



## **ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PEDRA 90**

Fundada e criada no dia 12 de Abril de 2015

Publicada em Diário Oficial de MT IOMAT em 11/6/2015

**CNPJ**

## **PROJETO**

**FORMANDO CIDADÃOS ATRAVÉS DO ESPORTE E CIDADANIA**

**“Determinantes Sociais da Saúde”**

**CUIABÁ**

**ABRIL 2015**



SUMÁRIO	PAGINA
1. Introdução	07
1.1. Caracterização da área	09
1.2 Localização Geográfica dos espaços para prática de esportes	11
2. Histórico do Bairro Pedra 90	13
3 – Situação da saúde do idoso nos dias atuais	15
4 - Justificativa	17
5 – Metodologias	19
6 – Objetivo	20
7- Metas	21
8 – PROJETO VIDA SAUDAVEL	23
8.1 - Metodologia para as ativid.do Projeto “VIDA SAUDÁVEL”	23
8.1.1 - Instalações Físicas	23
8.1.2 - Recursos Humanos	23
8.1.3 - Conteúdo a ser ministrado	24
8.1.4 - Horário das Atividades	24
8.1.5 – Materiais necessários	24
8.1.6 – Funcionamento do Projeto “VIDA SAUDÁVEL”	24
9 - PROJETO COMUNIDADE EM MOVIMENTO	25
9.1 – CAMINHADA SAUDÁVEL	25
9.1.1 - ATIVIDADE 01 – CAMINHADA SAUDÁVEL	26
9.1.1.1 - Instalações Físicas	26
9.1.1.2 - Recursos Humanos	27
9.1.1.3 - Conteúdo a ser ministrado	27
9.1.1.4 - Horário das Atividades	27
9.1.2 - Atividade 2– GIN. PARA TODOS (Ginast. Localizada)	28
9.1.2.1 - Metodologia para as atividades	28
9.1.2.2 - Instalações Físicas	28
9.1.2.3 - Recursos Humanos	29
9.1.2.4 - Conteúdo a ser ministrado	29
9.1.2.5 - Horário das atividades	29
9.1.2.6 - Materiais necessários	29
9.1.3 - Atividade 3 – AMIGOS EM MOVIMENTO	30



9.1.3.1 - Metodologia para as atividades	30
9.1.3.2 - Instalações Físicas	30
9.1.3.3 - Recursos Humanos	31
9.1.3.4 - Conteúdo a ser ministrado	31
9.1.3.5 - Horário das atividades	32
9.1.4 - Atividade 4 – MUSCULAÇÃO PARA TODOS	33
9.1.4.1 - Metodologia das atividades físicas	33
9.1.4.2 - Instalações Físicas	33
9.1.4.3 - Recursos Humanos	34
9.1.4.4 - Conteúdo a ser ministrado	35
9.1.4.5 - Horário das atividades	35
9.1.4.6 - Materiais necessários	36
10 - PROJETO INICIAÇÃO ESPORTIVA	37
10.1 - Metodologia para as atividades:	38
10.2 - Instalações Físicas	38
10.2.1 - Na modalidade de: FUTEBOL	38
10.2.1.1 - Instalações Físicas	38
10.2.1.2 - Conteúdo a ser ministrado	38
10.2.1.3 - Recursos Humanos	38
10.2.1.4 - Horário das Atividades	39
10.2.1.5 - Materiais necessários	39
11 – Projeto “1ª Meia Maratona do Centro Oeste “Avenida das Torres”	41
12 – GERAÇÃO DE EMPREGO E RENDA	42
13 – Pista de Caminhada para população do Pedra 90 e Região	43
14 – Criação de um SITE para divulgação de eventos na região	44
15 - Determinantes Sociais da Saúde	45
16 – Trio elétrico como fonte de turismo e geração de emprego e renda	46
17 - Fontes de Recursos	47
17.1. Orçamento Municipal	47
17.2. Fundo Municipal do Esporte	47
17.3. Convênios e Parcerias	47
17.4. Fundo de Participação dos Municípios	47
18 – PARCEIROS DOS PROJETO DA ADP90	48
19 – Atribuições dos Parceiros da ADP90	50



20 – Conclusão	51
21 – Responsável pela elaboração do Projeto	53
22 – Bibliografia	54



## Anexos

1 - PROJETO COMUNIDADE EM MOVIMENTO	55
1.1 - Atividade 1 – CAMINHADA SAUDÁVEL	55
1.2 - Atividade2 – GINÁSTICA PARA TODOS	55
1.3 - Atividade 3 - AMIGOS EM MOVIMENTO	55
1.4 - Atividade 4 – MUSCULAÇÃO PARA TODOS	56
2 - PROJETO INICIAÇÃO ESPORTIVA	56
2.1 - Modalidade de Voleibol:	56
2.2 - Modalidade de Basquete:	57
2.3 - Modalidade de Handebol:	57
2.4 - Modalidade de Futsal	57
2.5 - Modalidade de Futebol	58
3 – PROJETO VIDA SAUDÁVEL Custo Total de todas as ativ....R\$	58
16 – Trio Eletrico	59
Figura 01 – Mapa de Localização do Bairro Pedra 90 em Cuiabá-MT	09
Figura 02 – Campo de Futebol do Bairro Pedra 90 II etapa	12
Figura 03 - Campo de Futebol do Bairro Voluntários da Pátria	12
Figura 04 – Trecho da Avenida das Torres	25
Figura 05 - área arborizada da Av, das Torres para caminhada	25
Figura 06 - Praça do Bairro Pedra 90	26
Figura 07 – Atividade Física	28
Figura 08 – Lazer da população idosa	30
Figura 09 – Lazer através da dança para os idosos da região Pedra 90	31
Figura 10 – Modelo de um equipamento público completo	33
Figura 11 – Modelo de descrição dos exercícios físicos	34
Figura 12 -ilustrativa de uma academia ao ar livre	34
Figura 13 – Foto ilustrativa do circuito inteligente	35
Figura 14 – Ilustração da prática de voleibol	37
Figura 15 – Ilustração da prática de futebol de salão feminino	37
Figura 16 – Área verde do Pedra 90	43
Figura 17 – Professor Altair	44
Figura 18 – Determinantes Sociais da Saúde	45
Figura 19 – Carnaval de Rua	46
Quadro 01 – Metas da ADP90	21



## Apresentação

Cuiabá tem diversos atrativos turísticos por estar situado em uma região de variadas paisagens naturais, como a Chapada dos Guimarães e o Pantanal, e por ser um município muito antigo, com um patrimônio histórico importante. O turismo de eventos também é crescente no município. Entre os locais que valem a pena ser visitados estão, Parque Mãe Bonifácia, Igrejas do Bom Despacho e São Benedito, Casa do Artesão, SESC arsenal, Horto Florestal e o Zoológico da UFMT.

Outro ponto muito forte é a cultura que tem suas raízes na mistura de tradições indígenas, portuguesas, espanhola e africana. Tantas diferenças se refletem na gastronomia, nas danças, no modo de falar e nos artesanatos. Ainda hoje permanecem traços característicos da culinária tradicional, cuja base são os peixes (pacu, pintado, entre outros) e em pratos como Maria Isabel (carne com arroz), a farofa de banana, a paçoca de pilão, o bolo de arroz (doce) e o Pixé (milho socado com canela e açúcar). A manga, o caju e o pequi também são tradicionais.

A Associação Desportiva Pedra 90 vem no mês de fundação de Cuiabá fundar uma associação que possa trazer um desenvolvimento social baseado na área de esporte e cidadania para uma população que é carente de possibilidades sociais. A ADP90 tem como meta trabalhar a criação de um Parque de Múltiplo Uso que possa de um lado atender toda essa comunidade e por outro lado preservar as nascentes de água ainda existente dentro do território geográfico da região do Pedra 90.

Assim como a capital a região do Pedra 90 quer ser transformada em um novo Polo Turístico com toda as possibilidades que existe para impulsionar o desenvolvimento da região sul. Tendo como meta transformar as Áreas de Preservação Permanente (denominadas áreas verdes) em Parque Municipal de Múltiplo uso onde a população possa disfrutar de uma convivência harmoniosa entre a fauna e flora possibilitando a criação de pista de caminhada iluminadas para a promoção em saúde.

Um dos métodos a ser utilizado pela ADP90 é o esporte/atletismo como fio condutor de mudança social, trabalhando os determinantes sociais da saúde dentro de uma região que a cada dia se torna mais violenta.

Um investimento que a médio e longo prazo possa contribuir para a qualidade de vida dessa população trabalhadora.



## 1. Introdução

### Cidades! Qualidade de vida ideal!

Considerando que para ter-se uma cidade com qualidade de vida ideal, deve-se compreender que tal qualidade está diretamente formada pelos interesses de cada indivíduo junto à sua formação ética e cívica, de conhecimento ao seu habitat.

Sendo que a compreensão de sociedade, e de comunidade para este indivíduo deve estar ancorada como base das ações de servir ao próximo conforme as capacidades delegadas ao dom de cada ser.

Para Ferreira (2001), a qualidade de vida nas cidades, é uma referência constante do discurso político, esta também presente ainda que com entendimentos distintos, nos desejos e aspirações dos indivíduos dessas cidades.

Deve-se ter a definição de que a Qualidade de vida, não é simplesmente a melhor condição de bem estar momentâneo de um indivíduo ou de um grupo, mas sim a potencialidade das transformações que o indivíduo, um grupo ou uma comunidade podem gerar na melhoria de condições que facilitem o alcance desta para todos.

Conforme Lyndon Johnson (1964), a qualidade de vida está dentro de um contexto global, “que os objetivos não podem ser medidos através dos balanços dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas (WHO, 1998).

A comunidade do Pedra 90 e região é carente de atividades que possam proporcionar qualidade de vida, seja por falta de políticas públicas, por falta de interesse da própria população, etc.

Foi justamente pensando nessa falta é que surge a ADP90, com a intenção de propor ações que possam possibilitar ao cidadão que mora no bairro Pedra 90 e região uma alternativa que venha de encontro com as ansiedades da comunidade, a falta de opção de lazer, cultura, saúde, paz e convivência social.

A DP90 trará a comunidade opções de ser implantado na região alternativas de retirar da rua a criança, adolescente, jovem, mulher, homem adulto (s) e mostrar a nossa população acima de 50 anos que a vida pode continuar para melhor, desde que tenha como alternativa a mudança de postura através do esporte e cidadania.



Além de que os projetos serão voltados para parcerias com as escolas, segurança pública, governo federal, estadual e municipal, educação, meio ambiente, Faculdades e Universidades fundamentalmente a UFMT, órgãos públicos e as indústrias e o comércio em geral.

Umas das prerrogativas da ADP90 é a recuperação de mananciais de água que nascem dentro do Bairro Pedra 90. Para isso, é importante a construção de um parque com infraestrutura para a prática de esporte e, para recuperação desses mananciais e preservação desse meio ambiente. Assim como colocar em prática políticas públicas que direcionam ações voltadas diretamente para os determinantes sociais em saúde.

Ainda que a AD90 tenha um caráter esportivo e social ela estará voltada para a implantação de fonte de geração de emprego e renda e a criação de um ponto turístico fora do eixo tradicional de Cuiabá e região.

A ADP90 tem a premissa de estar implementando uma proposta de planejamento para a qualidade de vida para a população da região do Pedra para os próximos 30 anos.

