

ESTUDO TÉCNICO PRELIMINAR
– ETP –

OFICINA DE ATIVIDADES RÍTMICAS
ADAPTADA PARA IDOSOS

12/03/2025

FICHA TÉCNICA
Prefeito Municipal
Milton Carlos de Mello (Tupã)

Vice-Prefeito
José Osanam

Elaboração
Caio Marcelus Neves Damato

INTRODUÇÃO

O presente documento caracteriza a primeira etapa da fase de planejamento e apresenta os devidos estudos para a contratação de solução que atenderá à necessidade abaixo especificada.

O objetivo principal é estudar detalhadamente a necessidade e identificar no mercado a melhor solução para supri-la, em observância às normas vigentes e aos princípios que regem a Administração Pública.

1 – DO OBJETO

Contratação de Empresa Especializada para ministrar oficinas de Atividades Rítmicas adaptadas para idosos, em substituição a Oficina de YURA, conforme projeto.

2 – DA ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA DO OBJETO

As especificações técnicas do objeto está descrita no Termo de Referência.

3 – DA NECESSIDADE E DA JUSTIFICATIVA DE AQUISIÇÃO

A presente contratação se justifica diante da necessidade de implementar e avaliar um programa de Atividades Rítmicas adaptadas para idosos.

4 – DESCRIÇÃO DA SOLUÇÃO COMO UM TODO

A contratação de empresa especializada para ministrar as atividades, necessitará de profissional formado em educação física registrada no Conselho Regional de Educação Física (CREF) ativo e ter especialização em Geriatria e Gerontologia, garantindo um atendimento técnico e especializado, através de contrato de serviços contínuos, utilizando a modalidade Dispensa de licitação, tipo menor preço por lote. Para a determinação dos preços de referência, será utilizado valores de orçamentos de empresas do setor.

5 – ESTIMATIVA DAS QUANTIDADES

Contratação de empresa para:

MINISTRAR OFCINA DE ATIVIDADE RÍTMICA ADAPTADA,
CONFORME TERMO DE REFERÊNCIA;

PÚBLICO ALVO PARA MAIORES DE 60 ANOS, 10H SEMANAIS, 44H
MENSALIS, DURANTE 12 MESES DIVIDIDO EM 10 LOCAIS:

7 CRAS, VILA DIGNIDADE, AMINBRAN DO BRASIL NOVO E CORRENTE
DO BEM

QUANTIDADE: 520h

UNIDADE DE FORNECIMENTO: HORA/AULA.

6 – ESTIMATIVA DO PREÇO DA CONTRATAÇÃO

O custo estimado da aquisição está informado após o levantamento dos
orçamentos coletados.

7 – RESULTADOS PRETENDIDOS

Com a contratação, esperamos oferecer uma abordagem inovadora e
envolvente para estimular o corpo, a mente e o espírito dos idosos. Ao unir
movimento, música e interação social, onde proporciona um envelhecimento
ativo, saudável e feliz.

8 – POSSÍVEIS IMPACTOS AMBIENTAIS

Dada a natureza do objeto da licitação, onde não se verifica impactos
ambientais relevantes, referente ao que se pretende contratar, somente é
necessário que o licitante esteja dentro das normas definidas pelos órgãos
fiscalizadores e à política de sustentabilidade ambiental.

9 – VIABILIDADE DA AQUISIÇÃO

Os estudos preliminares indicam que esta forma de aquisição é tecnicamente viável e que maximiza a probabilidade do alcance dos resultados pretendidos. Diante do exposto, declara-se viável a aquisição da solução pretendida.

10 – JUSTIFICATIVA PARA PARCELAMENTO OU NÃO PARCELAMENTO

O julgamento da licitação deverá ser por lote único. A dispensa de licitação, para a contratação que trata o objeto deste ETP, justifica-se para garantir a efetividade da contratação.

Substituição de projeto para Atividades Rítmicas adaptadas para idosos

Introdução

O envelhecimento traz mudanças físicas e emocionais que podem impactar a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. Essas transformações incluem alterações no equilíbrio, na coordenação motora e na mobilidade, além do aumento do risco de isolamento social e estresse.

As Atividades Rítmicas, que envolvem movimentos corporais sincronizados com música ou ritmos variados, oferecem uma abordagem lúdica e dinâmica para promover a saúde física e emocional dos idosos. Essas atividades, adaptadas às capacidades individuais, estimulam o corpo e a mente, proporcionando benefícios globais.

As aulas tem como exigência para ministrar as atividades, um profissional formado em educação física registrada no Conselho Regional de Educação Física (CREF) ativo e ter especialização em Geriatria e Gerontologia, garantindo um atendimento técnico e especializado.

