

# Projeto TERCEIRO TEMPO

## 1. INFORMAÇÕES GERAIS

1.1 PROGRAMA A SER IMPLEMENTADO 10 NÚCLEOS URBANOS

1.2 DIMENSÃO DO PROJETO Evento de Participação

### 1.3 LOCALIDADE - Índice de Desenvolvimento Humano

IDH:	0,761	Número de habitantes:	15.989.929
Fonte:	<a href="https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/panorama">https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/panorama</a>		Ano de Referência: 2017

### 1.4 POPULAÇÃO - Característica demográfica da localidade

Nº de Habitantes:	15.989.929	Homens:	7.195.469	Mulheres:	8.794.460
Fonte:	IBGE		Ano de Referência:	2017	

## 2. DADOS GERAIS DA PROPOSTA DE TRABALHO

### 2.1 OBJETO

Desenvolvimento e implementação do **Projeto Terceiro Tempo** no Município do Rio de Janeiro

### 2.2 JUSTIFICATIVA

A política pública elaborada pela Constituição Federal com base nas ações de Educação, Esporte e Lazer está alicerçada na Inclusão Social e na preocupação de formar uma juventude baseada nas boas práticas que o esporte e a família representam.

O Projeto **Terceiro Tempo** é uma iniciativa em atender, dentro das próprias comunidades, os moradores que por direito e necessidade devem participar de atividades que fomentem a qualidade de vida, através de atividades de lazer e cultura, sistematicamente, voltados à otimização dos resultados físicos, psíquicos e sociais que possam resultar numa estruturação da personalidade, construção da cidadania e das relações sócio-afetivas com seu meio social e familiar.

#### **Caracterização dos Interesses Recíprocos e Relação entre a proposta e as diretrizes da Ação.**

A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, por missão institucional, fomenta projetos multidisciplinares que favoreçam a população e contribuam com a construção de uma sociedade igualitária, onde as oportunidades cheguem para todos, indistintamente. O Projeto **Terceiro Tempo** enquadrado nos moldes da Secretaria Nacional de Esporte, Lazer e Inclusão Social deste Ministério, representa a sinergia de propósitos entre as entidades envolvidas, em prol da garantia dos direitos da sociedade. Promover a inclusão social e oferecer uma oferta da prática esportiva e do lazer, além de atividades que fomentem a cultura do esporte local, é o objetivo deste programa que encontra diretamente os objetivos estratégicos desta Secretaria.

#### **Indicação do público-alvo e do problema a ser resolvido.**

O Projeto está focado no atendimento à população, desenvolvendo atividades que possam englobar todas as faixas etárias aptas a realizar a prática esportiva que será oferecida nos núcleos e nos eventos esportivos.

O público-alvo desse projeto são crianças, jovens, adultos e idosos, com idades à partir dos 6 anos, em situação de vulnerabilidade e risco social, que buscam a inclusão social através do esporte e do lazer, fomentando a melhoria da qualidade de vida, saúde, autoestima e demais benefícios físicos, sociais e psicológicos possibilitados através das atividades que serão ofertadas.

O problema a ser resolvido com a implementação dessa proposta é a garantia de direitos das crianças e adolescentes, e suas famílias, que vivenciam situação de exclusão e vulnerabilidade, e carecem de projetos sócioesportivos que estimulem o desenvolvimento integral e a melhoria na qualidade de vida, através de atividades inclusivas e de lazer. Essas atividades serão realizadas na comunidade e para a comunidade, fomentando resultados no campo físico, psíquico e social, que possam resultar numa melhoria no desempenho escolar, no fortalecimento das relações interpessoais, na auto-estima, na inclusão e garantia de direitos e no protagonismo infantil, contribuindo dessa forma para que todos possam ter assegurado seus direitos através das políticas públicas de garantia de direitos.

#### **A relevância/impacto da Ação e as transformações duradouras esperadas na comunidade.**

Pretende-se ao final do projeto:

- Estabelecimento do esporte como uma cultura social referenciando as comunidades locais como um espaço de inclusão e de acesso à todos;
- Promoção da garantia de direitos da população que não tem acesso às oportunidades de prática esportiva, cultural e de lazer;
- Promoção da melhora dos indicadores de saúde dos beneficiários oferecendo atividades nos núcleos e eventos esportivos e de lazer;
- Oferecimento de um espaço de integração e inclusão nas comunidades que favoreça a prática de boas condutas.

#### **Cenário Atual:**

O Projeto terá como norteadores de suas atividades os vetores do esporte e lazer. Portanto, as atividades sistemáticas e

assistêmaticas estarão pautadas nestes vetores e nos temas transversais que serão abordados posteriormente nos procedimentos metodológicos.