## 1.1 –CARACTERIZAÇÃO DA ÁREA

O bairro Pedra 90 localiza-se na região sul do perímetro urbano de Cuiabá (Figura 1), cerca de 20 Km do centrocomercial, localizado entre as coordenadas  $15^{\circ}37'10''$  e  $15^{\circ}39'0''$  de latitude sul e entre  $55^{\circ}57'15''$  e  $55^{\circ}56'30''$  de longitude oeste, com uma população de aproximadamente 50.648 habitantes. Inicialmente estendia-se por uma área de 300 hectares e atualmente possui uma área de 659,06 (ha).

Apresenta um relevo plano a suave ondulado, com declividades inferiores a 5% e altitude média de 200m.

Caracteriza-se em seu entorno pela vegetação do cerrado, que se encontra muito alterada pela ocupação das chácaras “denominado de cinturão verdegrifino nosso” (ROMANCINI, 2008). Assim trata-se de uma paisagem urbana, com muito do rural inserido em seu meio.

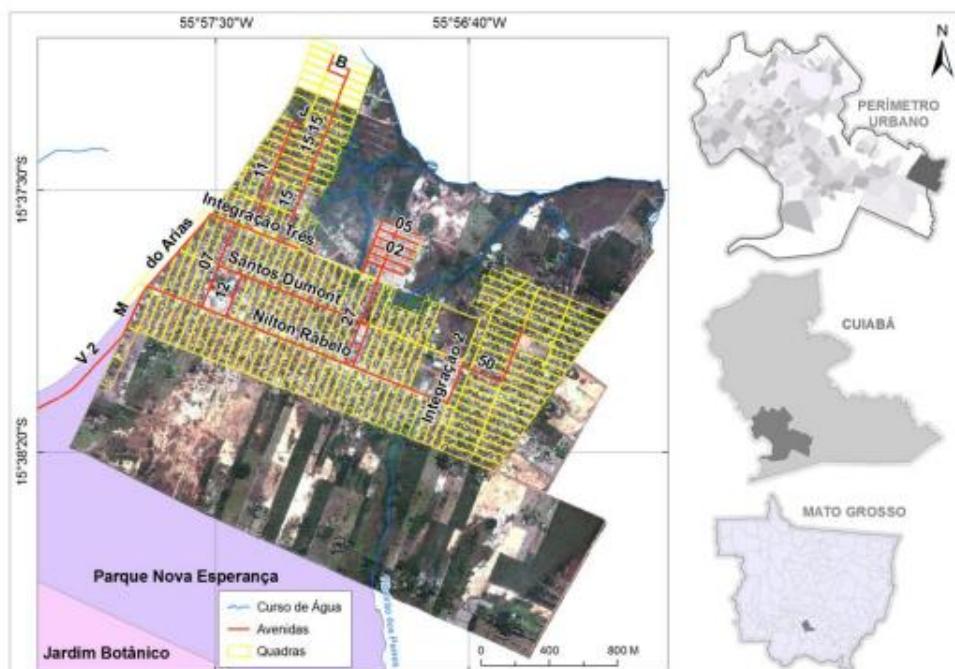


Figura 1: Mapa de localização do Bairro Pedra 90 em Cuiabá-MT.

Fonte: Elaborado a partir de bases do IBGE, na escala 1:100.000.

Imagen multiespectral IKONOS II do bairro Pedra 90, extraída do Google Earth, de 01 Jun 2010.

De acordo com Barros (2010), o bairro Pedra 90 foi implantado na década de 1990, ultrapassando os limites do perímetro urbano. Romancini (apud BARROS, 2010) destaca que o bairro foi implementado numa situação de irregularidade, já que o projeto do loteamento não obteve a aprovação da prefeitura municipal naquele momento, pois segundo a legislação municipal, o parcelamento do solo para fins



urbanos somente seria permitido em áreas urbanas ou áreas delimitadas por lei. Foi a partir de agosto de 1995, que a COHAB-MT retornou o processo de aprovação do loteamento junto a prefeitura municipal de Cuiabá, com a regularização fundiária de parte do bairro, em junho 1998.

Na produção do loteamento Pedra 90, em função de suas particularidades, três agentes podem ser destacados, sendo estes, o governo do estado de Mato Grosso, responsável pela implantação do loteamento, os grupos sociais excluídos, representados em sua maior parte, cuja perspectiva era a obtenção da casa própria e ainda os proprietários fundiários, que são beneficiados pela renda da terra (ROMANCINI apud SILVA 2010).

Para Romancini (2008), de acordo com o projeto urbanístico elaborado pela Cohab-MT, o bairro se divide em três etapas de ocupação, num total de 8.523 lotes. Conforme as exigências legais, 35% da área total foram destinados à instalação de equipamentos públicos comunitários, áreas para recreação ao ar livre, áreas verdes e sistema viário.



## 1.2 – Localização Geográfica dos espaços para prática de esportes

Na época de sua criação o bairro pedra 90 há 20 km do centro da Capital, tinha no projeto urbanístico 8.523 lotes e 35% da sua área deveria ser destinada para instalação de órgãos públicos comunitários, áreas para recreação ao ar livre, áreas verdes e sistema viário.

Ao levantarmos a situação geográfica dos possíveis pontos estratégicos para buscar essa alternativa com a comunidade identificamos que existe saída para encontrarmos alternativas através do esporte dentro de nossa própria região.

No Bairro Pedra 90, existe uma quadra de esporte na Praça um campo de futebol socyte, uma quadra de areia e um enorme espaço físico na praça que são mal utilizados pela população.

Esses espaços estão ociosos por falta de uma política pública que possa buscar alternativas de projetos através do esporte, educação física, etc. No próprio espaço da Praça pode ser construído um KIT de educação física.

Umas das missões da ADP90 será desenvolver projetos e políticas que contribuam para a melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas que convivem na região do Pedra 90. Desta forma, acreditamos que o agir com responsabilidade social significa retribuir à comunidade e a todos os envolvidos com a ADP90 e as parcerias todo o respeito ao longo de sua existência.

Pois ser responsável socialmente não é um conceito restrito a um determinado segmento público ou privado, isto se demonstra através das ações específicas. Este será o conceito de Responsabilidade Social a ser empregado pela ADP90.

Além desses espaços levantados no Bairro Pedra 90 existe um Local que pode se transformar em Campo de Futebol Pista de Atletismo, etc. dentro da área geográfica do Pedra 90.

A Proposta da ADP90 é transformar o local em volta da área verde em Pista de caminhada totalmente arborizada sem danificar o meio ambiente, conservando e replantando árvores nativas.

No Bairro Pedra 2ª Etapa temos o Mini Estádio.



Figura 02 – Campo de Futebol do Bairro Pedra II Etapa



No Bairro Voluntários da Pátria temos local de Campo de Futebol que devidamente reformulado serve para prática de vários esportes. Também existe um campo de areia que não está devidamente cuidado por falta de manutenção dessa praça de esporte que devidamente iluminado serve para prática de futebol no período noturno.

Figura 03 - Campo de Futebol do Bairro Voluntários da Pátria





## 2 – Histórico do Bairro Pedra 90

Apesar de ter nascido quase a margem da legalidade devido a alguns aspectos geológicos e sociais (sendo que em todo o seu curso geográfico existiam nascente que alimentam córregos da região. Seu projeto de implantação, não obteve aprovação nos órgãos competentes), mesmo assim cresceu e se potencializou.

Com uma população estimada em 85.000 e um colégio eleitoral suficiente para eleger 5 vereadores e dois deputado, mesmo assim o Pedra 90 parece fadado a viver a saga de um berço hereditário, castigado pelo desprezo das autoridades. A visível situação de risco na qual se debate desde sua criação.

Já foi palco do medo, viveu anos a fio no topo da violência, mas graças à atuação do conselho de segurança juntamente com a base comunitária da polícia militar,( abrimos um precedente e parabenizamos o capitão Guimarães e sua equipe) e a habilidade de um povo que tira de letra, a presença de entidades não governamental essa via dolorosa tem sido amenizada.

Apesar de ter um comércio expressivo com artigos variados e potencial econômico de fazer inveja a muitos bairros centrais, ali merecidos privilégios como uma agência bancária, uma casa lotérica, uma boa organização do trânsito em caos, com algumas faixas de pedestre e uma passarela em lugar estratégico permanecem como um sonho bobo.

Candidato a realizar sonhos é o que não falta, pois nesta época a poeira nas ruas, castigadas pelas rodas por uma infinidade de candidatos aumenta. Os sonhos submissos e acalentados há anos da população são atiçados pela demagogia e, é claro pela boa intenção de alguns. No entanto é improvável que sem apadrinhamento político, o que não deveria legitimar um direito assegurado na constituição, o Pedra 90 continue sua saga de esperar e esperar!

Para se ter um exemplo claro, basta observar a lógica comparativa entre o Pedra 90 e o AlphaVille, condomínio de luxo com apenas 714 lotes residenciais distribuídos em uma área de 360.997,21 m<sup>2</sup>. com vista privilegiada para observação da paisagem do morro Santo Antônio, a Chapada dos Guimarães e a cidade de Cuiabá. E, mesmo sendo um projeto da iniciativa privada foi contemplado com o programa da prefeitura de Cuiabá, poeira zero, enquanto ao Pedra 90, sequer uma nota explicativa do porquê desse descaso foi enviada.



Quanto vale um voto? Será que em cada voto está embutida essência da dignidade política e o direito do povo? Ou o dinheiro e o favor dos ricos são mais dignos!

Por que se debate, a pedra na lama e na poeira?

O contraste é bem visível. Enquanto o asfalto em frente ao condomínio de luxo recebe especial cuidado das autoridades as ruas do combalido Pedra 90 são castigadas pela poeira e pelo aguaceiro que hora vira rio.

Será que a luz vai brilhar na escuridão, ou será que os objetivos perderam a razão?

Será que a mesma fatalidade que atingiu o ontem põe em óbito a esperança?

É claro que tudo pode ter começo e, quem sabe num belo dia, aceitando a ausência do egoísmo e do velado fingimento de alguns políticos nosso aguerrido povo possa vencer o medo e concluir num sonho lindo e quase real que, o que parecia o fim pode ser o começo.

O Bairro Pedra 90 é constituído em sua grande maioria por população de trabalhadores que servem a toda espécie de atividade, seja no centro da cidade ou no Distrito Industrial de Cuiabá.

O Bairro Pedra 90 nunca teve um Vereador, muito menos um Deputado Estadual ou Federal, porque a grande maioria dessa politicagem vem realizar campanha na região somente visando a compra direta do voto, visto que, não houve ainda nenhum político de peito que enfrentasse as questões sociais do Pedra 90 como ela deve ser enfrentada e encarada.

A renda média per capita da população mato-grossense quase dobrou nos últimos 20 anos, passando de R\$ 395,34, em 1991, para R\$ 762,52, em 2010. O último dado do IDH de Cuiabá é de 0,727, valores entre 0,700 e 0,799 são considerados altos. Pois a ADP90 vai a procura desses índices na busca de dias melhores para esta comunidade. Um sonho sonhado só é somente um sonho. Mas, um sonho sonhado no coletivo pode virar realidade.

Mas, não há duvidas que atualmente após 20 anos de existência fadada ao descaso se iniciou o asfaltamento das ruas do bairro Pedra 90. Mas como já dizia, nosso filosofo popular: a gente não quer só comida, a gente quer comida diversão e arte. (TITÃS).



### 3 – Situação da saúde do idoso nos dias atuais

O Brasil está envelhecendo numa velocidade maior que as das sociedades mais desenvolvidas, o que produzirá grande impacto nos sistemas de saúde, com elevação dos custos e do uso de serviços.