Objetivo

Implementar e avaliar um programa de Atividades Rítmicas adaptadas para idosos, com o objetivo de melhorar a coordenação motora, o equilíbrio, a mobilidade e o bem-estar emocional, além de promover a socialização e a expressão corporal.

Propósito do Projeto

O propósito deste projeto é oferecer uma alternativa criativa e envolvente para estimular os idosos por meio do movimento, da música e da interação social. As Atividades Rítmicas são adaptáveis às limitações de cada participante, garantindo segurança e promovendo um ambiente acolhedor e motivador.

Justificativa

Importância de Realizá-lo

O envelhecimento pode trazer desafios como:

- **Diminuição da coordenação motora:** Comprometendo atividades do dia a dia.
- **Alterações no equilíbrio:** Aumentando o risco de quedas.
- **Mobilidade reduzida:** Que pode levar à inatividade e ao sedentarismo.
- **Isolamento social e estresse:** Com impacto significativo na saúde emocional.

As Atividades Rítmicas representam uma abordagem leve e divertida, ideal para essa população. Além dos benefícios físicos, proporcionam:

- **Estímulo cognitivo:** Por meio da memorização de ritmos e movimentos.
- **Redução do estresse:** Promovendo descontração e relaxamento.
- **Aumento da autoestima:** Ao vivenciarem uma atividade prazerosa e perceberem suas capacidades.
- **Interação social:** Favorecendo a troca de experiências e a criação de laços.

O projeto contribui para a manutenção da saúde global dos idosos, prevenindo complicações relacionadas à inatividade física e ao isolamento social.

Benefícios do Programa

- **Melhora da coordenação motora:** Movimentos rítmicos ajudam a sincronizar mente e corpo.
 - **Aprimoramento do equilíbrio:** Movimentos variados fortalecem a estabilidade corporal.
 - **Maior mobilidade:** A prática regular melhora a fluidez dos movimentos e a amplitude articular.
 - **Estímulo à criatividade:** A música e a dança permitem a expressão pessoal.
 - **Promoção do bem-estar emocional:** Ritmos alegres e ambiente descontraído elevam o humor.
 - **Integração social:** Participação em grupo reduz o isolamento e aumenta o senso de pertencimento.
-

Metodologia

1. Seleção dos Participantes

- **Público-alvo:** Idosos a partir de 60 anos, com diferentes níveis de mobilidade e saúde geral.
- **Critérios de inclusão:** Avaliação inicial para identificar histórico de saúde e limitações físicas, acompanhada de atestado médico que comprove aptidão para atividades físicas leves.
- **Capacidade da turma:** 50 pessoas

2. Estrutura do Programa

- **Duração:** 1 sessão semanal, com duração de 45 a 50 minutos.
- **Conteúdo das aulas:**
 - **Movimentos básicos:** Sequências simples adaptadas à capacidade dos participantes.
 - **Ritmos variados:** Utilização de músicas com diferentes estilos (ex.: samba, valsa, forró, entre outros).

- **Exercícios de equilíbrio:** Movimentos controlados que trabalham a estabilidade corporal.
- **Estímulo à criatividade:** Atividades que incentivem a improvisação e a expressão pessoal.
- **Adaptações:**
 - Uso de cadeiras ou apoio para participantes com limitações de equilíbrio.
 - Movimentos de intensidade reduzida para atender às necessidades individuais.

3. Avaliação do Programa

- **Monitoramento contínuo:** Avaliação da evolução em coordenação, equilíbrio e interação social.
- **Feedback dos participantes:** Aplicação de questionários para medir o impacto emocional e físico das aulas.

Recursos Necessários

- Espaço amplo e seguro, com piso adequado e boa ventilação.
- Equipamentos de som para reprodução de músicas.
- Bolas para atividades físicas.
- Acessórios opcionais, como lenços, bastões, para complementar as atividades.
- Profissionais capacitados em atividades físicas e recreativas para idosos com especialização em geriatria e ou gerontologia.

Cronograma

As aulas serão ministradas conforme o seguinte cronograma semanal

HORARIO	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00			CRAS- AUGUSTO DE PAULA	PRAÇA COORDENAÇÃO
09:00	CRAS-SUDOESTE/AJ		9H30 CRAS-CAMBUCCI	9H15- CRAS MORADA DO SOL
10:00	10H15 CORRENTE DO BEM			10H15 CRAS ALEXANDRINA
14:00	CRAS NOCHETE	ASSOCIAÇÃO BRASIL NOVO	CRAS CEU	

Este programa de Atividades Rítmicas oferece uma abordagem inovadora e envolvente para estimular o corpo, a mente e o espírito dos idosos. Ao unir movimento, música e interação social, proporciona um envelhecimento ativo, saudável e feliz.

Presidente Prudente-SP, 25 de fevereiro de 2025.
