrutura adequada, materiais e procedimentos de gestão, monitoramento e segurança.

a) Equipe mínima obrigatória

A Organização da Sociedade Civil (OSC) deverá apresentar equipe mínima capaz de assegurar a execução integral do Projeto de Descentralização do Pró-Hiper, contemplando as dimensões administrativa, técnica, pedagógica, de recursos humanos, de comunicação e de execução direta das aulas.

Deverá cumprir o disposto neste edital e apresentar em seu Plano de Trabalho, obrigatoriamente, relação de Recursos Humanos que contenha todos os profissionais que compõem o quadro de equipe profissional mínima exigida, conforme tabela 2.

TABELA 02 – DA ESTRUTURA ADMINISTRATIVA/ EQUIPE TÉCNICA

Quantidade	Cargo	Carga horária semanal	Atribuições
01	Técnico	40h, com dedicação exclusiva	Planejar metodologias; supervisionar equipe técnica; elaborar relatórios técnicos; assumir responsabilidade técnica. *Requisito: Graduação em Educação Física com título de bacharel ou licenciatura plena, com registro ativo no CREF.
02	Assistente Administrativo	40h, com dedicação exclusiva	Atendimento ao público; Apoio em RH (controle de contratos e folha); organização documental; apoio à prestação de contas; controle de frequência dos alunos; suporte a eventos e oficinas; apoio na comunicação e divulgação do projeto.
01	Avaliação Física	20h, com dedicação exclusiva	Aplicar avaliações e reavaliações físicas; realizar todo o processo documental de entrada de novos alunos. *Requisito: Graduação em Educação Física com título de bacharel ou licenciatura plena, com registro ativo no CREF.
Conforme demanda	Professores de Educação Física	Hora/aula	Ministrar aulas; aplicar avaliações físicas; registrar presença; adaptar exercícios às condições individuais. *Um mesmo professor poderá atender diferentes polos, desde que respeitada a viabilidade logística e a qualidade do atendimento. **Requisito: Graduação em Educação Física com título de bacharel ou licenciatura plena, com registro ativo no CREF.



Conforme demanda	Auxiliar	Hora/aula	Apoiar professores; acompanhar alunos; auxiliar em registros de frequência; apoiar relatórios técnicos; suporte na organização das aulas.
------------------	-----------------	-----------	---

Os recursos humanos deverão estar compatíveis com o objeto da parceria, com quadro de profissionais capacitados para realizar as atividades.

Recomenda-se que a remuneração esteja em consonância com o piso previsto na Convenção Coletiva de Trabalho vigente do Sindicato dos trabalhadores em Instituições Benéficas, Filantrópicas e Religiosas de Suzano e região.

A contratação dos profissionais previstos no Plano de Trabalho deverá ocorrer, no prazo de 15 (quinze) dias após a celebração da parceria. Caso excedido o prazo mencionado, o recurso financeiro referente ao período deverá ser devolvido proporcionalmente à administração pública.

As contratações dos profissionais deverão ocorrer por meio de regime que esteja em consonância com as legislações vigentes que tratam desta matéria.

No caso de profissionais que executem atividades contínuas, a contratação deve ocorrer por meio do regime de Consolidação de Lei Trabalhista (CLT).

O desligamento e/ou afastamento de profissionais durante a vigência da parceria deverá ser informado, imediatamente, ao técnico de monitoramento por meio de ofício e a substituição de qualquer profissional deverá ocorrer no prazo de 30 (trinta) dias. Caso excedido o prazo mencionado, o recurso financeiro referente ao período deverá ser devolvido proporcionalmente à administração pública.

A quantidade de professores e estagiários será dimensionada conforme o número de polos e turmas efetivamente implantados. Para maior eficiência, um mesmo professor poderá ministrar aulas em diferentes turmas ou polos, desde que o deslocamento entre unidades seja viável e que não haja prejuízo à qualidade e regularidade das atividades.