Segundo estimativa do IBGE nos próximos 20 anos a população acima de 60 anos vai mais que triplicar, passando dos atuais 22,9 (milhões) 11,34% da população para 88,6 milhões (39,2%).

Nesse período, a expectativa média de vida do brasileiro deverá aumentar dos atuais 75 anos para 81 anos.

Atualmente há programas de atenção a saúde de pessoas idosas nas três esferas de governo (federal, estadual e municipal), mas ainda atendem a poucos idosos e nem sempre têm continuidade.

Também não existe coordenação efetiva dessas ações ou política intersetorial. Uma questão que tem que ser discutida, por exemplo, é se cuidados como moradia assistidas ou centros de idosos possa ficar enquanto o familiar trabalha são responsabilidade da saúde ou da assistência social.

No âmbito da saúde, é unânime a opinião de especialistas de que o país precisará se readequar o modelo de atenção, ainda focado em quadros agudos e na área materno-infantil, mesmo com a taxa de fecundidade em queda há mais de uma década.

Essa nova realidade implica em todo segmento da sociedade brasileira inclusive nas universidades em formarem mais profissionais especializados no cuidado de idosos e a de o sistemas de saúde público e privado capacitarem os profissionais que estão no mercado de trabalho.

O envelhecimento está associado a uma maior prevalência de doenças crônicas, que respondem por quase 70% das enfermidades nessa fase da vida.

Portanto, as políticas de saúde devem priorizar desde a prevenção de doenças que vão incapacitar o idoso (uma hipertensão não cuidada pode resultar em derrame) até a criação de serviços (cuidados paliativo, por exemplo) voltados ao fim da vida.

Pesquisa sobre o impacto das doenças que mais afetam os idosos revelaram que, se a hipertensão e a diabetes fossem controladas, os homens ganhariam até seis anos de vida livre de incapacidades.



Atualmente a falta de qualificação do atendimento ao idoso, tanto na atenção primária quanto na hospitalar, é outra realidade que está presente na área de saúde privada e publica.

As condições de saúde atualmente não só dependem dos esforços públicos, para por exemplo, combater, o tabagismo, o alcoolismo, a obesidade, o sedentarismo e as dietas pobres sugeridas pela internet.

Portanto, diante desses fatos que são irreversíveis é que apresentamos a ADP90 como fator determinante para prevenção da população que está entrando na faixa etária de 50 anos na região do Pedra 90.



#### 4 – Justificativa

O esporte é uma ferramenta de auxílio no processo de desenvolvimento educacional, social e de saúde do ser humano. Jovens e adultos de nossos dias, carentes de valores éticos e morais encontram no esporte incentivo a essas conquistas aliadas a sentimento de cooperação e amizade.

Estamos sendo transformados num país de obesos nos últimos dez anos o número de brasileiros adultos acima do peso subiu quase 10 pontos percentuais sendo que hoje a maioria da população já apresenta sobrepeso. Pesquisa feita pelo Ministério da Saúde sobre obesidade no País mostra que 52,5% da população adulta já tem excesso de peso, quando há nove anos eram 43% - um crescimento de 23% no período. Desses, 17,9% são obesos. Pesar da estabilidade há três anos da obesidade, outros fatores de risco para as doenças crônicas têm crescido. Em 2014, 20% dos entrevistados declararam excesso de colesterol.

As chamadas doenças crônicas causadas por fatores de risco como alimentação ruim, consumo de tabaco e álcool, são responsáveis por 72% das mortes no Brasil, cerca de 700 mil por ano. A pesquisa faz o acompanhamento dos fatores de risco há nove anos e, entre fevereiro a dezembro de 2014, entrevistou por telefone 40.853 pessoas com mais de 18% em todas as capitais. Os dados do peso, enquanto mostram que o excesso de peso é maior entre homens: 56,5% estão obesos, enquanto entre as mulheres o índice é de 49,1%. (Dados retirados do Jornal A GAZETA do dia 16 de abril de 2015).

Ante estas necessidades, a ADP90 propõe desenvolver políticas públicas no âmbito da iniciação esportiva e de atividade física, para serem aplicadas no Bairro Pedra 90 e adjacentes que demonstrarem interesse em aderir ao plano a ser desenvolvido.

Por causa das transformações do setor produtivo da sociedade e da restrição das ações da assistência social ocorreram, nos anos 1990, mudanças nas políticas públicas gerando um novo modelo de desenvolvimento pautado na transferência de serviços da área social para o setor privado sem fins lucrativos. Programas governamentais são desenvolvidos, por meio da captação de recursos por essas organizações, em parceria com prefeituras e governo municipal, estadual e federal. Esses programas são dirigidos às camadas populares e, tem como finalidade



atender as crianças, adolescentes e jovens em situação de risco social (FERNANDES, 2006). “Grifo nosso, Determinantes Sociais em Saúde”.

Para a PNE, um jovem que pratique esporte encontrará mais facilidade de conseguir ascensão social, assim como outros valores importantes para a sua formação, pela sua inclusão na sociedade. A prática esportiva, segundo o Ministério do Esporte, propiciará e desenvolverá no indivíduo mais disciplina, capacidade de liderança, respeito a regras e noções de trabalho em equipe dentre outros valores. De acordo com essa filosofia, o Ministério do Esporte em sua linha de ação firmou parceria com o Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA), o qual possibilita a captação de recursos incentivados por pessoas físicas e jurídicas, as quais poderão direcionar suas doações aos Projetos Esportivos Sociais. Pois, frente a um país em que os problemas e dificuldades sociais são a principal preocupação dos governantes, se tem o dever moral e ético de praticar e enfatizar a responsabilidade social, principalmente no que diz respeito à democratização do acesso ao esporte e ao lazer para a infância e a adolescência (BRASIL, 2007).

Com a chegada da terceira idade, a capacidade física do corpo humano sofre muitas alterações. A redução da resistência e da **força muscular** são algumas delas. Mas isso não é motivo para se acomodar e achar que não é possível fazer muito esforço e praticar esportes.

Ao contrário, nessa fase da vida é ainda mais importante manter o **corpo em movimento**, respeitando as suas novas condições e limitações. E que tal fazer isso praticando **esportes para idosos**?

São inúmeros os **benefícios** que as atividades físicas trazem para a saúde, tanto para o estado físico quanto para o mental e psicológico.

Manter o corpo ativo auxilia no fortalecimento dos músculos, melhora a flexibilidade e o condicionamento físico, aumenta os movimentos e ainda ajuda na prevenção de uma série de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas no coração e pulmões.

E ainda **evita a ansiedade e a depressão**, pois promove a integração com outras pessoas, evitando o isolamento.

Portanto, a ADP90 é uma forma da população da região do Pedra 90 buscar o enfrentamento social/saúde diante dos fatos que estão sendo construídos a cada dia que passa em nossa sociedade.



Uns dos pilares de sustentação da criação da ADP90 que nos leva a requerer junto aos gestores estaduais e municipais as Areas de Preservação Permanente (APP) conforme figuras ( ) por entendermos que existe a possibilidade de promover a transformação das mesmas em um Parque de Multiplo uso com Pista de Caminhada propiciando a toda sociedade matogrossense e local qualidade de vida. Além de que a existência de nascente de água existente na zona urbana da região do Pedra 90 conforme figuras ( ) chama a responsabilidade dos gestores estaduais e municipais para o gravíssimo descaso na preservação dessas nascentes que está a beira de um colapso de destruição por não estar a área devidamente protegida das ações maléficas da sociedade que não tem a percepção do quanto é importante a preservação dessas nascentes que se encontram em estado de abandono, convivendo esta com a existência de lixo domiciliar em grande quantidade podendo até mesmo obstruir as mesmas por falta de uma política de preservação de nossos mananciais enquanto é tempo. Não estamos falando aqui somente de uma nascentes, nesta área geográfica existe várias nascentes. Pois hoje ambas as nascentes encontra-se abandonadas, rodeadas de lixo, tendo entorno de sua área geográfica a degradação do meio ambiente (corte ilegal de arvores) ficando esse recanto da natureza totalmente desprotegida. E que devidamente administrada pela Associação Desportiva Pedra 90, poderá contribuir diretamente com os gestores estaduais e municipais na área de saúde de toda população que desfrutar de um ambiente sadio para auxiliar na saúde de nossa comunidade. O que significa dizer que a cada R\$1,00 real investido na preservação dessas nascente e área degradada, o município de Cuiabá estará otomizando (economizando) num futuro próximo em torno de R\$20,00. Pois o número de habitantes existente na região do Pedra 90 noventa ultrapassa 100.000 (cem mil habitantes) que usufruirá de Parque com infraestrutura qualificada para a prática de todos os esportes imagináveis, fundamentalmente a caminhada que retirará as pessoas dos PSF, Polyclinicas, etc.

A ADP90 com este projeto buscará também as parcerias das Universidades, Faculdades e ONGS de proteção do Meio Ambiente para que encontre mecanismos para REFLORESTMENTO e recuperação das áreas degradadas e nascentes ainda existentes colocando em prática como devemos conciliar o respeito ao Meio Ambiente com uso e ocupação do solo, de forma responsável e consciente podendo usufruir desta área respeitando a natureza.



## 5 - Metodologia

A ADP90, nesta etapa, propõem iniciativas para implantação nos Bairros, através da parceira com a Prefeitura municipal de Cuiabá, sendo elas: **Vida Saudável, Centros de Iniciação Esportiva e a Comunidade em Movimento.** E com o Governo do Estado com a construção da Pista de Atletismo.

A cooperação por parte da ADP90 se daria na formulação destas políticas e no acompanhamento técnico-científico e de consultoria aos Bairros. Administrando os profissionais e técnicos cedidos aos Projetos para o suporte necessário às atividades propostas.

Para cada projeto a ser desenvolvido terá uma coordenação escolhida pela ADP90 em conjunto com a comunidade, que será responsável pelo acompanhamento desde o inicio do projeto até sua implantação e andamento, bem como sua metodologia e prestação de conta das ações que foram planejadas e realizadas. Sendo que esta se dará através de um regimento interno que norteará cada projeto da ADP90.



## 6 - Objetivos

Massificar a prática de esportes transformando a região em um celeiro do futebol amador, atletismo, cultura, musica, arte, lazer, e, através das atividades de iniciação esportiva oportunizando a atividade física a pessoas interessadas. Contribuindo com o desenvolvimento humano, social, econômico e esportivo, bem como a redução de índices de criminalidade, transformação social através de geração de emprego e renda e oferta de espaço de um parque de múltiplo uso com Pista de Atletismo e proposta de preservação do meio ambiente através de um projeto de arborização, bem como o desenvolvimento de projeto nas nascentes e os projetos de geração emprego e renda (Feira sócio econômica e cultural da região do Pedra 90, Produção de produtos naturais na área do cinturão verde e Carnaval como meio de geração emprego e renda) para melhoramento da qualidade de vida da população da região do Pedra 90.



## 7- Metas

Atender a totalidade dos bairros na região do Pedra 90 no prazo de quatro anos. Sendo que no primeiro ano o projeto a ser implantado será o futebol da idade de 50 anos, ainda no ano de 2015, no bairro Pedra 90. Visto que, não dependerá inicialmente de verbas públicas para sua implantação, somente a liberação do Mini Estádio do Pedra 90 II Etapa. O projeto terá o nome de “VIDA SAUDÁVEL”

No segundo ano será a implantação de outros projetos voltados para a juventude, mulher e criança.