Entendendo o momento atual de pandemia pela infecção do novo Coronavírus – Covid19, todas as medidas preventivas serão adotadas no Projeto, de modo a atender o protocolo de prevenção à COVID-19. Serão adquiridas máscaras, termômetros e álcool gel para as atividades.

#### **Sob o Ponto de Vista Social**

O papel de um Projeto sócio-esportivo dentro de um ambiente urbano como o do Estado do Rio de Janeiro, que apresenta inúmeros déficits econômicos e sociais, ganha contornos mais destacados e de grande relevância. Os dados reforçam a importância da criação de estratégias sociais, culturais, de lazer e esportivas que possam fomentar o processo de socialização de crianças e jovens permitindo a absorção de conceitos fundamentais para a vida em sociedade, contribuindo para a redução das desigualdades sociais.

#### **Sob o Ponto de Vista Educacional**

Os projetos sociais cumprem papel de construção e disseminação de valores, habilidades sociais, autocontrole e demais ferramentas potentes na prevenção da criminalidade e envolvimento em situações violentas, além de potencializar o desenvolvimento biopsicossocial do sujeito de forma saudável.

Utilizando o esporte como ferramenta de inclusão e mobilização social, o **Projeto Terceiro Tempo** pode contribuir com a redução do número de aliciamento de crianças e adolescentes ao tráfico de drogas, proporcionando a vivência de boas práticas de conduta e possibilitando a geração de momentos de integração, alegria, descontração, cooperação, competição, respeito e prazer.

#### **Sob o Ponto de Vista da Saúde**

Atualmente, a dificuldade econômica de parcela significativa da população não consegue estabelecer a rotina de práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas, dentre outras enfermidades. Como reação a essa atitude, a ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

No cerne da saúde no esporte podemos destacar: **Autoestima, Capacidade mental, Colesterol, Depressão, Doenças crônicas, Envelhecimento, Ossos, Sono, Estresse e ansiedade**

Não praticar atividade física implica em uma série de doenças, como a osteoporose e a hipertensão, sendo responsável por 30% das queixas de enfermidades cardíacas. A prática constante de exercícios ajuda a manter equilibrado o nível de colesterol bom (HDL), fundamental para o bom funcionamento do organismo.

Uma vida sedentária pode também causar diabetes, agravar doenças das articulações, dos músculos e da coluna, além de constituir um fator de risco para a obesidade, complicações psicológicas como ansiedade e até alguns tipos de câncer.

#### **Cenário Atual**

##### **O desafio do combate à violência**

Estudiosos apontam que o Brasil deve priorizar combate à violência numa agenda de ações efetivas, evitando o populismo e o punitivismo inócuo.

As formas de combater essa violência suscitam diversos debates entre acadêmicos, autoridades, políticos e a população em geral. Há uma diversidade de soluções apontadas para conter o crime que podem ser agrupadas em duas correntes principais. De um lado temos uma estratégia repressiva, na qual a ênfase se dá na responsabilização e punição do criminoso como meio de diminuir a incidência dos crimes.

Em um enfoque distinto, as estratégias preventivas visam impedir que o crime aconteça, agindo sobre as causas sociais que incentivam a criminalidade. Nesse caso, a busca da inclusão social, a ressocialização do detento e a defesa dos direitos humanos são colocadas como meios de combater a violência. Uma política preventiva dá preferência à assistência social, em detrimento da punição e observa a causa do crime na situação social e não na responsabilidade do indivíduo criminoso. Neste espaço intersticial se insere o **Projeto Terceiro Tempo**, oferecendo práticas integradas de gestão, que fomente a inclusão social, a saúde, o esporte, cultura e lazer, como agentes de transformação.

### **2.3 METAS DE ATENDIMENTO DO PROJETO – PÚBLICO-ALVO**

O Projeto visa atender 1.000 beneficiários entre crianças, adolescentes, jovens, adultos, idosos (inclusive pessoas com deficiência), a partir de 06 anos de idade, através dos 10 núcleos (100 pessoas por núcleo), e 3.000 famílias através da realização de eventos esportivos, culturais e de lazer, no Município do Rio de Janeiro.

<b>Público Direto:</b>	1.000 beneficiados
------------------------	--------------------

<b>Público Indireto:</b>	3.000 familiares
--------------------------	------------------

### **2.4 OBJETIVO GERAL**

Promover a inclusão social através dos núcleos esportivos e dos eventos esportivos, culturais e de lazer, envolvendo beneficiários a partir de 06 anos de idade, prioritariamente em risco social, incluindo pessoas portadoras de deficiência, estimulando a convivência comunitária e a promoção social, através dos núcleos descentralizados no Município do Rio de Janeiro.

