

RELATÓRIO DE PROJETO

“QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS”

2024

Sumário

1 – DESCRIÇÃO	2
2 – ENTIDADES ENVOLVIDAS	3
3 – METAS ATINGIDAS	3
3.1 Modalidades relacionadas à Qualidade de Vida.....	3
3.2 Ginástica Laboral (GL).....	10
3.3. Avaliações físicas	16
3.4.Eventos.....	17
4 – JUSTIFICATIVA	19
5 – COMISSÃO ORGANIZADORA	20
6 – RECURSOS	20
6.1. Físicos	20
6.2. Materiais.....	21
6.3. Humanos.....	24
6.4. Financeiros	24
7 – PESQUISA DE SATISFAÇÃO	24
8 – FOTOS E LINKS DE NOTÍCIAS (Redes Sociais oficiais)	25
9 – JOGOS 60+ EDIÇÃO 2024	59
9.1. Lance livre.....	60
9.2. Mini-vôlei	61
9.3. Malha adaptada com cones e arcos.....	62
9.4. Chute ao gol	63
9.5. Premiação	63
9.6. Classificação final	64

Qualidade de Vida para Todos

1 – DESCRIÇÃO

Este projeto foi implementado em colaboração com o programa “Bolsa Incentivo”. Nele, foram oferecidas à comunidade aulas em grupo de yoga, acro yoga, ginástica, pilates, ritmos, zumba, step, treinamento funcional, funcional kids, corrida indoor, caminhada orientada, hidroginástica e ginástica laboral.

As atividades oferecidas foram direcionadas a uma faixa etária ampla, de 7 anos até 60+. Em 2024, buscamos descentralizar as aulas, expandindo o atendimento para bairros mais distantes do centro da cidade. Além disso, planejamos ampliar algumas modalidades e oferecer horários a partir das 19h, em resposta à demanda identificada na pesquisa de satisfação realizada em 2023.

As pessoas participantes do projeto também tiveram a opção de realizar avaliações físicas. Estas avaliações foram essenciais para acompanhar os resultados dos alunos em cada atividade, bem como obter dados para orientar a mudança de hábitos de forma individual e direcionar nossas ações futuras.

É fundamental ressaltar que o ano de 2023 marcou um momento significativo de reorganização da equipe de coordenadores de Qualidade de Vida, incluindo a formalização do projeto por meio do seu registro documental. Em 2024 tivemos redução da equipe de trabalho na coordenação do projeto, fator que impactou diretamente no número de avaliações realizadas e projetos atendidos.

Neste ano, implantamos um sistema de relatórios para os professores, com o objetivo de melhorar o controle e a transparência dos dados relacionados ao número de alunos ativos, ao cadastro reserva e às vagas perdidas. Apesar de certa dificuldade inicial dos profissionais para se adaptarem ao modelo de relatório, nossa equipe esteve sempre disponível para auxiliá-los no preenchimento da planilha.

Os dados coletados foram fundamentais para direcionar nosso planejamento de 2025. Entre as metas estabelecidas para o próximo ano, destacamos a criação dos Polos de Qualidade de Vida e o encaminhamento do Projeto ‘PG em Movimento’ para análise da Lei de Incentivo Federal.

Além disso, enviamos um Documento de Formalização de Demanda (DFD) ao Departamento de Tecnologia da Informação e Comunicação da PMPG, solicitando o desenvolvimento de um software de gestão para o Projeto de Qualidade de Vida. Essa ferramenta facilitará tanto o acesso à informação pelos munícipes quanto os processos de gestão do projeto, contribuindo para a redução de custos com papel e impressões.

2 – ENTIDADES ENVOLVIDAS

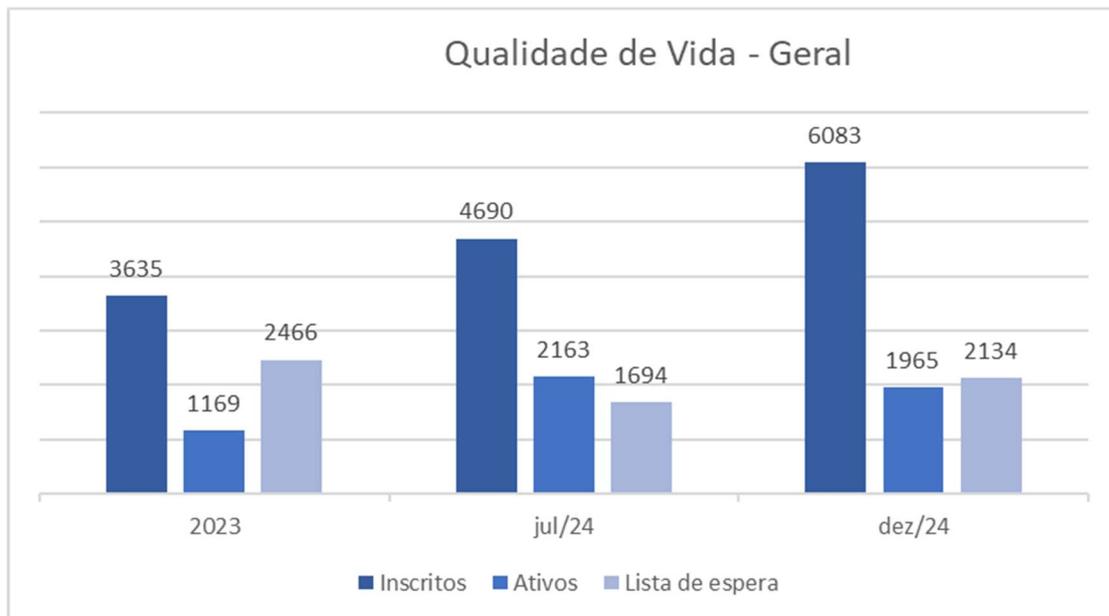
- Secretarias e Fundações Municipais (ginástica laboral, eventos e SIPAT)
- Associações de Moradores (modalidades)
- Empresas privadas (SIPAT):
- Madero

3 – METAS ATINGIDAS

3.1 Modalidades relacionadas à Qualidade de Vida

Encerramos o ano de 2024 com 22 professores atuando em 22 modalidades de Qualidade de Vida, totalizando 78 turmas. O gráfico a seguir apresenta o número de alunos inscritos em todas as modalidades de Qualidade de Vida, incluindo dança (os dados referentes à hidrogenástica estão disponíveis no relatório da coordenação das atividades aquáticas).

Também apresentamos um comparativo entre o número de alunos inscritos, o número de alunos que estão frequentando as aulas (ativos) — representando nossa capacidade de atendimento com os recursos físicos e materiais disponíveis — e o número de alunos que aguardam uma vaga para serem atendidos (lista de espera).



Estabelecemos como principal meta para 2024 a descentralização de nossas ações para os bairros. Também buscamos ampliar o número de turmas, com o objetivo de reduzir as listas de espera e oferecer aos munícipes uma oportunidade mais acessível de participação no projeto, minimizando as dificuldades relacionadas ao deslocamento.

As metas foram alcançadas com sucesso entre abril e agosto de 2024. No entanto, a partir de setembro, enfrentamos alguns desafios: houve o desligamento de professores que não atenderam às diretrizes de qualidade do atendimento, e algumas turmas foram encerradas por não atingirem o mínimo de 12 alunos ativos. Como resultado, tivemos uma redução de 22 turmas no segundo semestre do ano.

Embora tenhamos tentado substituir os professores desligados, não conseguimos profissionais com disponibilidade para assumir as turmas, mesmo considerando ajustes nos dias e horários. Esses fatores explicam a redução do número de alunos ativos no segundo semestre.

A seguir, apresentamos os horários das aulas, as modalidades e os respectivos professores para cada local onde foram oferecidas as atividades de Qualidade de Vida, considerando o mês de novembro. Também foram destacadas as turmas que estão atualmente sem professor.