### Quadro 01 – Metas da ADP90

<b>QUADRO DEMONSTRATIVO DAS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS</b>	
<b>FUNDAÇÃO, FORMAÇÃO 1ª DIRETORIA. FORMULAÇÃO DE PROJETOS</b>	
1º Ano (2015)	Fundação e criação da Associação Desportiva Pedra 90
1º Ano (2015)	Formação da primeira diretoria da ADP90
1º Ano (2015)	Registro e regularização da ADP90
1º Ano (2015)	Homologação Oficial das parceiras da ADP90.
1º Ano (2015)	Elaboração de documento solicitando espaço físico “área” à Prefeitura Municipal de Cuiabá e Estado de Mato Grosso
1º Ano (2015)	Articulação Política para solicitação desse espaço dentro da Comunidade Pedra 90.
1º Ano (2015)	Elaboração do Projeto da Sede Social da ADP90
1º Ano (2017)	Implantação do projeto de Geração de Emprego e Renda dentro do espaço da ADP90, transformando em Centro Comercial, Cultural, Lazer e Turístico da região.
1º Ano (2015)	Elaboração do Projeto de um Parque municipal de Multiplo Uso.
1º Ano (2015)	Implantação do Projeto “VIDA SAUDÁVEL” (Futebol 50 anos)
1º Ano (2015)	Elaboração do Projeto “PRIMEIRA MEIA MARATONA DO CENTRO OESTE – AVENIDA DAS TORRES” Corrida de 21,035 Km com saída e chegada na Praça Central do bairro Pedra 90
1º Ano (2015)	Elaboração dos Projetos <b>Centros de Iniciação Esportiva</b> e a <b>Comunidade em Movimento</b> .



1º Ano (2015)	Apresentação do Projeto aos Parceiros da ADP90.
1º Ano (2015)	Elaboração do projeto de um TRIO ELÉTRICO da ADP90 para os 4 dias de Carnaval de 2016, como fonte de lazer, turismo e geração de emprego e renda
1º Ano (2015)	Elaboração do projeto de Pista de Atletismo
2º Ano (2016)	Construção da Pista de caminhada e preservação do meio ambiente dentro do Bairro Pedra 90 “Construção de um Parque Municipal e Centro Esportivo de Multiplo Uso” Para preservação das nascentes de água que estão dentro do Bairro Pedra 90.
2º Ano (2016)	Início dos <b>Centros de Iniciação Esportiva e a Comunidade em Movimento.</b>
2º Ano (2016)	Início da Construção da Sede Social da ADP90
	Após término da Construção da Sede Social será implantado o <b>Projeto de Geração de Emprego e Renda</b> disponível a toda comunidade da região
2º Ano (2016)	Realização da 1ª “PRIMEIRA MEIA MARATONA DO CENTRO OESTE – AVENIDA DAS TORRES” Data a ser confirmada conforme calendário nacional e local.
2º Ano (2016)	Realização de eventos culturais “Primeiro Carnaval de Rua com Trio Elétrico”
3º Ano (2017)	Implantação dos projetos em bairros da região
3º Ano (2017)	Transformação da ADP90 numa OSCIP
3º Ano (2017)	Transformação do espaço da ADP90 em Centro Regional de Convivência para Idosos
4º Ano (2018)	Construção de um Centro Esportivo no Bairro Pedra 90
4º Ano (2018)	Balanço de todas as ações realizadas pela ADP90
4º Ano (2018)	Continuidade dos Projetos
4º Ano (2018)	Apresentação dos projetos que foram colocados em práticas e estão dando certo a outros bairros e municípios do Estado de Mato Grosso

**Observação:** Nada deve impedir que a ADP90, ao atingir suas metas em tempo hábil, possa desenvolver ao mesmo tempo outros tipos de projetos que estão inseridos na meta ou discutidos e aprovados pela Diretoria da ADP90 e seus parceiros.



## 8 – PROJETO VIDA SAUDAVEL

O Projeto VIDA SAUDÁVEL, tem que ser realizado através de parceria entre a ADP90 e as secretarias de Ação Social, Esportes e Saúde, para conseguir cada vez mais adeptos. Voltado para o público com mais de 50 anos, o projeto deverá aliar arte, esporte e lazer e oferecer, além de mais saúde, mais alegria e interatividade entre homens e mulheres na terceira idade.

“Voleibol adaptado, futebol adaptado, atletismo, aulas de dança e expressão corporal, jogos de mesa e ginástica são as opções que o projeto oferecerá para este público com mais de 50 anos”, as atividades têm como principal objetivo elevar a autoestima das pessoas com mais idade, promover uma interação entre eles, prepará-los para participar em amistosos na região, e cultivar a alegria pela vida.

O projeto também contemplará viagens a outras cidades para disputas de jogos e passeios em parques, teatros. Para podermos criar entre eles um vínculo muito grande de respeito e amizade. Nesse grupo também terá oportunidade de troca de experiências e conhecimento.

Inicialmente o Projeto deverá ter como fase inicial a prática de futebol das pessoas com 50 anos e aqueles que possam participar do projeto com menos de 50 anos deverão ser avaliados pela coordenação devido a desproporção física e de idade.

### **8.1 - Metodologia para as atividades do Projeto “VIDA SAUDÁVEL”**

#### **8.1.1 - Instalações Físicas**

Utilização de uma praça de esporte (campo de Futebol) dos bairros. Inicialmente no Mini Estádio do Pedra 90 II Etapa.

#### **8.1.2 - Recursos Humanos**

01 Professor de Educação Física (ou estagiário) para ministrar as atividades designado pela ADP90 em conjunto com a secretaria municipal de esporte. Acompanhamento, através das secretarias municipais de saúde, de profissional



capacitado (auxiliar de enfermagem) para prestar auxílio e monitoramento (pressão, frequência cardíaca, acompanhamentos próprios) aos participantes. Interação de outras secretarias para desenvolvimento de programas paralelos, como a assistência social, cidadania, entre outros.

#### **8.1.3 - Conteúdo a ser ministrado**

Orientar os participantes para os benefícios da atividade física e condições de realizá-la de forma segura. Esclarecer os cuidados com a postura e desenvolver a técnica de futebol, ritmo e intensidade. Mostrar a importância do controle da freqüência cardíaca e os cuidados com a pressão arterial.

#### **8.1.4 - Horário das Atividades**

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino de domingo. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes ao mês.

**Matutino:** De 06h30min as 09h30min

#### **8.1.5 – Materiais necessários**

04 – Bolas de Futebol; (Prefeitura Municipal de Cuiabá)

01 – Jogo de Rede para trave de Futebol; (Prefeitura Municipal de Cuiabá)

02 – Jogo de Camisa com 30 camisas, 30 calção e 30 meião;

02 – Apitos de Futebol;

02 - Bandeirinhas

100 – Coletes do Projeto “**VIDA SAUDÁVEL**”(Propriedade de cada participante).

**Obs.: Caso não haja patrocínio de nenhuma entidade, órgão público ou empresa toda estrutura deverá ser bancada pelos participantes inicialmente.**

#### **8.1.6 – Funcionamento do Projeto“ VIDA SAUDÁVEL”**

O projeto “VIDA SAUDÁVEL” deverá ser de inteira responsabilidade da ADP90, desde a Formulação do ESTATUTO e REGIMENTO INTERNO do Projeto “Vida Saudável” e da sua funcionalidade.



## 9 - PROJETO COMUMIDADE EM MOVIMENTO

### 9.1 – CAMINHADA SAUDÁVEL

Desenvolver junto a comunidade da região do Pedra 90, através da cultura corporal, uma transformação social, dando aos participantes uma melhor qualidade de vida

Figura 04 – Trecho da Avenida das Torres



Figura 05- área arborizada da Av, das Torres para caminhada





Figura 06 Praça do Bairro Pedra 90



Uma das maiores praças públicas do Estado de Mato Grosso mal utilizada pela comunidade do Pedra 90 e região.

**Metodologia para as atividades:**

**9.1.1 - ATIVIDADE 01 – CAMINHADA SAUDÁVEL**

**9.1.1.1 - Instalações Físicas**

Utilização de uma praça da região ou as vias urbanas adequadas para realização de caminhadas e corridas. Indica-se que o percurso ideal para a atividade esteja na faixa de no mínimo 1500 metros.

Para essa utilização pode ser realizada as caminhadas na Avenida das Torres. Mas para que isso aconteça de forma segura é necessário investimento de segurança para os praticantes exemplo: pintar passagem de pedestre em todas as ruas e avenidas que cortam a Avenida das Torres. Sinalizando que o direito a passagem é do pedestre, evitando com isso atropelamentos e menor velocidade dos carros que utilizam e cortam a Avenida das Torres.



É importante salientar que todo praticantes desse esporte “caminhada” passe pela praça para auferir a pressão, junto aos colaboradores da Secretaria Municipal de Saúde e profissional da área de Educação Física que prestara informações sobre essa atividade.

#### **9.1.1.2 - Recursos Humanos**

01 Professor de Educação Física (ou estagiário) para ministrar as atividades designado pela ADP90 em conjunto com Secretarias Estadual de Esporte. Acompanhamento, através da Secretarias Municipais de Saúde, de profissional capacitado (auxiliar de enfermagem) para prestar auxílio e monitoramento (pressão, freqüência cardíaca, acompanhamentos próprios) aos participantes. Inteiração de outras secretarias para desenvolvimento de programas paralelos, como a assistência social, cidadania, entre outros.

#### **9.1.1.3 - Conteúdo a ser ministrado**

Orientar os participantes para os benefícios da atividade física e condições de realizá-la de forma segura. Esclarecer os cuidados com a postura e desenvolver a técnica da caminhada dentro da velocidade, ritmo e intensidade. Mostrar a importância do controle da freqüência cardíaca e os cuidados com a pressão arterial.

#### **9.1.1.4 - Horário das Atividades**

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino e vespertino, de segunda a sábado. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes na semana.