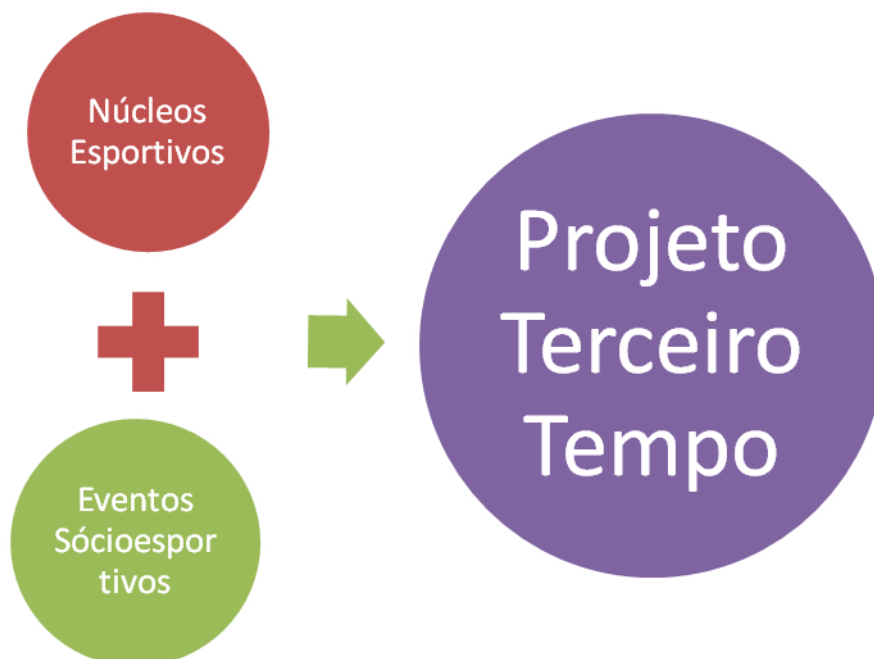
### **2.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Desenvolver pesquisas e estudos apoiados na coleta de dados gerados ao longo do projeto, que subsidiem uma avaliação qualitativa e completa do impacto social promovido.
- b) Realizar atividades esportivas e de lazer nas comunidades através dos núcleos, promovendo a inclusão social de pessoas em situação de vulnerabilidade e risco social;
- c) Promover capacitações em serviço garantindo a qualidade do trabalho desenvolvido;
- d) Promover a integração e a identidade sócio-cultural comunitária através de eventos esportivos, culturais e de lazer;
- e) Contribuir para melhoria dos índices de qualidade de vida e saúde da população, através das atividades realizadas nas comunidades de baixa renda;

### 3. DADOS GERAIS DO PROJETO

#### 3.1 METODOLOGIA DO PROJETO

O projeto será estruturado à partir de duas atividades principais:



#### ATIVIDADES DOS NÚCLEOS

Serão implantados **10 núcleos do Projeto**, onde cada núcleo contará com a participação de **100 beneficiados** divididos nos turnos da manhã, da tarde e/ou da noite. Cada núcleo terá atividades em dois turnos a serem definidos, conforme grades horárias. Os núcleos terão suas atividades realizadas respeitando as regras/protocolos, utilizando equipamentos necessários à prevenção ao COVID-19. Considerando a instrumentalização de práticas pedagógicas e de intervenção social, os núcleos do **Projeto Terceiro Tempo** se propõem a ser um espaço de democratização da cultura, do esporte e do lazer, e de promoção da saúde, do bem estar, da educação e garantia de direitos.

Pensando desta forma, a ideia da construção metodológica dos núcleos está baseada no viés sócio-cultural, que busca o estabelecimento de modalidades oferecidas a serem trabalhadas em cada uma das manifestações, para que seus beneficiários possam vivenciar diversas experiências e de valorização de potencialidades.

O Projeto **Terceiro Tempo**, será realizado no Município do Rio de Janeiro no período de 12 meses, oferecendo uma atuação de forma capilarizada. A base metodológica proposta está em conformidade com as diretrizes de esporte e lazer, numa intervenção socioassistencial, onde as atividades serão desenvolvidas e formuladas respeitando a faixa etária, desenvolvimento motor e emocional de cada participante.

Dessa forma a metodologia aplicada busca promover a transformação da sociedade em uma coletividade mais consciente, mais preparada para lidar com as diferenças e com as dificuldades que influenciam diretamente na qualidade de vida, permitindo um maior autoconhecimento e promovendo hábitos e comportamentos mais construtivos. A linha de frente do Projeto, a "porta de entrada" da população atendida, serão os núcleos montados com as estruturas necessárias ao desenvolvimento das ações.