- Oscar Pereira

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00	TD1 - Ritmos (Juliene) Quadra	T8 - Corrida e Caminhada Indoor (Michele) Passarela T1 - Yoga (Mônica) Sala	TD1 - Ritmos (Juliene) Quadra T35 - Pilates Solo (Adriana) Sala	T8 - Corrida e Caminhada Indoor (Michele) Passarela T1 - Yoga (Mônica) Sala	TD1 - Ritmos (Juliene) Quadra
9:00 - 10:00	TD2 - Ritmos (Juliene) Quadra	T2 - Yoga (Mônica) Sala	TD2 - Ritmos (Juliene) Quadra T34 - Pilates Solo (Adriana) Sala	T2 - Yoga (Mônica) Sala	TD2 - Ritmos (Juliene) Quadra
10:00 - 11:00		T3 - Yoga (Mônica) Sala		T3 - Yoga (Mônica) Sala	
11:00 - 12:00	LIMPEZA Sala de avaliação e vestiário 10	T4 - Yoga (Mônica) Sala	LIMPEZA Sala de avaliação e vestiário 10	T4 - Yoga (Mônica) Sala	LIMPEZA Sala de avaliação e vestiário 10
13:00 - 14:00					
13:30 - 14:30		T41 - Pilates Solo (Alex) Quadra		T41 - Pilates Solo (Alex) Quadra	
14:00 - 15:00	T44 - Funcional (Alex) Passarela		T44 - Funcional (Alex) Passarela		T44/55 - Funcional (Alex) Quadra
14:30 - 15:30		T45 - Funcional (Alex) Quadra		T45 - Funcional (Alex) Quadra	
15:00 - 16:00	T40 - Pilates Solo (Alex) Sala		T40 - Pilates Solo (Alex) Sala		T40 /47 - Pilates Solo (Alex) Quadra
15:30 - 16:30		TD3 - Ritmos (Rosângela) Quadra		TD3 - Ritmos (Rosângela) Quadra	
16:00 - 17:00					
16:30 - 17:30					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00		TD4 - Ritmos (Jonas) Sala		TD4 - Ritmos (Jonas) Sala	
19:00 - 20:00					

- Arena Multiuso - Geral

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
7:30 - 8:30	T6 - Yoga (Vivian) Sala de Vidro		T6 - Yoga (Vivian) Sala de Vidro		
8:00 - 9:00	T30 - Step (Maria Isabel) Quadra 1		T30 - Step (Maria Isabel) Quadra 1		T30 - Step (Maria Isabel) Quadra 1
8:30 - 9:30	T6.1 - Yoga (Vivian) Sala Piscinas		T6.1 - Yoga (Vivian) Sala Piscinas		
9:00 - 10:00	T16 - Funcional (Maria Isabel) Quadra 1	TD6 - Ritmos (Kelly) Quadra 2	T16 - Funcional (Maria Isabel) Quadra 1	TD6 - Ritmos (Kelly) Quadra 2	T16 - Funcional (Maria Isabel) Quadra 1
10:00 - 11:00	T64 - Capoterapia Quadra 1	T9 - Pilates Solo (Alex) Mezanino TD5 - Ritmos (Kelly) Quadra 2	T10 - Pilates Solo (Alex) Mezanino T64 - Capoterapia Quadra 1	T9 - Pilates Solo (Alex) Mezanino TD5 - Ritmos (Kelly) Quadra 2	T10 - Pilates Solo (Alex) Mezanino
11:00 - 12:00		T42 - Pilates Solo (Alex) Mezanino	T43 - Pilates Solo (Alex) Mezanino	T42 - Pilates Solo (Alex) Mezanino	T43 - Pilates Solo (Alex) Mezanino
14:00 - 15:00	T36 - Pilates Solo (Lorena) Sala de Vidro T13 - AcroYoga - Adultos (Carla) Sala de Lutas	T38 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro	T36 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro		T38 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro T13 - AcroYoga - Adultos (Carla) Sala de Lutas
15:00 - 16:00	T37 - Pilates Solo (Lorena) Sala de Vidro T14 - AcroYoga 16+ (Carla) Sala Piscinas	T33 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro	T37 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro		T33 - Pilates Solo - Iniciante (Lorena) Sala de Vidro T14 - AcroYoga 16+ (Carla) Sala Piscinas
17:30 - 18:30	T20 - Ginástica Aeróbica (sem prof) Sala de Vidro		T20 - Ginástica Aeróbica (sem prof) Sala de Vidro		
18:30 - 19:30	T21 - Ginástica Aeróbica (sem prof) Sala de Vidro	T28 - Abdominal/ Fortalecimento (Maria Isabel) Sala das Piscinas	T21 - Ginástica Aeróbica (sem prof) Sala de Vidro	T28 - Abdominal/ Fortalecimento (Maria Isabel) Sala das Piscinas	
19:00 - 20:00	T27 - Abdominal/ Fortalecimento (Maria Isabel) Sala das Piscinas		T27 - Abdominal/ Fortalecimento (Maria Isabel) Sala das Piscinas		
19:30 - 20:30		T32 - Pilates solo (Maria Isabel) Sala das Piscinas		T32 - Pilates solo (Maria Isabel) Sala das Piscinas	
20:00 - 21:00	T31 - Pilates solo (Maria Isabel) Sala das Piscinas		T31 - Pilates solo (Maria Isabel) Sala das Piscinas		

- CIE

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
14:00 - 15:00			T48 - Yoga (Carla) Mezanino		
15:00 - 16:00			T49 - Yoga (Carla) Mezanino		
16:00 - 17:00			T50 - Yoga (Carla) Mezanino		
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	T60 - Funcional adulto (Adriano) Mezanino		T60 - Funcional adulto (Adriano) Mezanino		
18:30 - 19:30		T19 - Ritmos (Sem prof) Mezanino		T19 - Ritmos (Sem prof) Mezanino	
19:00 - 20:00	T61 - Funcional adulto (Adriano) Mezanino		T61 - Funcional adulto (Adriano) Mezanino		
19:30 - 20:30		T20 - Ritmos (Sem prof) Mezanino		T20 - Ritmos (Sem prof) Mezanino	

- JAMAL – modalidade direcionada a população geral

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
8:00 - 9:00						T51 - Yoga - 10 anos + (Carla) Sala
9:00 - 10:00						T11 - Yoga - 10 anos + (Carla) Sala
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00						
17:30 - 18:30		T23 - Balé - 7 a 10 anos (Janaina) Sala	T23 - Balé - 7 a 10 anos (Janaina) Sala			
18:30 - 19:30		T24 - Balé - 11 a 13 anos (Janaina) Sala	T24 - Balé - 11 a 13 anos (Janaina) Sala	T25 - Balé - 4 a 6 anos - baby class (Janaina) Sala	T12 - Yoga - 10 anos + (Carla) Sala	
19:30 - 20:30		T22 - Balé - 30 anos+ (Janaina) Sala		T26 - Balé - 4 a 6 anos - baby class (Janaina) Sala		

- Santa Paula

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00		T62 - Funcional adulto (Adriano) Ginásio		T62 - Funcional adulto (Adriano) Ginásio	
15:00 - 16:00		T63 - Funcional adulto (Adriano) Ginásio		T63 - Funcional adulto (Adriano) Ginásio	
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

- CEU

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
07:30 - 08:30		T18 - Ginástica (Jeniffer)		T18 - Ginástica (Jeniffer)	
08:30 - 09:30		T19 - Pilates (Jeniffer)		T19 - Pilates (Jeniffer)	
09:00 - 10:00			T9 - Ritmos (Jaquelis)		T9 - Ritmos (Jaquelis)
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:30 - 19:30					

- Ginásio do bairro Nossa Senhora das Graças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00	T7 - Tai Chi Chuan (sem prof)	T17 - Funcional (Gustavo)		T17 - Funcional (Gustavo)	T7 - Tai Chi Chuan (sem prof)
09:30 - 10:30					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
19:00 - 20:00					

- Ginásio do bairro Santa Marta

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00	TD29 - Ritmos (Sem prof) Ginásio		TD29 - Ritmos (Sem prof) Ginásio		
20:00 - 21:00	TD30 - Ritmos (Sem prof) Ginásio		TD30 - Ritmos (Sem prof) Ginásio		

- Parque Monteiro Lobato

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
9:00 - 10:00		T53 - Caminhada + Funcional (Ariane)	T54 - Funcional para a 3ª idade (Ariane)	T53 - Caminhada + Funcional (Ariane)	T54 - Funcional para a 3ª idade (Ariane)		
9:30 - 10:30				T5 - Yoga ao ar livre (Diego)		T15 - Yoga ao ar livre (Diego)	T15 - Yoga ao ar livre (Diego)
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							

- Lago de Olarias

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
6:00 - 7:00	T33 - Caminhada (sem prof)		T33 - Caminhada (sem prof)		T33 - Caminhada (sem prof)
7:00 - 8:00					
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