**Matutino:** De 06h30min às 08h00min

**Vespertino:** De 18h00min às 20h30min

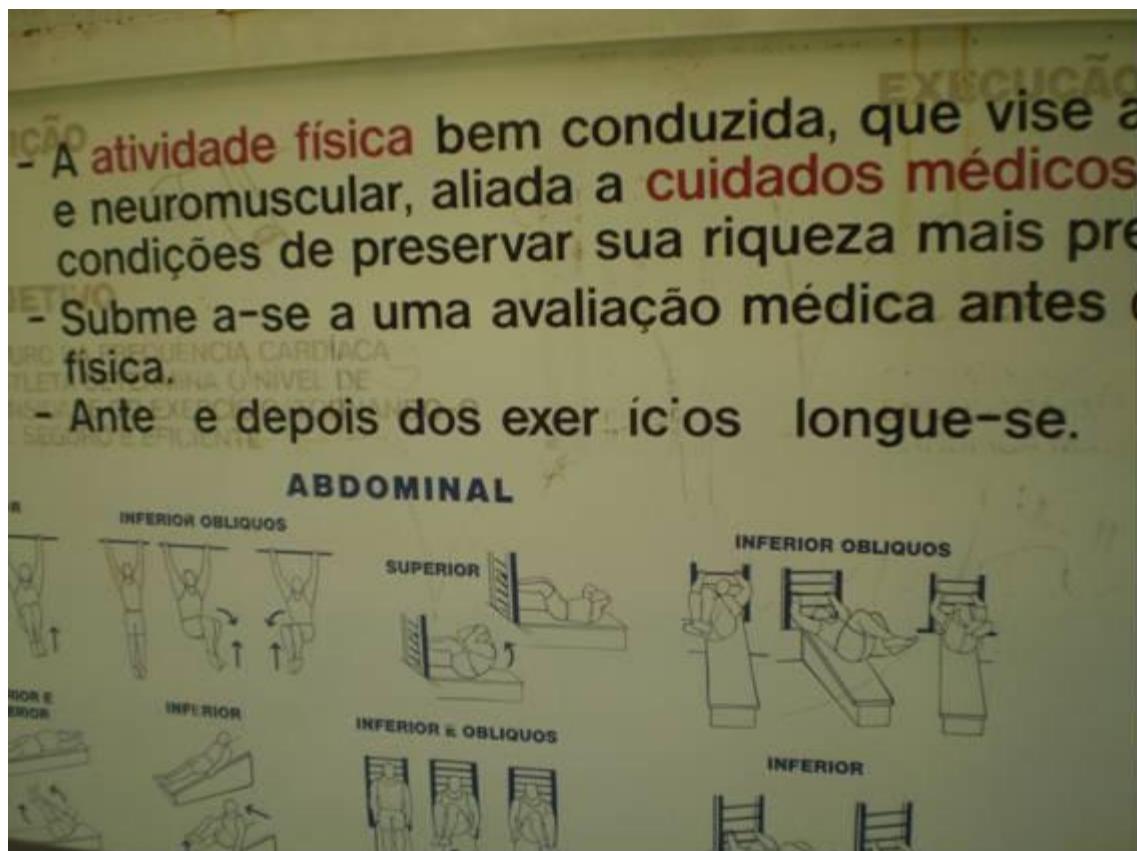
**Faixa Etária:** Acima de 17 anos



### 9.1.2 - Atividade 2– GINÁSTICA PARA TODOS (Ginástica Localizada)

O avanço tecnológico propiciou uma elevação do nível de conforto, gerando um maior número de sedentários, levando a um impacto negativo na qualidade devida das pessoas. O incentivo à prática da atividade física como meio de prevenção das doenças hipocinéticas, é uma forma de mostrar às pessoas que todas são capazes de fazer atividades físicas, com propostas simples e naturais, sem utilização de grandes recursos ou equipamentos, levando a pessoa a fazer da prática do exercício, um hábito de vida.

Figura 07 – Atividade Física



#### 9.1.2.1 - Metodologia para as atividades

#### 9.1.2.2 - Instalações Físicas

Utilizar de forma diferencial, espaços mais amplos como Praça de Esportes, Ginásio, Praças Públicas ou Salão Comunitário. Dessa forma a comunidade é levada a participar e interagir com criatividade.



#### **9.1.2.3 - Recursos Humanos**

01 Professor de Educação Física (ou estagiário) para ministrar as atividades designado pelas Secretarias Municipais de Esportes ou de saúde.

01 profissional da saúde (auxiliar de enfermagem) designado pela Secretaria de Saúde, para acompanhamento programado dos participantes.

Realização de convênio com Academia de Ginástica local e o seu professor de Educação Física para as atividades.

#### **9.1.2.4 - Conteúdo a ser ministrado**

As atividades devem possuir enfoque sociabilizante, trabalhar com exercícios articulares, alongamento, equilíbrio, coordenação e ritmo, com fácil execução, onde todos possam participar, respeitando possíveis problemas de saúde, que ainda permitam a prática saudável de atividades físicas.

#### **9.1.2.5 - Horário das atividades**

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino e vespertino, de segunda a sábado. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes por semana.

**Matutino:** De 06h30min as 10h00min

**Vespertino:** De 15h00min as 20h00min

#### **9.1.2.6 – Materiais necessários**

Colchonetes de uso individual adquirido pelo aluno.

### 9.1.3 - Atividade 3 – AMIGOS EM MOVIMENTO

É praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no processo de envelhecimento, sendo que, a qualidade de vida do idoso é determinada pelo grau de autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios.

Figura 08 – Lazer da população idosa



#### 9.1.3.1 - Metodologia para as atividades

#### 9.1.3.2 - Instalações Físicas

Utilização de Ginásios, Associação de Bairros, Salão Paroquial, Praça, Clubes Esportivos e Academias (em convenio) que possuem espaços e equipamentos.



#### **9.1.3.3 - Recursos Humanos**

Professor de Educação Física da Secretaria Municipal de Esporte e oportunizar a capacitação de novos profissionais, para uma ação eficiente na área do envelhecimento, podendo ser da área da saúde, ação social e educação.

#### **9.1.3.4 - Conteúdo a ser ministrado**

Consistem em atividades sistemáticas de ginásticas, jogos e dança. Proporcionar também palestras informativas sobre: temas relacionados saúde, comportamento e atividade física, como também eventos sociais e recreativos, levando em consideração a disponibilidade de local e recursos humanos, promover passeios, cafés da manhã, semana do idoso, festa junina, festival de dança e bailes.

Figura – 09 – Lazer através da dança para os idosos



As atividades dos Amigos em movimento deverá ser realizada na sede social da ADP90 quando da inauguração de sua sede que transformará também em Centro Regional de Convivência dos Idosos da região do Pedra 90.



#### **9.1.3.5 - Horário das atividades**

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino e vespertino, de segunda a sábado. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes por semana.

**Matutino:** De 06h30min as 09h00min

**Vespertino:** De 15h00min as 19h00min

**Alunos por turma:** Média de 30 alunos.

**Faixa Etária:** Acima de 50 anos.

A população da região do Pedra 90 está totalmente desamparada do poder público, não temos nenhuma atividade voltada para o lazer da população idosa n região. Pois, a DP90 se propõem mudar essa realidade quando da construção da Sede Social da ADP90, transformar em um Centro de Convivência para idosos da região do Pedra 90.

A ADP90 se propõem a mudar a auto estima dessa população desassistida do poder público com projetos voltados para qualidade de vida dessa população que mais cresce no mundo e fundamentalmente em nosso País.



#### **9.1.4 - Atividade 4 – MUSCULAÇÃO PARA TODOS**

A prática da musculação é direcionada ao bem estar e ao condicionamento físico geral e especialmente o aumento da força, atividade também considerada um tratamento para diversas afecções do organismo, tais como obesidade, magreza, distúrbios posturais, dores das articulações e da coluna vertebral e outros. Sendo uma atividade propícia para toda pessoa adulta, por proporcionar mudanças no comportamento, perante as situações do cotidiano.

Figura 10 – Modelo de um equipamento público completo



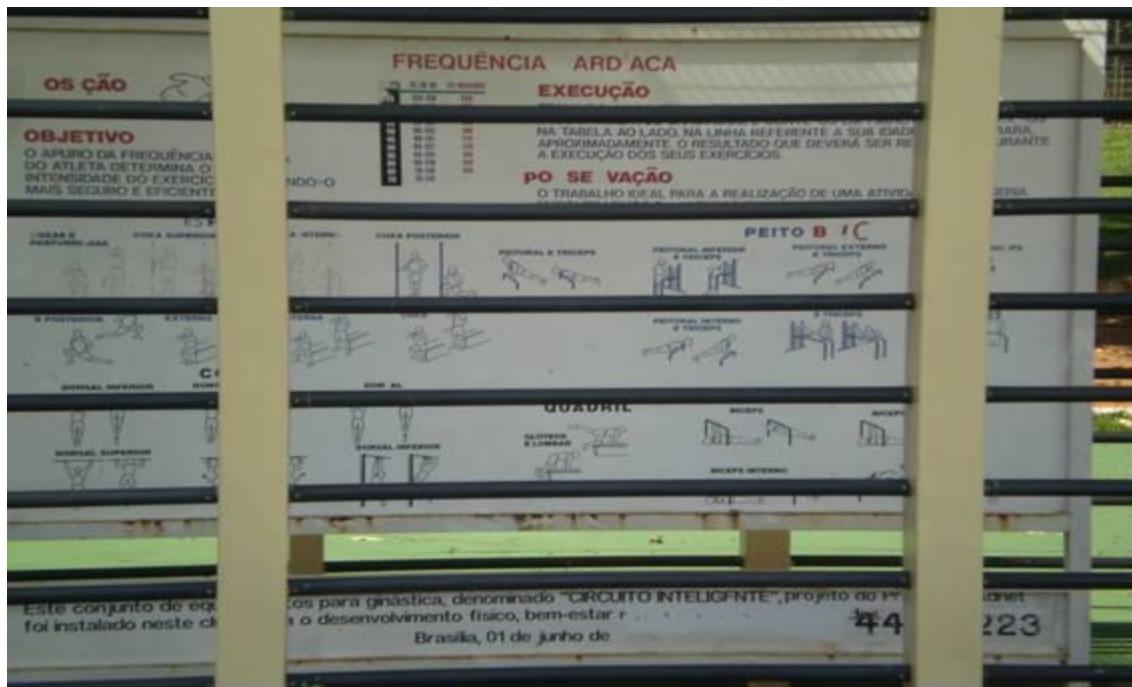
##### **9.1.4.1 - Metodologia das atividades físicas**

##### **9.1.4.2 - Instalações Físicas**

Desenvolver as atividades físicas em locais conveniados com a Secretaria Municipal de Esporte, sendo Academias, Clubes Esportivos que possibilitem condições de equipamentos para as atividades e/ou em Praças Públicas, onde serão instalados os materiais necessários.



Figura 11 – Modelo de descrição dos exercícios físicos



#### 9.1.4.3 - Recursos Humanos

01 professor de Educação Física (ou estagiário) para ministrar as atividades, designado pela Secretaria Municipal de Esportes ou contratado por ela para prestar serviço na atividade.

Figura 12 - ilustrativa de uma academia ao ar livre





#### **9.1.4.4 - Conteúdo a ser ministrado**

As atividades com os participantes devem se concentrar em quatro exigências básicas, exercícios de condicionamento cardiovascular, de flexibilidade, de resistência e de desenvolvimento muscular. Predominando o objetivo de atividades para a quebra de tensão, provinda do cotidiano, como higiene mental e/ou como prática de lazer.

Figura 13 – Foto ilustrativa do circuito inteligente



#### 9.1.4.5 - Horário das atividades

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino e vespertino, de segunda a sábado. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes por semana.

**Matutino:** De 06h30min as 09h00min

**Vespertino:** De 18h00min as 20h30min

**Alunos por turma:** Média de 30 alunos.

**Faixa Etária:** Acima de 17 anos.



#### **9.1.4.6 - Materiais necessários**

A aparelhagem à disposição para as atividades dará mais flexibilidade para o professor escolher os exercícios a serem utilizados pelos participantes.

Considerando equipamentos para uma Praça pública, orientamos pranchas de cimento para abdominais com alturas variadas do chão, bancos de cimento próprio para ginástica, barras fixas com altura variada e barra paralela com altura variada.

## 10 - PROJETO INICIAÇÃO ESPORTIVA

Desenvolvimento dos esportes através do ensino dos fundamentos técnicos etáticos e de movimentos para o desenvolvimento motor.

Figura 14 – Ilustração da prática de voleibol



Figura 11 – Foto ilustrativa

**HANDEBOL, BASQUETEBOL, VOLEIBOL, FUTSAL E FUTEBOL  
(MASCULINO E FEMININO).**

Figura 15 – Ilustração da prática de futebol de salão feminino





### **10.1 - Metodologia para as atividades:**

**Nas modalidades de: VOLEIBOL, FUTSAL, BASQUETEBOL E HANDEBOL.**

### **10.2 - Instalações Físicas**

As atividades poderão ser desenvolvidas nos ginásios de esportes das cidades, praças esportivas ou convênios com colégios estaduais ou municipais, que tenham quadras esportivas. Adequando-se a realidade dos bairros.