Para a realização de atividades que não são de caráter contínuo (oficinas, palestras, atividades pontuais) mas que estejam previstas no Plano de Trabalho e atendam ao Objeto da Parceria, a OSC poderá contratar profissionais por meio de legislação vigente para este fim, podendo ser utilizado o recurso destinado a Serviços de Terceiros, desde que autorizado previamente pela Secretaria de Esportes e Lazer.

b) Serviços e turmas (quantitativos mínimos)



TABELA 03 – OFERTA MÍNIMA DE TURMAS E SERVIÇOS

Item	Descrição	Quantidade mínima
Total de turmas	Encontros por semana :2 (duas) vezes Duração – 1h por encontro	130 turmas
Alunos por turma	Número mínimo inscritos ativos Número máximo inscritos ativos	05 alunos 30 alunos

c) Equipamentos e materiais mínimos

A OSC deverá garantir a oferta de materiais e equipamentos mínimos para práticas seguras das atividades:

TABELA 04 – OFERTA MÍNIMA DE EQUIPAMENTOS E MATERIAS

Item	Descrição
Aparelho de pressão	Braçadeira tamanho de 22 a 42 cm, aparelho digital, pilha AA
Dinamômetro	Digital
Oxímetro de pulso portátil	Digital
Kit Carregador de pilhas com 4 pilhas AA recarregáveis	-
Kit Carregador de pilhas com 4 pilhas AAA recarregáveis	-
Halteres de ferro de 4kg	Emborrachado
Mini Band	Nível médio - Poliéster
Super band	Nível leve
Extensor Elástico	Nível médio
Faixa elástica	Nível Médio
Disco de treinamento flexível (chapéu chinês)	Coloridos
Cones pequenos	Coloridos
Balança Corporal	Digital
Uniforme	Camisetas
Material gráfico	Panflete, folders, cartilhas para divulgação de aulas, orientações, programações, etc.



Material de expediente	Sulfite, patas, papel, caneta, régua, cartucho par aimprensa, lápis, borracha e afins
Material para festividades/eventos	Bexiga, TNT, fitas e afins

*A manutenção e reposição dos materiais é de responsabilidade da OSC.

d) Polos/Turmas/Horas-aula

Detalhamento dos polos de atendimento, seus respectivos endereços, a quantidade de turmas a serem ofertadas e o número total de horas-aula SEMANAIS previstas:

TABELA 05

Qtde	Polo	Endereço	Total de Turmas por polo	Total de Horas por semana
1	Arena Água Verde	Av. Jorge Salvarani, s/nº - Jardim Camila	2	4h
2	ATI Alto do Ipiranga	Rua Capitão Joaquim de Melo Freire x Rua José Colela - Alto do Ipiranga	1	2h
3	ATI Bovolenta	Rua Túlio Bovolenta, 177 - Jardim Ivete	1	2h
4	ATI Canudos	Rua Cel. Eduardo Lejeune x Av. Júli Simões - Vila Cecília	1	2h
5	ATI Cocuera	Rua Ernesto Ferreli, s/n - Conjunto Residencial Cocuera	1	2h
6	ATI Conjunto do Bosque	Rua do Bosque, 239 - Conjunto Residencial do Bosque	1	2h
7	ATI Jardim Aracy	AVENIDA Benedicto Pereira de Faria, 740 - Jardim Aracy	1	2h
8	ATI Jardim Margarida	Avenida Celeste, 700 - Jardim Margarida	1	2h
9	ATI Jardim Nove de Julho	Rua Georgina Soares de Souza, 25 - Jardim Nove de Julho	1	2h
10	ATI Jardim Primavera	Rua Ubirajara de Barros Gomes Martins, 170 - Jardim Primavera	1	2h
11	ATI Jardim Universo	Rua Santa Florentina com Rua Antônio Pavan – Praça Gracinda Coelho do Espírito Santo - Jardim Universo	2	4h
12	ATI Kaizuka	Rua Benedito Martins Santos x Rua Antônio Bos Vidal – Jardim Bela Vista	2	4h
13	ATI Mogi Moderno	Rua Domingos Fernandes, 75 - Mogi Moderno	1	2h