- Castanheira

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00	TD11 - Zumba (Kelly) Associação		TD11 - Zumba (Kelly) Associação		
10:00 - 11:00	T15 - Ritmos (Kelly) Associação		T15 - Ritmos (Kelly) Associação		
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00	T12 - Zumba (Kelly) Associação		T12 - Zumba (Kelly) Associação		
15:00 - 16:00					T23 - Funcional KIDS 7 a 12 anos (Michele) Society
16:00 - 17:00					T24 - Jogos KIDS 7 a 12 anos (Michele) Society
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00		T58 - Funcional adulto (Michele) Society		T58 - Funcional adulto (Michele) Society	
19:00 - 20:00					

- Parque do Café

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00	T7 - Ritmos (Jaquelis) Mini ginásio		T7 - Ritmos (Jaquelis) Mini ginásio		
20:00 - 21:00	T8 - Ritmos (Jaquelis) Mini ginásio		T8 - Ritmos (Jaquelis) Mini ginásio		

- Palmeirinha

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00				T68 - Capoterapia (Edenilson) Associação	
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00				T15.1 - Capoterapia (Edenilson) Associação	
19:00 - 20:00		TD10 - Dança (Debora) Associação		TD10 - Dança (Debora) Associação	
20:00 - 21:00					

- Jardim Maracanã

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00					
19:30 - 20:30		T13 - Ritmos (Juliene)		T13 - Ritmos (Juliene)	
20:30 - 21:30		T14 - Ritmos (Juliene)		T14 - Ritmos (Juliene)	

- 31 de Março

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00				T65 - Capoterapia (Edenilson) Ginásio	
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

- Santa Luzia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
17:30 - 18:30					
18:30 - 19:30		TD27 - Zumba (Bianca) Associação			
19:30 - 20:30		TD28 - Ritbox (Bianca) Associação			
20:00 - 21:00					

- UCA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					TD31 - Ritmos (Sem prof) Salão
19:00 - 20:00					TD32 - Ritmos (Sem prof) Salão
20:00 - 21:00					

- São Marcos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00			TD33 - Ritmos (Sem prof) Society		
9:00 - 10:00			TD34 - Ritmos (Sem prof) Society		
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

- Vila Liane

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					TD21 - Ginástica aeróbica (Sem prof) Ginásio
19:00 - 20:00					
20:30 - 21:30					

- UEPG

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
8:00 - 9:00					
9:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
13:00 - 14:00					
14:30 - 15:30	T66 - Funcional (Juliene) Pavilhão Boloco G		T66 - Funcional (Juliene) Pavilhão Boloco G		
15:30 - 16:30	T67 - Funcional (Juliene) Pavilhão Boloco G		T67 - Funcional (Juliene) Pavilhão Boloco G		
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

3.2 Ginástica Laboral (GL)

Em 2024, contamos com três professoras atuando neste projeto, as mesmas profissionais de 2023, com uma carga horária total de 17,5 horas semanais, remuneradas pelo Bolsa Incentivo. O projeto incluiu 56 turmas de Ginástica Laboral (GL) e aproximadamente 280 atendimentos semanais.

Em comparação com 2023, houve uma redução de sete turmas, 30 minutos na carga horária total das professoras e 20 atendimentos semanais. Essa redução foi consequência da mudança de endereço de alguns setores da Fundação Municipal de Saúde (FMS), o que demandou uma reorganização para atender os servidores que permanecem no Paço Municipal.

Para 2025, estabelecemos como meta para a GL atender ao novo prédio da FMS e estudar a viabilidade de ampliar o atendimento de todas as turmas para duas vezes por semana.

- **Logística de trabalho das professoras:**

PROF. ANNANDA AGOTANI (total de 8,5 horas/semana)

SEGUNDA - 4h

13:00 às 17:00 - PREFEITURA

TERÇA - 2h30min

14:30 às 17:00 - PREFEITURA

SEXTA - 2h

9:00 às 11:00 – PREFEITURA

PROF. NATALLY MULLER DA SILVA (total de 4h/semana)

TERÇA – 3h

13:00 - ESTAR (turno tarde)

13:30 - SECRETARIA DA FAMÍLIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

14:00 - SECRETARIA DE CULTURA

14:30 - SECRETARIA DE TURISMO

15:00 às 16:00 - FASPG

SEXTA – 1h

10:00 às 11:00 - SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE E AGÊNCIA DO TRABALHADOR

PROF. SORAIA DI CARLA STOTERAU DA SILVA (total de 5 horas/semana)

SEGUNDA – 1h

7:30 - SECRETARIA DE SERVIÇOS PÚBLICOS (UTFPR)

8:15 às 8:30 - SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

QUARTA – 3h

7:30 - 8:30 - SECRETARIA DE SERVIÇOS PÚBLICOS (Oficinas)

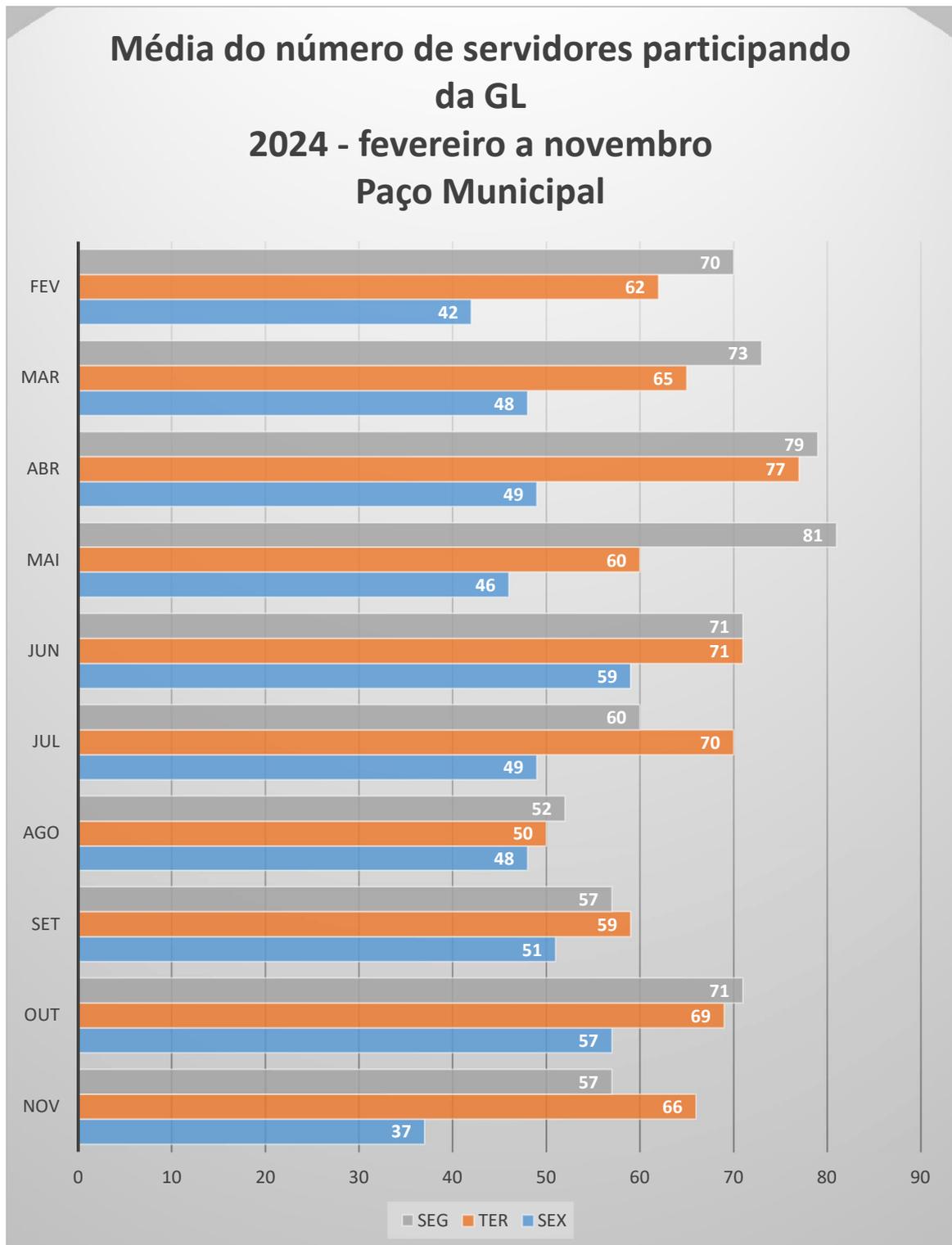
8:40 - 10:30 - SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA (antigo Clube Guaíra)

QUINTA - 1h

8:15 - 9:15 - FASPG

Importante destacar que os gráficos estão atualizados até novembro, mas o atendimento em 2024 continuou até 13/12, data posterior a entrega deste relatório.