#### **10.2.1 - Na modalidade de: FUTEBOL**

##### **10.2.1.1 - Instalações Físicas**

As atividades físico-esportivas deverão acontecer nos estádios das cidades ou nas praças de esporte e/ou campos de várzea. Para a implantação desta modalidade a prioridade será realizar em espaço gramado, ou em espaço de terra. Em caso de dificuldades de oferecer atividades em campo oficial, poderá ser oferecido em campo society.

##### **10.2.1.2 - Conteúdo a ser ministrado**

Em todas as modalidades de iniciação esportiva os conhecimentos a serem trabalhados estarão voltados para os fundamentos técnicos e táticos, aos exercícios que irão desenvolver coordenação motora e as qualidades sociais importantes para formar um cidadão como, respeito, cooperação, participação, liderança, entre outros.

##### **10.2.1.3 - Recursos Humanos**

Professores de Educação Física (ou estagiário), para ministrar as atividades, designado pelas secretarias municipais de esporte. Contratados especificamente para prestar serviços no projeto.

##### **10.2.1.4 - Horário das Atividades**

As atividades deverão ser desenvolvidas no período matutino e vespertino, de segunda a sábado. Devendo o participante freqüentar 02 ou 03 vezes por semana.

**Matutino:** 07h00min às 11h00min

**Vespertino:** 15h00min às 19h00min

**Alunos por Turma:** Média de 30 alunos.

**Faixa Etária:** De 08 a 14 anos

**Inscrições:** As inscrições ficarão a critério da ADP90 que determinará o local, dias, e horários para as inscrições.

**Divulgação:** A divulgação das atividades deverá ser feita pela ADP90 através dos meios de comunicação adequados para cada bairro da região do Pedra 90,



devendo participar toda e qualquer criança. Com isso poderemos identificar e encaminhar as crianças que estão fora da sala de aula.

Também deverá ter este projeto as parcerias com as escolas da região seja, estadual ou municipal, todas serão convidadas para ser parceiras do projeto.

#### **Observações Gerais:**

Em todas as instalações selecionadas os vestiários e sanitários deverão estar em condições adequadas para os participantes.

##### **10.2.1.5 - Materiais necessários**

**Voleibol** – 15 bolas oficiais, 02 redes, 20 cordas de nylon ou sizal, 15 cones, 20 coletes (duas cores), 01 saco para bolas, 01 bomba, 02 bicos e 01 corda elástica.

**Basquetebol** – 15 bolas oficiais, 01 par de tabelas oficial, 02 redes, 20 cordas denylon ou sizal, 15 cones, 20 coletes (duas cores), 01 saco para bolas, 01 bomba, 02 bicos e 01 corda elástica.

**Handebol** – 15 bolas oficiais, 02 redes, 20 cordas de nylon ou sizal, 15 cones, 20 coletes (duas cores), 01 saco para bolas, 01 bomba, 02 bicos e 01 corda elástica.

**Futsal** – 15 bolas oficiais, 02 redes, 20 cordas de nylon ou sizal, 15 cones, 20 coletes (duas cores), 01 saco para bolas, 01 bomba, 02 bicos e 01 corda elástica.

**Futebol** – 20 bolas oficiais (nº 05), 02 redes, 20 cordas de nylon ou sizal, 15 cones, 44 coletes (duas cores), 01 saco para bolas, 01 bomba, 02 bicos e 01 corda elástica.

Obs.: para a atividade de futebol a Prefeitura deverá oficializar mais dois campos de futebol que estão situado dentro da região do projeto com iluminação e artilharia, vestiário o primeiro situado no Bairro Voluntários da Pátria e o segundo situado ao lado do convento no Pedra 90.

A carência do futebol Matogrossense fundamentalmente o cuiabano passa por uma reformulação dos campos de futebol e na falta de projetos para tirar a criança e o adolescente da rua para prática de esporte.

Por isso, será importante a ADP90 manter uma escolinha de futebol utilizando os três campos de futebol existente desde que devidamente arrumados para ceder as equipes de futebol do estado fundamentalmente de Cuiabá atletas com disciplina elementares do futebol.

Pedra 90 por possuir um número elevado de criança e adolescente é fundamental a utilização das três praças de esporte que servirá de referência a todos os bairros de Cuiabá e ao Estado de Mato Grosso.



Neste sentido é importante a utilização de um projeto em conjunto com as escolas da região que já foi utilizado com ótimos resultados “O Projeto Bom de Bola e Bom de Escola”.

A ADP90 se propõem a transformar a região do Pedra 90 no maior celeiro de atletas de futebol amador do município de Cuiabá num período de 04 anos, quando do Balanço Geral da ADP90.

Para que isso aconteça já temos praticamente uma coordenação montada somente para trabalhar e colocar em prática o projeto “Bom de Bola Bom de Escola”

Esta coordenação terá total responsabilidade de colocar em prática o projeto para identificar quais são os atletas da região que poderá abastecer os times de futebol profissional de Cuiabá e Estado de Mato Grosso. No entanto os mesmos deverão realizar parcerias com os times de futebol profissional do Estado.

Para que não haja atravessadores será necessário constar em Regimento Interno desse projeto cláusulas que se dispõem o atleta diante da ADP90 e os parceiros que serão contemplados com a apresentação de um atleta já devidamente moldado para o compromisso profissional junto a qualquer equipe de futebol.

As atividades que estarão relacionadas ao futebol serão disciplinadas num primeiro momento a conduta dentro da sociedade para formar não apenas um atleta e sim também um cidadão.

A princípio a atividade estará relacionada a parte teórica exemplo as regras do futebol, na parte de preparação física: aulas de atletismo, dança aeróbica, educação física etc, na parte prática três fundamentos do futebol: noção de tempo e espaço, posicionamento tático e domínio de bola. Este três itens serão fundamentais ser explicado a teoria e a prática.

Mesmo os atletas dos times amadores e veteranos da ADP90 deverão realizar essas atividades mínimas.



## 11 – Projeto “1ª Meia Maratona do Centro Oeste “Avenida das Torres”

Atualmente o Bairro Pedra 90 é um celeiro de praticantes de corrida de rua, e a Avenida das Torres possibilitou a prática desse esporte a todas as pessoas que tem a vontade de praticar corrida de rua. Devido essas condições na região do Pedra 90 está concentrado o maior numero de atletas de ponta denominados fundista do Estado de Mato Grosso.

Sabemos que é uma pretensão muito auspiciosa, mas temos ter em mente que já não basta termos no calendário esportivo a nível nacional somente uma corrida de destaque “CORRIDA DE REIS” é necessário que dermos condições aos nossos atletas para a prática desse esporte com maior ênfase e que o mesmo tenha condições de participar dentro de sua própria cidade e estado de uma corrida que o possa levar a participar das corridas nacionais e internacionais. Somente com muita dedicação e trabalho é que formaremos atletas para quebrar a hegemonia africana nesse esporte “Maratona, Meia Maratona, corridas de 15 e 10 kilómetros”.

A Avenida das Torres é um dos melhores percursos de Cuiabá para a realização de uma Meia Maratona, pois concilia subidas e descidas dentro de seu percurso como também longo trecho plano possibilitando tanto os atletas como a dimensão métrica da Avenida das Torres que possibilita a transmissão ao vivo da Primeira Meia Maratona do Centro Oeste.

Este projeto da Primeira Meia Maratona deve ser apresentado as Empresas televisivas e parceiros para em conjunto com a ADP90 elaborarem um projeto para realização desse evento. Além de que, os parceiros fundamentais neste projeto são os voluntários a Policia Militar, Corpo de Bombeiros, SAMU, Prefeitura Municipal de Cuiabá, Governo do Estado de Mato Grosso e a iniciativa privada.

O item que deve ser fundamental para esse evento é que a saída e chegada deve ser na Praça Central do Bairro Pedra 90.



## 12 – GERAÇÃO DE EMPREGO E RENDA

Após a construção da sede social da ADP90 o projeto de “**Geração de Emprego e Renda**” será colocado em prática, possibilitando a toda comunidade uma oportunidade de qualificação profissional, bem como a produção e venda de toda arte ou negócio produzido na região pela sua comunidade.

Dentro do próprio espaço da ADP90 será colocado barracas de vendas da produção artística advinda dos participantes da ADP90, para transformar o espaço em Ponto Turístico da região.

Para este projeto será criado uma coordenação específica para elaboração de um projeto para atender a demanda da comunidade, bem como toda a região do Pedra 90.



### 13 – Pista de Caminhada para população do Pedra 90 e Região

A proposta da ADP90 é transformar a área verde que existe no Bairro Pedra 90 em Pista de Caminhada para a população desfrutar de um espaço com segurança totalmente diferente da utilizada pela população na Avenida das Torres.

Além do aproveitamento do local será desenvolvido um estudo mais aprofundado para recuperação da área degradada arborizando os locais que antes existia vegetação nativa para recuperação do meio ambiente, e proteção das nascentes de água que existe dentro do perímetro urbano desse quarteirão.

Figura 16 – Área verde do Pedra 90



A proposta da ADP90 é transformar esse meio ambiente totalmente arborizado para que a população desta região possa desfrutar de um meio ambiente sadio longe da poluição com pistas iluminadas para a prática de esporte noturno, visto que a grande maioria da população do Pedra 90 trabalha durante o dia e não se tem opção durante o período noturno de alguma atividade física e ao mesmo tempo propiciar qualidade de vida a toda comunidade. É importante salientar que deve ser elaborado um projeto específico para esta ação.



## 14 - Criação de um SITE para divulgação de eventos na região

ACriação de um SITE para divulgação de eventos na região servira para a divulgação de toda atividade (projeto) desenvolvida pela ADP90 e seus parceiros.

A primeira notícia sobre as ações da ADP90 será voltada para a crise da água em nossos dias atuais. Porque a ADP90 está preocupada com as nascentes na região do Pedra 90?

**“O Cerrado está extinto e isso leva ao fim dos rios e dos reservatórios de água”**

Entrevista com Altair Sales Barbosa

**Uma das maiores autoridades sobre o tema, professor da PUC Goiás diz que destruição do bioma é irreversível e que isso compromete o abastecimento potável em todo o País**

Foto: Fernando Leite/Jornal Opção - por Elder Dias



Figura 17 – Professor Altair da PUC Goias

Uma ilha ambiental em meio à metrópole está no Campus 2 da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás). É lá o local onde Altair Sales Barbosa idealizou e realizou uma obra que se tornou ponto turístico da capital: o Memorial do Cerrado, eleito em 2008 o local mais bonito de Goiânia e um dos projetos do Instituto do Trópico Subúmido (ITS), dirigido pelo professor.

Foi lá que Altair, um dos mais profundos conhecedores do bioma Cerrado, recebeu a equipe do Jornal Opção. Como professor e pesquisador, tem graduação em Antropologia pela Universidade Católica do Chile e doutorado em Arqueologia Pré-Histórica pelo Museu Nacional de História Natural, em Washington (EUA). Mais do que isso, tem vivência do conhecimento que conduz.

É justamente pela força da ciência que ele dá a notícia que não queria: na prática o Cerrado já está extinto como bioma. E, como reza o dito popular, notícia ruim não vem sozinha, antes de recuperar o fôlego para absorver o impacto de habitar um ecossistema que já não existe, outra afirmação produz perplexidade: a devastação do Cerrado vai produzir também o desaparecimento dos reservatórios de água, localizados no Cerrado, o que já vem ocorrendo — a crise de abastecimento em São Paulo foi só o início do problema. Os sinais dos tempos indicam já o começo do período sombrio: “Enquanto se está na fartura, você é capaz de repartir um copo d’água com o irmão; mas, no dia da penúria, ninguém repartirá”, sentencia o professor.