14	ATI Nova Bertioga	Rua Guaratuba x Rua Indaiá x Rua Pettenas - Conjunto Residencial Nova Bertioga	2	4h
15	ATI Praça da Liberdade	Rua Pedro Paulo dos Santos, 1201 - Jundiapéba	1	2h
16	ATI Praça do Rotary	Rua Antônio Pinhal - Praça do Rotary - São João	1	2h
17	ATI Praça Galdino	Rua Aleixo Costa – Praça Galdino Pinheiro Franco - Mogi Moderno	1	2h
18	ATI Praça Sérgio Piccolomini	Avenida Maria Osório Valle, 540 - Alto do Ipiranga	1	2h
19	ATI Quatinga	Rua Antônio Rosendo de Lima, 303 - Quatinga	1	2h
20	ATI Santo Ângelo	Rua São Leopoldo, s/n - Conjunto Residencial Santo Ângelo	1	2h
21	ATI Socorro – Pombal	Rua Dr. Francisco Arouche de Toledo - Socorro	1	2h
22	ATI Taiaçupeba	Rua Virgínia Eugênia Grisbach Auerbach x Rua Cruzeiro - Taiaçupeba	1	2h
23	ATI Vila Cintra	Rua Benedito Pinhal x Rua Suzi Olga Lucarefski - Vila Cintra	1	2h
24	ATI Vila Cléo	Rua Maestro Benedito Olegário Berti, s/n - Vila Cléo	1	2h
25	ATI Vila Natal	Rua Coronel Cardoso de Siqueira, 1170 - Vila Natal	1	2h
26	Botujuru (Dentro da igreja)	Rua Frei Bonifácio Harink, 380 - Botujuru	2	4h
27	Brás Cubas (Associação de Subtenentes e Sargentos)	Av. Ulysses Borges de Siqueira, 601 - Brás Cubas	10	20h
28	Buraco do Bidu (Quadra)	Rua Luiz João Bourg x rua presidente João Goulart - Jardim Camila	3	6h
29	CAED	Rua Edmund Gerke, s/n - Jardim Bela Vista	10	20h
30	CER Biritiba Ussu	Rodovia Mogi Bertioga, 20.001 - Biritiba Ussu	3	6h
31	CER Cezar de Souza	Rua Evaristo Veiga, 40 - Jardim Cintia	2	4h
32	CER Jardim Camila	Rua Padre Cícero Revorêdo, 23 - Jardim Camila	6	12h
33	CER Jundiapéba	Rua Pedro Paulo dos Santos, 2474 - Jundiapéba	3	6h
34	CER Sabaúna	Rua José Paniágua Sanches, 19 - Sabaúna	3	6h
35	CER Vila Jundiáí	Rua Jaguatirica, 114 - Vila Jundiáí	3	6h



36	Céu das Artes	Av. Hélio Borestein, 1386 - Vila Nova União	3	6h
37	Ginásio Paradesporto	Av. Expedicionário José Barca, s/n - Jardim Rodeio	2	4h
38	Ginásio TUTA	Rua Prof. Ismael Alves dos Santos, 560 - Mogilar	8	16h
39	Jardim Piatã I (Dentro da Igreja)	Estrada do Pium, 37 - Jardim Piatã I	2	4h
40	Only Way	Av. Júlio Simões, 2000 – Jardim Santa Tereza	4	8h
41	Parque Airton Nogueira	Avenida Antônio de Almeida, s/n - Nova Mogilar	2	4h
42	Parque da Cidade (Box 2)	Rua Jardelina de Almeida Lopes, 451 - Parque Santana	6	12h
43	Parque das Varinhas (Dentro da igreja)	Av. Ricieri Bertaioli Júnior, 404 - Parque das Varinhas	1	2h
44	Parque Residencial Itapeti (ATI)	Rua Menoti Del Pechea - Parque Residencial Itapeti	1	2h
45	Ponte Grande (Salão – Escultor)	Av. Lothar Waldemar Hoehne, 100 - Ponte Grande	4	8h
46	Praça da Juventude Sala de Ginástica	Rua Brigadeiro Newton Braga, s/n - Jardim dos Amarais	6	12h
47	USF Jardim Aeroporto II	Rua Tonga, 420 - Jardim Aeroporto I	3	6h
48	USF Nova Jundiapéba	Rua Dolores de Aquino, 601 - Nova Jundiapéba	3	6h
49	Vila Brasileira (Dentro da igreja)	Rua Geraldo Gomes Loureiro, 718 - Vila Brasileira	1	2h
50	Vila da Prata	Vila da Prata	1	2h
51	Vila Dignidade	Rua José Fernandes Figueira, 77 - Jardim Cecília	2	4h
52	Vila Industrial (Quadra)	Rua Prof. Ana Maria Bernardes, Bernardes, 94 - Vila industrial	4	8h
53	Vila Mathias (Dentro da Igreja)	Rua Elza Mathias, 453 - Vila Mathias	1	2h
54	Pró-Hiper Dança	Av. Pref. Carlos Ferreira Lopes, 540 - Vila Mogilar	1	2h
	Pró-Hiper Atividade Rítmica	Av. Pref. Carlos Ferreira Lopes, 540 - Vila Mogilar	1	2h
TOTAL			130 turmas	260 horas/ semana