- **Atendimento no Paço Municipal:**



- **Departamentos atendidos no Paço Municipal:**

SEGUNDA-FEIRA

Vigilância Sanitária
Atendimento Servidor
Planejamento
Acessoria Especial
ISS execução
1ª Vara Execução Fiscal
Secretaria Mun. Administração
Depart. Dívida Ativa
Depart. Administrativo e Protocolo
Acessoria Trabalhista
Procuradoria Trabalhista
Procuradoria Licit. e Contratos
Procuradoria Legislativa
Procuradoria Civil
Procuradoria Adm. Tributária
Gabinete Procurador Geral
Secretaria Indústria, Comércio e Qualif.
DECON
Patrimônio
Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Alvará
Receita
COAP
SMARH – DAC – Praça de Atendimento

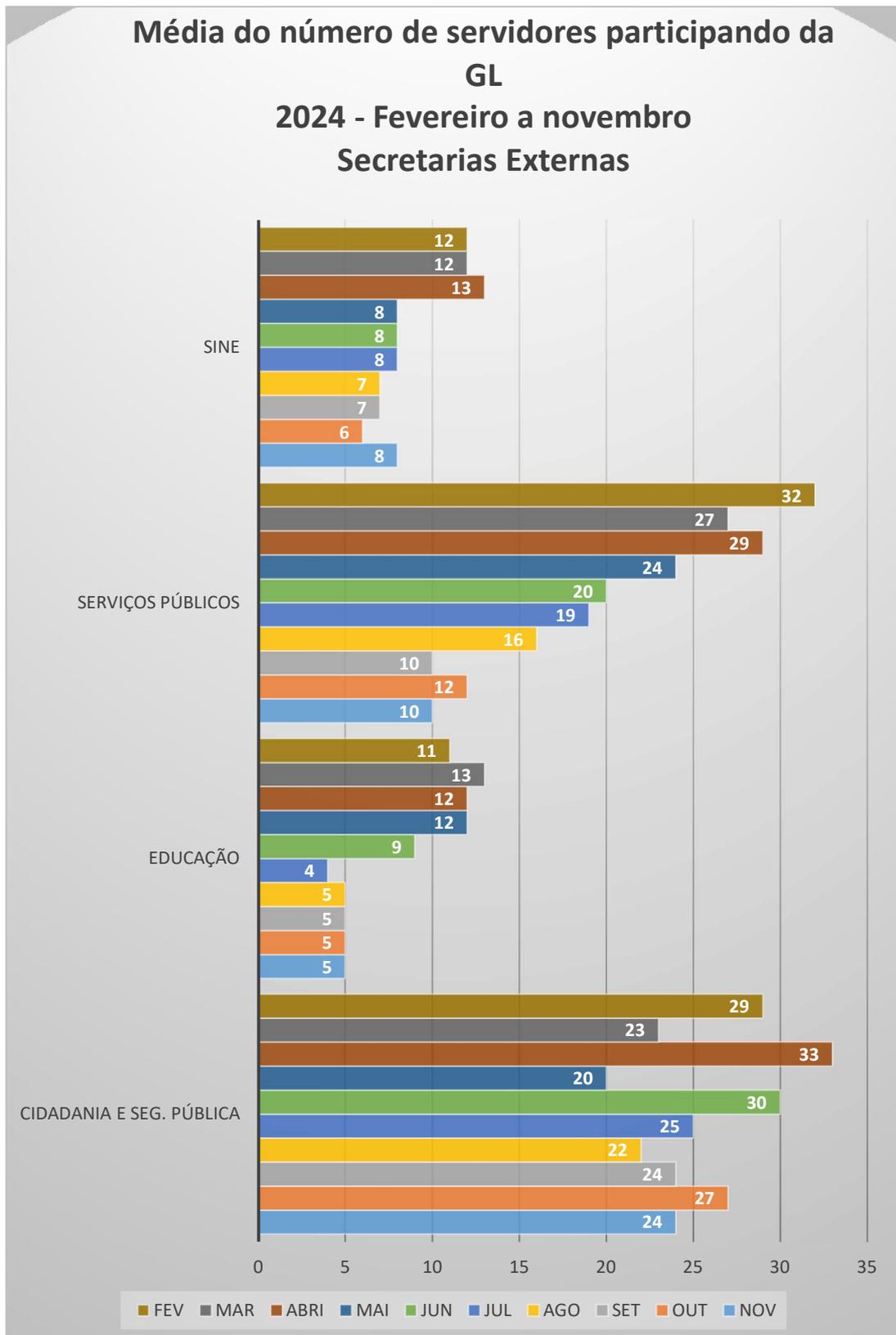
TERÇA-FEIRA

RH
Medicina do Trabalho
Ouvidoria Geral
Saúde Ocupacional e Iplan
Imprensa e Divisão Postagem
ISS
Depart. Contabilidade
Depart. Orçamento
Informática
Gerência de Gestão Estratégica em Saúde
Epidemiologia
Atenção Primária
Farmácia e Saúde Mental
Controladoria Geral do Município

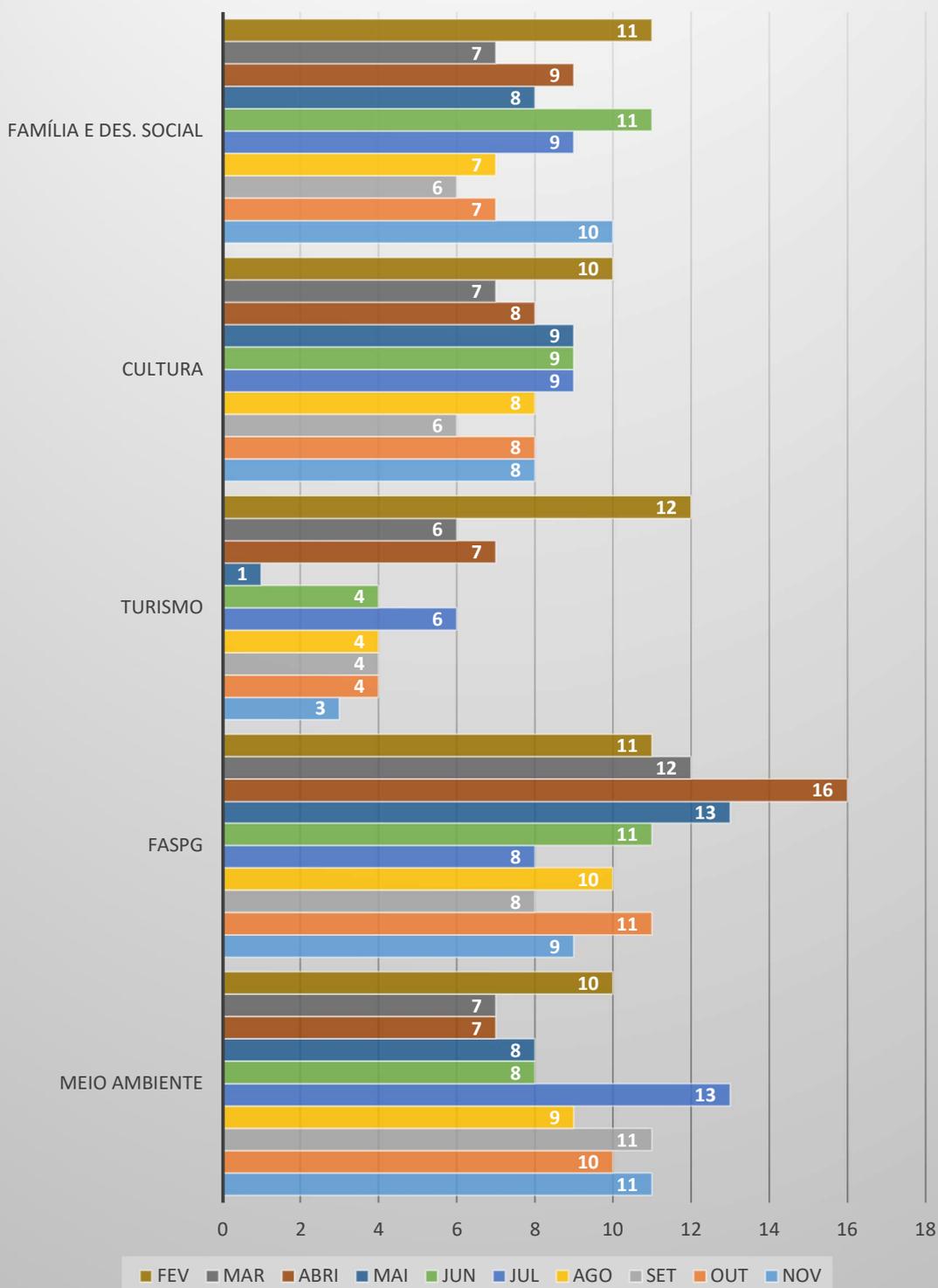
SEXTA-FEIRA

Secretaria Fazenda
Sala do Empreendedor
Gerência e Coord. de Engenharia
RH Saúde
SESMT FMS
Gerência Controle e Avaliação
Medicina do Trabalho I
ADM Saúde
SAD