## 15 – Determinantes Sociais da Saúde

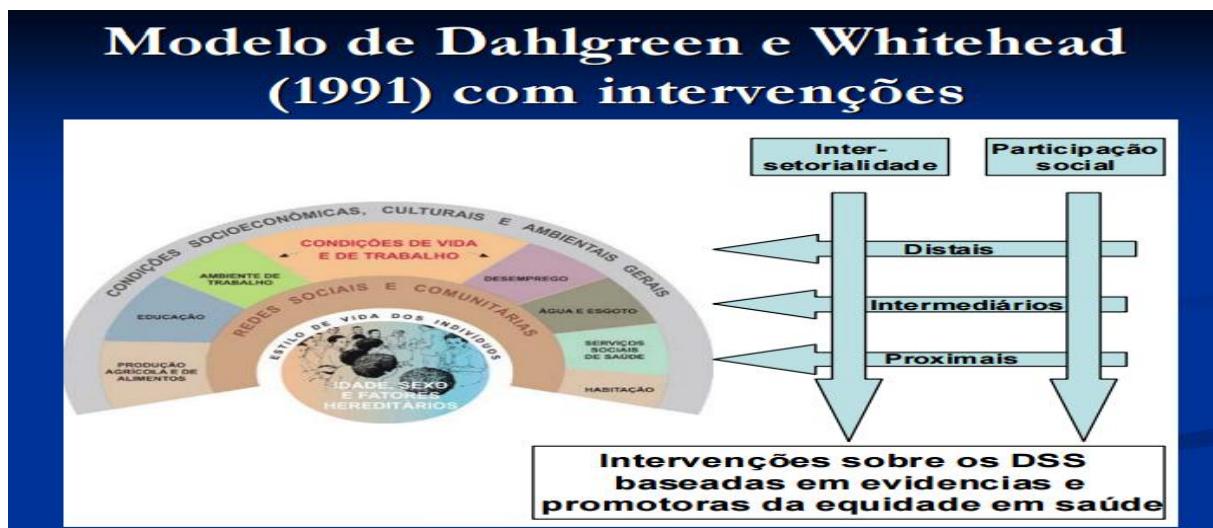


Figura 18 – determinantes sociais da saúde

Os determinantes sociais da saúde tendem a incluir toda a trama social como objeto de responsabilidade dos sistemas de saúde, já que fatores como a distribuição de renda, política de emprego, controle do ambiente, urbanização, todos interferem na saúde da população.

A ADP90 através de seus participantes tem como conceito em saúde a proposta dos Determinantes Sociais da Saúde como eixo fomentador de políticas públicas para apresentar e colocar em prática nas comunidades da região do Pedra 90.

Para termos a certeza que a ADP90 não se desviará dessa proposta é importante termos parceiros como a UFMT através da Coordenação de Saúde Coletiva que vem demonstrando ao longo dos anos como se deve fazer gestão em saúde. E, outras Universidades e Faculdades. A criação de uma pasta exclusivamente voltada para esse eixo será de vital importância para a ADP90. Fundamentalmente se estiver dentro de seu quadro social pelo menos um aluno (a) do Curso de Saúde Coletiva como diretor da ADP90.

Se por um lado a ADP90 busca a UFMT como parceiro em contrapartida a ADP90 deverá abrir suas portas para que a mesma seja utilizada como laboratório na formação acadêmica dos alunos da UFMT. Apresentar outros caminhos de trabalho e pesquisa acadêmica aos docentes e discentes da UFMT.

A proposta acadêmica da ADP90 e tirar o foco da parte curativa do SUS dos Cursos das Universidades e Faculdades e colocar a disposição desses futuros profissionais a área de prevenção e promoção à saúde.



## 16 – TRIO ELÉTRICO COMO FONTE DE LAZER, TURISMO E GERAÇÃO DE EMPREGO E RENDA

O carnaval de 2016 da região do Pedra 90 tem que ser marcado de uma forma diferente pela dimensão de habitantes que moram na região e a importância cultural na transformação desta região em um ponto turístico fundamentalmente na época de carnaval.

A elaboração de um projeto voltado para o turismo com toda infraestrutura montada para receber 50.000 mil pessoas dentro do Bairro Pedra 90 tem que ser um dos eixos de desenvolvimento sócio econômico voltado para transformar a região do Pedra 90 como circuito estadual de carnaval do Estado de Mato Grosso.

Para que possamos elaborar esse projeto é indispensável as parcerias com a Policia Militar e Corpo de Bombeiros. Salientando que: a ADP90 não economizará esforços para auxiliar na elaboração de projetos voltados para a segurança desta região. Contribuindo para a implantação de uma companhia de Corpo de Bombeiros um Batalhão da Policia Militar e uma estrutura para Policia Civil do Estado de Mato Grosso dentro da região do Pedra 90.



**Figura 19 – Carnaval de Rua**



## 17 - Fontes de Recursos

Num primeiro momento é apresentar a ADP90 aos gestores municipais e estaduais para conhecimento e apreciação, visto que será um empreendimento de utilidade pública e patrimônio municipal e estadual.

O complexo esportivo deve ser idealizada como exemplo ao qual foi construído ao lado do Shopping Popular no bairro Dom Aquino. A diferença é que terá como base uma pista de atletismo devidamente sinalizada para a promoção do atletismo na região do Pedra 90. A construção deste complexo esportivo devea estar diretamente ligada a recuperação e preservação das nascentes de água que existe dentro do Bairro Pedra 90, auxiliando a natureza a oferecer melhor qualidade de vida a gerações vindouras.

### 17.1. Orçamento Municipal

Verificar se no PPA (Plano Plurianual) consta programa específico para o desenvolvimento do Esporte e Lazer. Fazer constar na LDO artigo específico para o desenvolvimento das ações planejadas e que serão adotas pelo município em parceria com a ADP90 na região do Pedra 90, para efetiva aprovação da LOA.

### 17.2. Fundo Municipal do Esporte

Criar um fundo específico para o esporte. Podendo captar parte da receita de transferência do ICMS para financiar as atividades pretendidas, como também verificar se nos municípios existem projetos de implantação de grandes empresas(principalmente energia renovável) e incentivar como parte do PBA (Plano Básico Ambiental) o financiamento do esporte.

### 17.3. Convênios e Parcerias

Buscar o acesso à informação para utilização de verbas federais nos programas oferecidos pelo Ministério do Esporte. A Agel poderá oferecer as informações necessárias aos municípios para cumprirem as exigências necessárias. Parcerias com a iniciativa privada na busca de recursos.

### 17.4. Fundo de Participação dos Municípios

Utilizar parte das transferências constitucionais para financiar as atividades pretendidas.



## 18 – PARCEIROS DOS PROJETO DA ADP90

- 1– Casa de Materiais de Construção KGB
- 2– Associação de Moradores do Bairro Pedra 90 1ª Etapa
- 3– Associação de Moradores do Bairro Pedra 90 2ª Etapa
- 4– Associação de Moradores do Bairro Voluntários da Pátria
- 5– Associação de Moradores do Bairro Sonho Meu
- 6- Associação de Moradores do Bairro Vista Alegre
- 7– Associação de Moradores do Bairro Nova Esperança
- 8– Associação de Moradores do Bairro São Sebastião
- 9– Associação de Moradores do Bairro Pascoal Ramos
- 10– Associação de Moradores do Bairro Distrito Industriário
- 11–Projeto Amigos do Bairro Nova Esperança
- 12–Centro Educacional Três Irmãs
- 13 - Sindicato dos Trabalhadores em Seguridade, Trabalho e Previdência Social
- 14 – Supermercado Alfa
- 15 – Drogaria Pavani
- 16 – Casas de Materiais de Construção Center Sul
- 17 – Distribuidora de Bebidas do Bentinho
- 18 –Escola Estadual de Ensino Médio Malik Didier
- 19 –Escola Estadual de Ensino Médio Dr. Mário de Castro
- 20 –
- 21 –
- 22 –
- 23 –
- 24 –
- 25 –
- 26 –
- 27 –
- 28 –
- 29 –
- 30 –
- 31 –
- 32 –



33 –  
34 –  
35 –  
36 –  
37 –  
38 –  
39 –  
40 –  
41 –  
42 –  
43 –  
44 –  
45 –  
46 –  
47 –  
48 –  
49 –  
50 –  
51 –  
52 –  
53 –  
54 –  
55 –  
56 –  
57 –  
58 –  
59 –  
60 –  
61 –  
62 –  
63 –  
64 –  
65 –  
66 –



## 19 – Atribuições dos Parceiros da ADP90

- 1** - Os parceiros da ADP90 serão convidados a participar dos projetos, mas não terão obrigatoriedade em estar participando diretamente, visto que cada projeto terá uma coordenação que será responsável para administração do mesmo.
- 2** - Em caso dos órgãos públicos deve ficar claro que os trabalhadores não tem como participar ativamente devido a sua jornada de trabalho. Mas, tecnicamente existe a possibilidade de estar evidenciando a parceria através das atividades técnicas que poderão auxiliar na elaboração dos projetos.
- 3** - Na questão da área de segurança pública deve ser em conformidade com o item **2** desta parceria. Cabendo a ADP90 solicitar com antecedência apoio a segurança dos eventos a serem realizados.
- 4** - Nos casos das Universidades, Centros Universitários, Faculdades e similares existe a possibilidade dessas parcerias acontecer na troca de experiências, prestação de serviços comunitários, na formação de seus profissionais, onde a ADP90 poderá se transformar num campo aberto para a prática de campo desses profissionais, ou seja a ADP90 poderá ser um laboratório de pesquisa e trabalho na área acadêmica.
- 5** - As instituições públicas e privadas poderão participar da parceria com a ADP90 através de termo de parceria, convênio ou similar.
- 6** – As parcerias, convênios ou similar, deverão ter termos de responsabilidade e atribuições de cada ente envolvido, justificando as atribuições para que nenhuma das partes se sintam prejudicadas.
- 7** - As obras públicas a serem apresentadas aos gestor municipal e estadual poderão ser celebradas de acordo com o item 5.
- 8** – As empresas públicas e privadas poderão ser patrocinadoras da ADP90 de acordo com o item 5.
- 9** – As parcerias poderão utilizar as atividades desenvolvidas nos projetos da ADP90 para impulsionar o merchandising dos produtos das empresas, instituições públicas ou privadas, fundamentalmente os patrocinadores dos atletas da ADP90.
- 10** – Para desenvolver, participar, doar ou patrocinar projetos ou as atividades da ADP90 é necessário que a empresa ou instituição seja parceiro. Este é o primeiro passo que antecederá as parcerias e projetos das atividades junto a ADP90. O segundo passo e a apresentação dos projetos através de... assinados por ambos.



## 20 – CONCLUSÃO

Este Projeto de Participação Esportiva surge em um contexto histórico no qual o Bairro Pedra 90 e região se evidencia a necessidade de informações relativas à boa prática de saúde e qualidade de vida. Nas entrelhinhos estamos discutindo e colocando em prática as questões dos determinantes sociais em saúde que são as mazelas da sociedade que existem em todos os níveis sociais, bem como planejamento de ações de prevenção e promoção da saúde para os próximos 30 anos.

Atualmente, nós não temos um projeto de nação para atender todas as camadas sociais, com suas diversas necessidades.