* A Secretaria Municipal de Esportes e Lazer poderá alterar a grade horária das atividades, quando necessário, para atender à demanda do bairro onde o projeto estiver inserido, desde que não ultrapasse o total de horas mensais dos profissionais.



****A OSC poderá solicitar alterações nos locais ou horários das atividades previstas, mediante apresentação de justificativa à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. A alteração somente será efetivada após análise e aprovação formal pela Pasta.**

e) Sistemas de registro, monitoramento e prestação de contas

A OSC deverá implantar e manter sistemas e práticas de controle:

- Fichas individuais contendo anamnese, avaliações e evolução funcional de cada participante;
- Controle de frequência nominal em cada aula (lista de presença);
- Relatórios mensais de frequência, atividades realizadas, indicadores e comprovações de eventos/campanhas;
- Sistema de arquivo digital para guardar documentos comprobatórios (fotos, fichas, instrumentos de avaliação) por prazo mínimo legal;
- Apresentação de relatório final anual conforme cronograma do Termo.

A Organização da Sociedade Civil (OSC) deverá apresentar a prestação de contas mensalmente, dentro do prazo estipulado no Termo de Colaboração, por meio do **Portal das Parcerias**, garantindo o cumprimento integral das exigências estabelecidas pelo órgão de controle externo. Além das prestações mensais, ao final de cada exercício será obrigatória a apresentação da **prestação de contas final**, consolidando todas as informações financeiras e operacionais do período. Toda a documentação deverá ser enviada de forma clara e completa, assegurando a transparência e a correta aplicação dos recursos públicos.

f) Critérios de comprovação da capacidade

Para habilitação e comprovação de capacidade técnico-operacional a OSC deverá apresentar:

- Contratos, termos ou atestados de capacidade técnica;
- Plano de Trabalho detalhado contendo grade horária, quadro funcional e fluxograma de atendimento.

g) Acessibilidade

O Plano de Trabalho deverá prever o direcionamento de ações voltadas ao atendimento



adequado de pessoas com deficiência (PcD), em consonância com o art. 24, § 1º, X, da Lei nº 13.019/2014 e art. 18, §1º, VIII, do Decreto nº 23.280/2024.

h) Sanções relacionadas à capacidade técnico-operacional

O não cumprimento da equipe mínima, dos prazos de contratação ou das exigências dispostas neste item poderá ensejar:

- advertência técnica;
- suspensão dos repasses até a regularização;
- rescisão administrativa do Termo de Colaboração, com demais sanções previstas na legislação e no próprio Termo.

i) Disposições finais

A Secretaria Municipal de Esportes e Lazer poderá, durante o processo de seleção ou execução, solicitar informações e documentos complementares para verificar a capacidade técnico-operacional da OSC. A comprovação da capacidade aqui exigida será condicionante para habilitação e celebração do Termo de Colaboração.