- **Atendimento nas Secretarias Externas:**



**Média do número de servidores participando da
GL
2024 - Fevereiro a novembro
Secretarias Externas**



- **Secretarias atendidas:**

Secretaria Família e Desenvolvimento Social

Secretaria de Cultura

Secretaria de Turismo

Secretaria de Meio Ambiente

Agência do Trabalhador

Educação

FASPG

Administrativo

Motoristas

Secretaria Serviços Públicos

Secretaria Serviços Públicos – UTFPR

Secretaria Serviços Públicos – OFICINAS

Secretaria Serviços Públicos – ADM

Cidadania e Segurança Pública

Estar - turno tarde

Estar - turno manhã

Cidadania e Seg. Pública (1º andar)

Cidadania e Seg. Pública (2º andar)

PROCON

3.3. Avaliações físicas

No início de 2024 recebemos a notícia de que o programa *AVAEsporte* 2.0 seria descontinuado. Como o programa foi utilizado por um tempo menor do que o contrato de 12 meses, solicitamos o reembolso do *AVAEsporte* para o patrocinador do programa, a empresa SS Energia, que prontamente se mostrou disposta a continuar apoiando o projeto. Em março fechamos o contrato com o Software *Physical Test* através do patrocínio da SS Energia.

Seguindo o Software *Physical Test*, as avaliações compreenderam anamnese com o questionário PAR-Q, para estratificação de risco relacionado às doenças cardiovasculares; avaliação postural; avaliação antropométrica completa; dobras cutâneas; teste de flexibilidade e força abdominal. Após a coleta de dados o programa fornece um relatório completo sobre a composição corporal e somatotipo do avaliado.

Iniciamos as avaliações físicas este ano, já utilizando materiais próprios, com as turmas de Qualidade de Vida do Oscar Pereira. Em seguida, agendamos as avaliações com os professores e levamos os equipamentos para os locais de atendimento, incluindo o ginásio do Santa Marta, Castanheira, CEU, CIE e Arena Multiuso. Em março, realizamos um teste piloto aplicando o protocolo PROESP com uma turma de futsal do Oscar Pereira.

Ao todo, foram realizadas 335 avaliações físicas dos alunos de Qualidade de Vida. Cada avaliado recebeu um relatório com os resultados, entregue em formato PDF ou impresso, para aqueles com dificuldades no uso do WhatsApp®. Para os alunos que realizaram a avaliação física em 2023 e a repetiram neste ano, foi possível apresentar comparativos dos resultados.

A redução no número de avaliações realizadas foi justificada pela diminuição da equipe de trabalho e pelos cortes orçamentários determinados pela Secretaria devido ao período eleitoral. Dentro das limitações de profissionais capacitados e disponíveis para auxiliar, buscamos atender o máximo possível de alunos.

Com base na conjuntura atual, reformulamos as metas para as avaliações físicas em 2025:

1. Avaliar 100% dos alunos de Qualidade de Vida interessados em realizar a avaliação física;
2. Avaliar os atletas selecionados para o programa Prata da Casa;
3. Avaliar os alunos do Esporte de Base utilizando o protocolo PROESP.

3.4.Eventos

- 25/01 – Irmãos Cavanis

Atividades: Ginástica Laboral e dinâmicas de grupo

Público: funcionários da entidade Irmãos Cavanis

Número de participantes: 20

- 20/04 – Dia Mundial da Criatividade no Parque Ambiental

Atividades: Oficina de Yoga e Ritmos

Público: comunidade geral

Número de participantes: 80

- 14/06 – Capacitação de treinamento funcional

Atividades: Curso de capacitação em treinamento funcional

Público: Profissionais do Bolsa Incentivo, profissionais e acadêmicos de Educação Física.

Número de participantes: 20

- 15/06 – PG + Ativa na Arena Multiuso

Atividades: Hidroginástica, treinamento funcional, yoga, pilates, ritmos, tai chi chuan, capoterapia.

Público: comunidade geral

Número de participantes: 200

- 28/06 – Capacitação de pilates solo

Atividades: Curso de capacitação em pilates solo

Público: Profissionais do Bolsa Incentivo, profissionais e acadêmicos de Educação Física.

Número de participantes: 20

- 12/07 – Capacitação de hidroginástica

Atividades: Curso de capacitação em hidroginástica

Público: Profissionais do Bolsa Incentivo, profissionais e acadêmicos de Educação Física.

Número de participantes: 17

- 12/07 – Capacitação de dança

Atividades: Curso de capacitação em dança

Público: Profissionais do Bolsa Incentivo, profissionais e acadêmicos de Educação Física.

Número de participantes: 15

- 08 e 09/10 – SIPAT Madero

Público: Funcionários da fábrica da Madero em Ponta Grossa

Atividades: Atividades esportivas (vôlei, basquete, tênis de mesa, xadrez)

Número de participantes: 100

- 21/11 – Encontro de Profissionais de Educação Física (II EMPEF)

Público: Sistema FIEP, SESC, FASPG, FMS, profissionais de Educação Física, estudantes e demais interessados na temática.

Atividades: Discussão sobre as políticas públicas municipais direcionadas ao esporte. Neste ano o evento ocorreu em um único dia com o objetivo de apresentar todos os projetos ofertados pela SMESP e discutir com os participantes sobre propostas, dúvidas e melhorias. A equipe de Qualidade de Vida participou com os dados referentes as nossas ações e ficamos à disposição para o esclarecimento de dúvidas após a apresentação do prof. Henrique Pedroso.

- 30/10 – Outubro Rosa na Cadeia Pública

Público: detentas

Atividades: yoga e zumba

Número de participantes: 50

4 – JUSTIFICATIVA

O projeto "Qualidade de Vida para Todos" da SMESP desempenha um papel importante na promoção do bem-estar e da saúde, não apenas para os servidores municipais, mas também para toda a comunidade em geral. A adoção de uma rotina regular de exercícios físicos, a incorporação de hábitos saudáveis e o acesso a serviços de excelência tem um impacto direto e positivo na melhoria da qualidade de vida de todos os envolvidos.

Destaca-se que a prática de esportes e atividades físicas desempenha um papel essencial na promoção da saúde tanto física quanto mental. Através deste

projeto, a SMESP tem a oportunidade de criar programas e ações que incentivem a participação ativa da comunidade em atividades esportivas e físicas. Objetivando não apenas combater o sedentarismo, mas também encorajando a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Ademais, a prevenção de doenças é uma estratégia interessante para assegurar a qualidade de vida da população. Através do projeto "Qualidade de Vida para Todos", a SMESP pode implementar programas de prevenção, como palestras educativas, avaliações e orientações sobre hábitos saudáveis.

Este projeto também oferece à SMESP a oportunidade de estabelecer parcerias significativas com outras instituições, tais como universidades, hospitais, centros de pesquisa e organizações não governamentais. Essas colaborações têm o potencial de viabilizar estudos e pesquisas científicas, promover a partilha de conhecimentos e recursos, e facilitar a implementação de programas e ações conjuntas, tudo em prol da qualidade de vida da comunidade.