Durante os anos 80, enquanto se combatia a ditadura, e também no seu final, nós tivemos dois grandes projetos: um era o projeto democrático-popular, vinculado ao PT e a alguns partidos de esquerda, entre outros; o outro era um projeto democrático construído no PMDB, depois no PSDB, etc. De fato, eram dois grandes projetos, sendo que um era mais liberal-democrático e outro mais democrático-popular. Esses dois projetos foram traídos quando esses mesmos grupos chegaram ao poder. Consequentemente, ficamos sem projeto.

Esta problemática reside no fato da ausência – ou sendo mais otimista, incapacidade de identificá-las – de forças progressistas organizadas e mobilizadas na sociedade, e que sejam articuladas por um projeto comum, como foi o caso na época dentre os reformistas sanitários dos anos 1970. Havia disputas no interior do movimento, porém existia um projeto maior, no interior do qual se definiam ganhadores e perdedores. O clima hoje talvez seja de que somos todos perdedores, apesar de todos os avanços e conquistas na área da saúde destes últimos 25 anos, com exceção daqueles que caíram no canto sedutor das novas formas de gestão dos serviços públicos de saúde ou no entorno do aparato estatal.

Nós enquanto fundadores da ADP90 ao apresentar nossa proposta de projeto da Associação Desportiva Pedra 90, estamos pensando em nossos bairros, cidade, estado e país enquanto cidadãos que podem contribuir com o desenvolvimento planejado e sustentável de nossa região.

Estamos apresentando um projeto sócio/econômico para os próximos 30 anos vindouros, porque a região do Pedra 90 se transformará na parte central da metrópole denominada Cuiabá.



Para se concretizar este processo, é necessário que os gestores municipais, estaduais e federais tenham a sensibilidade da dimensão do projeto da ADP90. Como também possam contribuir para que aconteça readequação e criação dos espaços para as atividades esportivas e constante incentivo dos programas estabelecidos. Sendo este projeto uma verdadeira política de esporte, lazer e prevenção/promoção da saúde e da qualidade de vida e geração de emprego e renda que um município pode oferecer aos seus habitantes.

Para concretização do Projeto basicamente será necessário a disponibilidade de RH, já que se propõe a mínima utilização de equipamentos, aproveitando os já existente na região do Pedra 90.

Para administração destas atividades os Recursos Humanos a ser utilizado será a própria comunidade através das pessoas de bem da região que pode contribuir com seus serviços como voluntariado servindo a ADP90 como um dos maiores patrimônios de sua região.

O material esportivo poderá ser requisitado junto ao Ministério do Esporte ([www.esporte.gov.br](http://www.esporte.gov.br)), programa pintando a liberdade. Nas ações de iniciação esportiva é conveniente uma parceria entre a ADP90 e as secretarias municipais e estadual de educação para que seja feito um controle de aproveitamento escolar.

Portanto, a Associação Desportiva Pedra 90 – ADP90 se apresenta neste contexto como parceira formulando estas políticas publicas para os bairros da região do Pedra 90, oferecendo consultoria técnica e orientações para a busca dos recursos financeiros que deverão financiar as atividades propostas. Pois na região do Pedra 90 reside profissionais altamente capacitados pela elaboração de projetos que possa contribuir com toda comunidade desta região.

Ressaltando que os gastos com saúde serão menores se houver redução da violência, da obesidade, prevenção e promoção da saúde, etc.



## **21 – Responsável pela elaboração do Estatuto, Regimento Interno e Projetos**

**Lourenço Santana da Silva – Aluno da UFMT – Saúde Coletiva 2015/1**



## 22 - Bibliografia

BARROS, I. A.; Uma abordagem da relação do Migrante rural e a cidade: O caso do bairro Pedra 90 em Cuiabá– MT. Monografia (Bacharel em Geografia), Universidade Federal do Mato Grosso. Cuiabá: UFMT, 2010.

SILVA, E. R.; Estudo sobre a centralidade na periferia: o Bairro Pedra 90 em Cuiabá- MT. Monografia (Bacharelem Geografia), Universidade Federal do Mato Grosso. Cuiabá: UFMT, 2010.

Tratado de Saúde Coletiva – Gastão Wagner de Souza Campos, Maria Cecilia de Sou Minayo, Marco Akerman, Marcos Drumond Júnior, Yara Maria de Carvalho – Organizadores – EditoraMucitec, Editora Fiocruz

[https://www.ufpe.br/cgtq/SIMGEOIV/CD/artigos/SReFOTO/127\\_4.pdf](https://www.ufpe.br/cgtq/SIMGEOIV/CD/artigos/SReFOTO/127_4.pdf), acessado dia 16/01/2015.

<http://www.scielo.br/pdf/phyisis/v17n1/v17n1a06.pdf>, acessado dia 16/01/2015

<http://www.jornalopcao.com.br/entrevistas/o-cerrado-esta-extinto-e-isso-leva-ao-fim-dos-rios-e-dos-reservatorios-de-agua-16970/> acessado dia 16/01/2015

[http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2013001400004](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001400004) acessado dia 20/04/2015



## ANEXOS

### 1 - PROJETO COMUNIDADE EM MOVIMENTO

#### 1.1 - Atividade 1 – CAMINHADA SAUDÁVEL

##### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade ano – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
01 Auxiliar de Enfermagem R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
01 Aparelho Medidor de Pressão Digital Pulso(Marca - G-TECH ) R\$ 1.200,00
Média de participantes.....5.000
<b>Custo Total.....R\$97.200,00</b>

#### 1.2 - Atividade 2 – GINÁSTICA PARA TODOS

##### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
01 Auxiliar de Enfermagem R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
100 Colchonete Individual (marca “Deveras”) R\$ 30,00 = 3.000,00
Média de participantes.....5.000

<b>Custo Total.....R\$ 99.000,00</b>
--------------------------------------

#### 1.3 - Atividade 3 - AMIGOS EM MOVIMENTO

##### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
01 Aparelho Medidor de Pressão (G-TECH) R\$600,00
Média de participantes.....5.000

<b>Custo Total.....R\$ 48.600,00</b>
--------------------------------------



## 1.4 - Atividade 4 – MUSCULAÇÃO PARA TODOS

### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)

(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

Os equipamentos necessários para a prática das atividades nas Praças Públicas poderão ser construídos pela Prefeitura Municipal, orientamos:

Pranchas de cimento para abdominais

Bancos de cimento – R\$ 5.000,00

Barras Fixas e – R\$ 5.000,00

Barra Paralela – R\$ 5.000,00

**Observação:** Todos os equipamentos com alturas variadas. Sendo que para a construção dos materiais, a ADP90 poderá ser consultada.

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$ 63.000,00**

## 2 - PROJETO INICIAÇÃO ESPORTIVA

### **2.1 - Modalidade de Voleibol:**

### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)

(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

01 Bola de Voleibol (Penalty – MG 3500) R\$ 180,00

01 Rede de voleibol (Irama – Uma faixa/algodão) R\$ 600,00

01 Corda de nylon (Irama) R\$ 100,00

01 Cone (Zona livre) R\$ 80,00

100 colete (Contra-ataque/dupla face) R\$ 800,00

01 Saco para Bola (Transpo-nylon) R\$120,00

01 Bomba para encher bola (poker) R\$ 80,00

01 Bico para Bola (Deveras/borracha) R\$40,00

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$ 50.000,00**



## 2.2 - Modalidade de Basquete:

### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)

(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

01 Bola de Basquete (Penalty) R\$ 300,00

01 Par de Redes (Irama- nylon) R\$100,00

01 Corda de nylon (Irama) R\$ 80,00

01 Cone (Zona livre) R\$ 80,00

100 Colete (Contra-ataque/dupla face) R\$ 800,00

01 Saco para Bola (Transpo-nylon) R\$100,00

01 Bomba para encher bola (Poker) R\$80,00

01 Bico para encher Bola (Deveras/borracha) R\$ 40,00

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$49.580,00**

## 2.3 - Modalidade de Handebol:

### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)

(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

01 Bola de Handebol (Penalty-H3L) R\$ 180,00

01 Rede de Handebol (Irama-nylon) R\$ 180,00

01 Corda de Nylon (Irama) R\$ 80,00

01 Cone (Zona livre) R\$ 40,00

100 Colete (Contra-ataque/dupla face) R\$ 800,00

01 Saco para Bolas (Transpo-nylon) R\$ 80,00

01 Bomba para encher Bola (Poker) R\$ 40,00

01 Bico para encher bola (Deveras/borracha) R\$ 40,00

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$49.440,00**

## 2.4 - Modalidade de Futsal– (Por Unidade – 12 meses)



### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)  
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

10 Bola de Futsal (Penalty – Atletc/futsal) R\$ 1200,00

01 Rede de Futsal (Irama-nylon) R\$ 200,00

01 Corda de nylon (Irama-nylon) R\$ 100,00

01 Cone (Zona Livre) R\$ 80,00

100 Colete (Contra-ataque/dupla face) R\$800,00

01 Saco para Bola (Transpo-nylon) R\$80,00

01 Bomba para encher bola (Poker) R\$ 80,00

01 Bico para encher bola (Deveras/borracha) R\$ 40,00

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$50.580,00**

### **2.5 - Modalidade de Futebol**

#### **CUSTO ESTIMADO DAS ATIVIDADES – (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)  
(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00

10 Bola de Futebol (Umbro) R\$ 2.300,00

01 Rede de Futebol (Irama-nylon/fio 4) R\$ 1.000,00

01 Corda de nylon (Irama-nylon) R\$ 80,00

01 Cone (Zona livre) R\$ 80,00

200 Colete (Contra-ataque/dupla face) R\$ 1.600,00

01 Saco para bolas (Transpo-nylon) R\$ 80,00

01 Bomba para encher bola (Poker) R\$ 80,00

01 Bico para encher bola (Deveras/borracha) R\$ 40,00

Média de participantes.....5.000

**Custo Total.....R\$53.260,00**

### **3 – PROJETO VIDA SAUDÁVEL– (Por Unidade – 12 meses)**

01 Professor de Educação Física R\$ 4.000,00 (Por 04 horas/trabalho)



(Por 04 horas/trabalho X 12 meses) R\$48.000,00
100 Colete (Contra-ataque/dupla face) R\$ 800,00
01 Saco para bolas (Transpo-nylon) R\$ 80,00
01 Bomba para encher bola (Poker) R\$ 80,00
01 Bico para encher bola (Deveras/borracha) R\$ 40,00
10 Bola de Futebol (Umbro) R\$ 2.300,00
02 Jogos de Camisa completo (camisa calção e meião) R\$ 4.000,00
Média de participantes.....5.000
<b>Custo Total.....R\$ 55.300,00</b>

## **16 - PROJETO TRIO ELÉTRICO COMO FONTE DE LAZER, TURISMO E GERAÇÃO DE EMPREGO E RENDA**

Aluguel de banheiro químico para 04 dias de carnaval R\$ 20.000,00
Aluguel de Carros para o TRIO ELÉTRICO incluído cantores R\$ 80.000,00
<b>Custo Total.....R\$ 100.000,00</b>

**Custo Total de todas as atividades propostas.....R\$775.960,00**

O projeto do centro poliesportivo com pista de caminhada noturna deve ser elaborado a parte pelos gestores públicos da cidade de Cuiabá. Ou seja devido a importância da água é fundamental que seja transformado os espaços a ser utilizado pela ADP90 como Parque de múltiplo uso para a preservação da flora e fauna e fundamentalmente das nascentes de água na região.