5 – COMISSÃO ORGANIZADORA

Função	Nome
Diretor de Esportes	Prof. Fernando Pereira Pinto
Coordenadora Técnica	Prof. Thaianne Moleta Vargas
Coordenadora Técnica	Prof. Taina Kudrik de Oliveira
Instrutor de prática	Professores do Programa “Bolsa Incentivo”

6 – RECURSOS

6.1. Físicos

Oscar Pereira

Sala 16 – coordenação

Sala 21 – avaliação física

Vestiário 10 – yoga, pilates e almoxarifado

Arena Multiuso

Mini ginásios

Associação de Moradores

6.2. Materiais

Em 2024, a coordenação de Qualidade de Vida administrou os seguintes recursos materiais, de posse da SMESP:

OSCAR PEREIRA – SALA 10	
MATERIAL	QUANTIDADE
Placas de tatame	35
Colchonete	49
Step	12
Powerbag 10kg	1
Powerbag 20kg	1
Roda para abdominal	3
Medicineball 1kg (vermelhas)	2
Medicineball 2kg (1 amarela e 2 pretas)	3
Medicineball 3kg (azul)	1
Medicineball 4kg (preta)	2
Medicineball 6kg (preta)	1
Medicineball 8kg (preta)	1
Halter 3kg (azul)	4 unidades
Halter 4kg (preto)	4 unidades
Halter 5kg (vermelho escuro)	4 unidades
Halter 6kg (vermelho claro)	4 unidades
Halter 7kg (preto)	4 unidades
Halter 8kg (preto)	4 unidades
Halter 10kg (azul)	4 unidades
Cones com barreira	48 cones + 24 barreiras
Bastões (cabos de vassoura)	20
Arcos	2
Bolinhas de tênis	29
Massageadores	11 (6 carrinhos, 5 dorsais)
Tornozeleira 1Kg	24 unidades
Tornozeleira 3Kg	22 unidades
Tornozeleira 4Kg	2 unidades
Tornozeleira 5Kg	2 unidades
Tornozeleira 6Kg	8 unidades
Tornozeleira 7Kg	4 unidades
Tornozeleira 9Kg	4 unidades
Tornozeleira 10Kg	4 unidades
Bolas pilates	15
Bombas e pinos para encher bolas de pilates	12 kits
Kit 12 argolas agilidade com velcros	11
Faixas elásticas (preta)	6 (3 íntegras + 3 abertas)
Barra de balé	1
Caixa de som	1
Espelhos móveis	2
Mesa	1
Cadeira plástico	1

OSCAR PEREIRA – SALA DE AVALIAÇÃO FÍSICA	
MATERIAL	QUANTIDADE
Balança Ergonômica elétrica/ com estadiômetro	1
Faixa de qualidade de vida (banner)	1
Trenas antropométricas	12 (4 metálicas + 8 plásticas)
Paquímetro 16 cm	2
Paquímetro 60 cm	2
Cronômetros	2
Aparelho de Pressão Arterial (digital)	2
Estetoscópio	2
Esfigmomanômetro	2
Adipômetro digital	2
Adipômetro clínico	2
Simetrógrafo	2
Banco de Wells portátil	2
Placa de tatame	1
Colchonete	1
Mesa	1
Cadeiras	4
Backdrop com logo da Prefeitura	1

ARENA MULTIUSO	
*continua na Arena	
MATERIAL	QUANTIDADE
Step	10
Powerbag 10kg	1
Powerbag 20kg	1
Roda para abdominal	3
Medicineball 1kg (vermelha)	1
Medicineball 2kg (amarela)	1
Medicineball 3kg (laranja)	1
Medicineball 6kg	1
Medicineball 8kg	1
Halter 3kg	2
Halter 2kg	6
Cones com barreira	30 kits
*Bolas pilates	14
Argolas agilidade com velcros	20

CEU	
MATERIAL	QUANTIDADE
Step	12
Colchonete	6
Halter 3kg	2
Halter 2kg	8
Caneleira 2kg	21
Kit 12 argolas agilidade com velcros	2
Kit cones com barreiras	12 cones + 6 barreiras

CASTANHEIRA	
MATERIAL	QUANTIDADE
Bomba de ar para encher bolas (material do esporte)	1
Par caneleira de 3Kg	1
Par caneleira de 4Kg	1
Par caneleira de 5Kg	1
Argolas agilidade com velcros	20

NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS	
MATERIAL	QUANTIDADE
Mini band forte (preta)	10
Kit 12 argolas agilidade com velcros	2
Tapetes de yoga	9

PARQUE MONTEIRO LOBATO	
MATERIAL	QUANTIDADE
Mini band forte (preta)	10
Kit 12 argolas agilidade com velcros	1

SKATE	
MATERIAL	QUANTIDADE
Arcos grandes (4 unidos em 2)	2

Ressaltamos que todos os materiais distribuídos deverão ser devolvidos no Oscar Pereira até o dia 16/12/2023 para que seja possível redistribuir estes materiais após as adequações das modalidades em 2025.

6.3. Humanos

Função	Profissional	Quantidade
Diretor de Esportes	Sevidor SMESP	1
Coordenadora Técnica	Sevidor SMESP	2
Instrutor de prática Modalidades	Bolsa Incentivo	22
Instrutor de prática Ginástica Laboral	Bolsa Incentivo	3
TOTAL=		28

6.4. Financeiros

O recurso utilizado para pagamento dos profissionais “instrutores de prática” estará no relatório referente ao Programa Bolsa Incentivo. Outros recursos públicos direcionados para o projeto se referem a compra de materiais de avaliação física e materiais para serem utilizados pelas modalidades em 2025, possibilitando a descentralização das nossas ações.

O processo licitatório referente aos materiais dos projetos de Qualidade de Vida e Lazer para 2024 (início do processo em 2023) estão na fase de análise das amostras previsto para início de 2025 e soma R\$47.194,36. Importante ressaltar que nossas metas para 2025 dependem da compra destes materiais.

7 – PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Considera-se imperativo realizar uma avaliação contínua e monitorar regularmente os resultados das ações voltadas para a qualidade de vida, a fim de identificar pontos fortes e áreas que requerem melhorias. Por este motivo, o presente projeto assume a responsabilidade de coletar dados, realizar pesquisas de satisfação, analisar indicadores de saúde e bem-estar, e elaborar relatórios que embasarão a tomada de decisões e o contínuo aprimoramento das atividades promovidas pela SMESP.

Este ano a coordenação do Bolsa Incentivo se responsabilizou por aplicar e apresentar os dados da pesquisa de satisfação referente aos projetos da SMESP. Portanto os resultados serão apresentados no relatório do Bolsa Incentivo.

8 – FOTOS E LINKS DE NOTÍCIAS (Redes Sociais oficiais)



<https://www.instagram.com/p/C2hzBAqOrFU/?igsh=bm8zcn p2bjRzYzEz>

 **smespoficial**
Ginásio De Esportes Oscar Pereira



♡ 💬 📍 ... 📌

 Curtido por tainakudrik e outras 110 pessoas
smespoficial Quadra cheia 🤪

É assim que fica a quadra do Ginásio Oscar Pereira durante as aulas de ginástica com o professor Alex (@personal.alexjr) do programa Bolsa Incentivo.

Vários munícipes dão um show de disposição e entrega durante a tarde nas aulas gratuitas do projeto Qualidade de Vida, da secretaria de esportes.

Pessoas de todas as idades fazendo bonito e cuidando da saúde! A preparação pro carnaval vem forte, não é?

Confira alguns registros da aula desta semana!

Ver todos os 3 comentários

7 de fevereiro · [Ver tradução](#)

<https://www.instagram.com/p/C3Ddp--O8Sg/?igsh=ZDFsdGxudHJrOWI0>



https://www.instagram.com/p/C3F_A0juiA2/?igsh=NDJsYnp6M2t1bjZp



<https://www.instagram.com/p/C3h6PE3Oetr/?igsh=MWJ3ZnhodmE1am4y>



smespoficial
Arena Multiuso Ponta Grossa



Curtido por tainakudrik e outras 140 pessoas

smespoficial Aulão inaugural do projeto Qualidade de Vida 🍷

Na última sexta-feira, 16, ocorreu um mega aulão de zumba, pilates e yoga para a comunidade participante do projeto Qualidade de Vida, da secretaria de esportes.

Muitas pessoas começaram o fim de semana com muita disposição, energia e cuidado com a saúde. Os professores do projeto deram todo auxílio e suporte durante a execução das atividades que ocorreram na manhã de hoje, na Arena Multiuso.

O evento dá o pontapé inicial nas atividades do projeto que ocorrerão em vários pontos da cidade e de forma gratuita. Para se inscrever no 'Qualidade de Vida', basta acessar o site da secretaria e clicar na aba inscrições. Acesse: smesp.pontagrossa.pr.gov.br.

Confira alguns registros!

*TODAS AS FOTOS ESTÃO NO FACEBOOK

<https://www.instagram.com/p/C3iXLDDuiBh/?igsh=MWpqNmtsYnluOWtkcQ==>



https://www.instagram.com/p/C3lgTE_O-Nz/?igsh=MXU3end6c3gycG02bA==



smespoficial
Secretaria de Esportes de Ponta Grossa



Curtido por thaianemoleta e outras 71 pessoas
smespoficial VEM AÍ: Jogos da Terceira Idade 🤗

Na tarde desta terça-feira, 27, estiveram reunidos membros da Secretaria de Esportes, Secretaria Municipal da Família e do Centro de Convivência do Idoso – Nova Rússia, para alinhamento acerca dos Jogos da Terceira Idade, que ocorrerá no mês de outubro, em Ponta Grossa.

O objetivo é promover a integração da comunidade, incentivo à prática esportiva e de atividades físicas, bem como celebrar a semana nacional da pessoa idosa.

Em breve as principais informações do evento serão divulgadas em nossas redes sociais. O evento ocorrerá de 1 a 4 de outubro deste ano.

<https://www.instagram.com/p/C35ZZoJuWhv/?igsh=bnU5MGtwMWJhdjkw>



<https://www.instagram.com/p/C4bRSfvOs9F/?igsh=MTFna3I4cG1kOHN4cg==>



 Curtido por **thaiscarolmore** e outras **106** pessoas
smespoficial CASA CHEIA: Aula de ritmos movimenta vários participantes 🕺

Nas aulas de ritmos do projeto Qualidade de Vida, da Secretaria de Esportes, o professor, Jonas Jorge (@jonas_js23), bota todo mundo pra dançar!

Municípios de várias idades estão fazendo bonito na hora de entrar na dança e manter as atividades físicas e cuidado com a saúde em dia.

As aulas são gratuitas e duram uma hora, as inscrições podem ser feitas através do site da SMESP.

Confira alguns registros da aula desta semana com quadra cheia no Oscar Pereira!

Ver todos os 5 comentários

zhemeterio Que saudades das aulas ❤️❤️🙌

jonas_js23 Tá sendo incrível ❤️❤️❤️

3 de abril · Ver tradução

<https://www.instagram.com/p/C5TrkoNOQmk/?igsh=MXMwbWJzM2d2MjY1eA==>



<https://www.instagram.com/p/C6oj5EWu0JT/?igsh=eTJzbDI6dWVoaG5s>



https://www.instagram.com/p/C6rXfm3u_tT/?igsh=YnBjMmtwaHRjYzRw

Publicações

 smespecial
Ginásio De Esportes Oscar Pereira



🤍 💬 📍 ... 📌

 Curtido por **thaianemoleta** e outras **46** pessoas

smespecial QUALIDADE DE VIDA: Yoga Restaurativa 🧘‍♀️

Na última semana, a professora Mônica (@monica_tiekoyamada) ministrou uma manhã de aulas de Yoga Restaurativa dentro do projeto Qualidade de Vida, no Ginásio Oscar Pereira.

Cerca de 60 pessoas participaram das aulas que conta em poucos movimentos, focada em restaurar o corpo para um estado de relaxamento.

Diferente dos outros estilos de yoga, o foco não está no fortalecimento e nem no alongamento, mas sim na liberação dos músculos e tensões no corpo.

Como o nome sugere, esse estilo de yoga "restaura" o corpo para a função do sistema nervoso parassimpático, que por sua vez, ajuda o corpo a descansar, curar e restaurar o equilíbrio.

Legal, né? Confira alguns registros dessa aula bem especial!

https://www.instagram.com/p/C6_hF3BuD72/?igsh=d2QyeW5wODQ0dzht



<https://www.instagram.com/p/C72Nw8euiTB/?igsh=ZnE5O WFhZHh6bm5h>



<https://www.instagram.com/p/C8NUeFSuWU3/?igsh=MXRpNzM5bDVwcDivOQ==>



<https://www.instagram.com/p/C8QIBdtOtao/?igsh=bmpvbGhyYjVINTFj>



<https://www.instagram.com/p/C8QIBdtOtao/?igsh=bmpvbGhyYjVINTFj>



smespoficial
Jardim Castanheira



Curtido por **thaianemoleta** e outras pessoas

smespoficial Qualidade de Vida: Aula de Ritmos no Jardim Castanheira 🇧🇷

A mulherada do Jardim Castanheira fez bonito e mostrou todo o seu 'molejo' na aula desta quarta-feira (29), com a Profª Kelly.

Diversos ritmos embalaram a tarde das meninas que participam das atividades gratuitamente através do projeto 'Qualidade de Vida', da Secretaria de Esportes.

Inscrições, informações e horários podem ser consultados no site da secretaria: smesp.pontagrossa.pr.gov.br.

Confira alguns registros da aula de hoje!

19 de junho · [Ver tradução](#)

https://www.instagram.com/p/C8adL4sONNp/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



 Curtido por **thaianemoleta** e outras pessoas
smespficial Yoga no Oscar Pereira 

 Confira trechos da aula de Yoga, com a profª Mônica, no Ginásio Oscar Pereira.

 A atividade integra o projeto gratuito 'Qualidade de Vida', da Secretaria de Esportes.

 Cuidar da mente e do corpo garantem mais qualidade de vida para você!

<https://instagram.com/p/C8cUomtu4aB/>



Curtido por shop_c_e e outras pessoas

smespoficial Aulas de Ritmos 🐎



Sextou e a galera acordou cedo mostrando muita energia e molejo na aula de ritmos, no ginásio Oscar Pereira.



As atividades foram comandadas pelo professor Jonas, do Programa Bolsa Incentivo.



As aulas são livres para pessoas de todas as idades, que assim como a dona Gená que, aos 90 anos dá um exemplo de disposição e alegria!

<https://www.instagram.com/reel/C8ezlbyuBg5/?igsh=MWIhbWhzdGQ1ZTVxbg==>



smespoficial
Ginasio De Esportes Oscar Pereira



Q 3



Curtido por shop_c_e e outras pessoas

smespoficial Aulão Junino de Ritmos 🎉

O arraiá foi pra lá de bão nesta terça-feira (25), na quadra do Oscar Pereira, em mais uma aula de ritmos do projeto Qualidade de Vida.

Os professores Alex e Jonas botaram todo mundo pra dançar quadrilha e pular fogueira nesta tarde fria em Ponta Grossa.

As prendas vieram a caráter e demonstraram toda sua energia e estilo, fazendo bonito durante a aula e cuidando da saúde.

Confira alguns registros!

Ver todos os comentários

25 de junho · Ver tradução

https://www.instagram.com/p/C8pqwnfPygj/?img_index=9&gsh=Y25vODBmNjhleGxs



AULÃO JUNINO GINÁSIO CIE



AULÃO JUNINO GINÁSIO SANTA MARTA



AULÃO JUNINO GINÁSIO PARQUE DO CAFÉ



smespoficial
Arena Multiuso Ponta Grossa



Curtido por thaianemoleta e outras pessoas
smespoficial Aula de Funcional 🏃‍♀️

A nossa Arena Multiuso se torna a casa da atividade física e do cuidado com a saúde nas aulas de funcional do projeto Qualidade de Vida.

Várias munícipes lotam o ginásio de muita energia e disposição durante as atividades gratuitas para a comunidade. Um verdadeiro show em quadra feito por pessoas de todas as idades.

Informações e inscrições podem ser encontradas no site da Secretaria de Esportes (link na bio).

Ver todos os comentários

29 de outubro · Ver tradução

<https://www.instagram.com/p/DBtdA4Eu8es/?igsh=aTB1bXVodHZleTJz>



smespficial
Ginasio De Esportes Oscar Pereira



Curtido por marianagbrcordeiro e outras pessoas

smespficial Aula de Pilates - Edição Especial 'Outubro Rosa' 💕

O cuidado com a saúde é uma prioridade, as nossas meninas do projeto Qualidade de Vida sabem disso e fazem a sua parte!

As aulas de pilates estão espalhadas por diversos pontos da cidade, tornando-se uma opção de lazer e de cuidado.

Neste mês, nossas turmas realizaram aulas comemorativas em menção ao Outubro Rosa, mês de conscientização e combate ao câncer de mama.

Confira alguns registros!

30 de outubro · Ver tradução

<https://www.instagram.com/p/DBwIKKkOv2Q/?igsh=MWdrd3V4Z2p5d29rMA==>



smespoficial

Ginasio De Esportes Oscar Pereira



Curtido por **thaianemoleta** e outras pessoas

smespoficial Aulas de ritmos 🌐 🧘

As quadras dos nossos ginásios viram uma pista de dança nas aulas de ritmos ofertadas gratuitamente no projeto 'Qualidade de Vida'.

São centenas de munícipes que, com muita alegria, mostram todo seu gingado, disposição e alegria em cuidar do corpo e da mente em aulas super descontraídas.

Sertanejo, funk, pagode, flashback entre outros ritmos ditam o compasso das danças que garantem mais energia e bem-estar aos nossos munícipes em vários pontos da cidade.

As inscrições podem ser feitas no site da Secretaria de Esportes (link na bio).

7 de novembro · Ver tradução

<https://www.instagram.com/p/DCEzh0DuY4S/?igsh=MWJtMGdkaGcyM2Q5NA==>



SIPATMA MADEIRO



CAPACITAÇÃO DE DANÇA



CAPACITAÇÃO DE HIDROGINÁSTICA



CAPACITAÇÃO DE TREINAMENTO FUNCIONAL



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+



JOGOS 60+

9 – JOGOS 60+ EDIÇÃO 2024

Retomando as edições dos Jogos Municipais da Terceira Idade (JOMUTI), agora atualizado para Jogos 60+, a SMESP em parceria com a FASPG realizou o evento de 01 a 04 de outubro no salão do CECON Nova Rússia e na quadra do ginásio ZUCÃO.

Nesta edição, aproximadamente 180 idosos participaram do evento que contou com o seguinte cronograma:



JOGOS 60+

PROGRAMAÇÃO

TERÇA-FEIRA (01/10)

ABERTURA
13H30 ÀS 16H (SALÃO DO CECON NOVA RÚSSIA)

QUARTA-FEIRA (02/10)

BAILE TEMÁTICO
ESCOLHA DO REI E RAINHA DOS JOGOS
13H30 ÀS 16H (SALÃO DO CECON NOVA RÚSSIA)

QUINTA-FEIRA (03/10)

GINCANA ESPORTIVA
13H30 ÀS 16H (GINÁSIO ZUCÃO)

SEXTA-FEIRA (04/10)

PREMIAÇÃO
AÇÕES DAS SECRETARIAS
13H30 ÀS 16H (SALÃO DO CECON NOVA RÚSSIA E ZUCÃO)

Logos: Prefeitura Municipal de Nova Rússia, Governo do Estado do Rio Grande do Sul, SOS, Associação de Mulheres de Pracinha Livre, APP SINDICATO

Os participantes foram divididos em seis equipes, identificadas por cores. A abertura ocorreu no salão do CECON e contou com a apresentação das equipes e seus respectivos gritos de guerra, discurso dos Secretários da SMESP e FASPG, juramento realizado pela atleta Ruth Bruning Kuerten, leitura de um poema como atividade cultural por Clea Maria Mathias Pereira, além de um coffee break.

No segundo dia teve o tradicional baile no salão do CECON e escolha do Rei e Rainha dos Jogos, escolhidos através dos aplausos da plateia: Antônio Elio Palamar e Catarina Czekalski.

No dia da gincana esportiva, a quadra do Zucão foi dividida em 4 estações de 20 minutos, visando a participação de todos os atletas. Os pontos das modalidades foram somados para determinar a classificação final para a premiação. O regulamento das modalidades será descrito a seguir:

9.1. Lance livre

Formação:

- Duas equipes, cada equipe forma 1 fila com seus jogadores, defrontando-se a uma distância de 2 metros em relação à cesta. Serão duas cestas de mini basquete ajustados para a altura mínima de 2,35m.
- Cada cesta convertida valerá um ponto.

Desenvolvimento:

- Jogadores de cada equipe posicionados atrás da linha demarcada;
- É permitido saltar durante o arremesso;
- A organização para o arremesso fica a critério da equipe;
- A pontuação se dará somente através das cestas convertidas.
- Não poderão trocar a ordem dos integrantes;
- Bater e cair para fora não conta cesta;
- Ficar pendurado não conta cesta, devendo voltar para o final da fila;
- As tentativas poderão ser feitas dentro do tempo de 20 min, respeitando a ordem da fila.

9.2. Mini-vôlei

Formação:

- 1 Cada equipe ocupará meia quadra;
- Os 4 atletas de cada equipe estarão dispostos no meio da quadra, de frente para a rede, ocupando os espaços demarcados da melhor forma para a equipe.

Rodízio:

Será feito um rodízio entre os grupos de cada equipe a cada 2 pontos marcados (Ex: 4 integrantes da equipe A contra 4 integrantes do grupo B. Após 2 pontos, independente de qual equipe marcou, trocam os grupos de ambas as equipes, para oportunizar a prática a todos).

Desenvolvimento:

- 1 O início do jogo se dará pelo saque do jogador, a equipe adversária poderá passar direto ou tocar até três vezes para que a bola ultrapasse a rede, podendo ser rebatida com qualquer parte do corpo;
- No máximo 3 toques, pode tocar na bola como quiser, apenas não pode deixar cair dentro da sua quadra;
- Caso a bola encoste na rede, será permitido dar continuidade ao jogo, se a equipe tiver mais toques; Caso contrário, ponto do adversário.
- Caso o jogador invada a quadra adversária, só será considerada invasão se o mesmo atrapalhar a continuidade da jogada.
- Um ponto cada vez que a bola cair na quadra adversária;
- Não pode reter a bola na mão por mais de 4 segundos;
- Não pode passar a bola, entregando nas mãos do companheiro;
- Bola presa será considerado 2 toques;

Pontuação:

Será considerado ponto para a equipe quando:

- O saque da equipe adversária não ultrapassar a rede;
- A equipe adversária errar o saque;
- A bola cair dentro da área de jogo da equipe adversária;

- O saque não for defendido pela equipe adversária;
- A bola não ultrapassar a rede após o terceiro toque da equipe adversária;
- A equipe adversária lançar a bola para fora da quadra.
- As tentativas poderão ser feitas dentro do tempo de 20 min, respeitando a ordem da fila.

9.3. Malha adaptada com cones e arcos

Formação:

- Cada equipe ocupará uma estação, dispostos em fila;

Desenvolvimento:

- Cada jogador tem um arco;
- Posicionado atrás da linha demarcada (2 metros);
- O arco deve ser lançado como quiser (com uma mão ou com duas);
- Um ponto por acerto (arco dentro do cone lançado a distância pré-estabelecida);
- A pontuação é determinada pela posição final do arco após todos os lançamentos de uma rodada.

Pontuação:

Não será considerado ponto para a equipe quando:

- O arco não encaixar por completo no cone;
- Cair fora;
- Ficar pendurado;
- Bater e não encaixar no cone, “bater e cair fora”.
- As tentativas poderão ser feitas dentro do tempo de 20 min, respeitando a ordem da fila.

9.4. Chute ao gol

Formação:

- Cada equipe ocupará uma estação;
- Duas equipes, cada equipe forma 1 fila com seus jogadores, defrontando-se a uma distância de 2 metros em relação ao gol.

Desenvolvimento

- 1 Chute livre atrás da marca delimitada (sem goleiro, pode chutar como quiser)
- Somente um toque na bola;

Pontuação:

- Não será considerado ponto para a equipe quando a bola não entrar completamente no gol;
- As tentativas poderão ser feitas dentro do tempo de 20 min, respeitando a ordem da fila.

9.5. Premiação

A premiação foi feita através da entrega de medalhas de participação para todos. Foram entregues troféus de 1°, 2° e 3° lugares para as equipes com maior número de pontos.

No caso de empate entre duas ou mais equipes seriam utilizados os seguintes critérios de desempate:

a) Maior número de pontos nas modalidades:

- I. Vôlei;
- II. Lance livre;
- III. Chute ao gol;
- IV. Malha adaptada;

b) Melhor classificação da modalidade Malha Adaptada.

9.6. Classificação final

JOGOS 60+ 2024

EQUIPE		PROFISSIONAIS	BASQUETE	VÔLEI	CHUTE AO GOL	MALHA ADAPTADA (arco no cone)	TOTAL DE PONTOS	CLASSIFICAÇÃO
VERDE	AAPI	Ariadne e Ana Paula	71	20	85	93	269	1°
BRANCA	CECON	Bruno e Manu	62	15	60	122	259	2°
AZUL	APP SINDICATO	Marisa e Rosângela	46	19	63	74	202	3°
PRETO	SOS	Tayná e Mayume	68	25	35	56	184	4°
AMARELA	CECON	Bruno e Manu	76	17	32	49	174	5°
VERMELHO	RENASCER	Lorena e Karina	51	18	36	45	150	6°