O Projeto inscreverá 100 beneficiários por núcleo, totalizando 1.000 matrículas. As aulas para cada modalidade serão realizadas duas vezes/semana, gerando 8.000 atendimentos. (1.000 alunos x 2 aulas semanais x 4 semanas no mês = 8.000 atendimentos)

### Informação dos Núcleos e Modalidades:

Nº	NÚCLEO	ENDEREÇO	MOD.1	MOD.2
1	Academia War Machible	Rua Alfredo Bastos, 62, Realengo	TREINAMENTO FUNCIONAL	JIU JITSU
2	CLUB MULTA	Rua Recife, 85, Realengo	TREINAMENTO FUNCIONAL	JIU JITSU
3	Real Shape	Rua Açú, 760, Realengo	FUTEBOL	TREINAMENTO FUNCIONAL
4	JeF Funcional	Rua Frei Miguel, 469, Realengo	TREINAMENTO FUNCIONAL	JIU JITSU
5	Igreja Batista	Rua Batuira, 121, Bangu	FUTEBOL	JIU JITSU
6	Igreja Limites	Rua Açutinga, sn casa 1, Realengo	FUTEBOL	TREINAMENTO FUNCIONAL
7	Academia	Rua General Alencastro Guimarães, 20, Bangu	FUTEBOL	JIU JITSU
8	Igreja Católica	Rua Agave, 44, Padre Miguel	FUTEBOL	JIU JITSU
9	Igreja Casa de Oração	Rua Eugênio Paiva, 33	FUTEBOL	TREINAMENTO FUNCIONAL
10	Centro Esportivo e Social Viegas	Rua Ivete Vargas, sn Senador Camara	FUTEBOL	JIU JITSU

### 3.2 PROGRAMAÇÃO

<b>Nome do Evento:</b>	<b>Terceiro Tempo</b>		
<b>Descrição/Modalidade:</b>	Futebol, Jiu-Jitsu e treinamento funcional.		
<b>Descrição/Modalidade:</b>	Futebol, a capoeira e os jogos populares		
<b>Eventos Sócio Esportivos</b>			
<b>Data do Evento:</b>	setembro/2021 à agosto/2022	<b>Turno:</b>	Manhã, Tarde e Noite
<b>Local:</b>	10 núcleos conforme tabela acima		

**Espaços Físicos Disponíveis:** Quadras Poliesportivas, Ginásios, Praças

#### 3.2.1 Quantidade de participantes neste evento

<b>Direto:</b>	1.000	<b>Indireto:</b>	3.000	<b>Total:</b>	4.000
----------------	-------	------------------	-------	---------------	-------

#### 3.2.2 Quanto à abrangência (origem dos participantes)

Local e Regional		
Faixa etária	Categorias	Qtd.
Crianças/Adolescentes (até 14 anos)	Futebol, Jiu-Jitsu e treinamento funcional.	250
Jovens (15 a 24 anos)	Futebol, Jiu-Jitsu e treinamento funcional.	250
Adultos (entre 25 anos e 59 anos)	Futebol, Jiu-Jitsu e treinamento funcional.	240
Idosos (a partir de 60 anos)	Futebol, Jiu-Jitsu e treinamento funcional.	240
Pessoas com deficiência (limitação física, mental, intelectual ou sensorial - inseridas na distribuição acima)	Futebol adaptado, Jiu Jitsu adaptado, Treinamento Funcional adaptado.	20

#### 3.2.3 Inscrição dos participantes

Escolas, centros comunitários, sede da entidade proponente, sede de entidades parceiras, pela internet

#### **Objetivos Técnicos de Acordo com a Faixa Etária:**

A metodologia do projeto leva em consideração a classificação da faixa etária e dos níveis de desenvolvimento motor conforme determina as Diretrizes Curriculares para planejamento de atividades esportivas da prefeitura do Rio de Janeiro, que através da resolução nº25 de 2001, definiu os 4 (quatro) vetores de ação:

- Promoção de alternativas e boas práticas de conduta infanto-juvenil;
- Promoção de qualidade de vida para pessoas da terceira idade;
- Promoção de inclusão social das pessoas com deficiência;
- Realização de eventos na cidade capazes de divulgar a identidade sociocultural;

A prática de exercícios físicos não tem idade, desde que sejam respeitadas as fases de crescimento e maturação, individuais de cada criança. Relacionamos, a seguir, as atividades físicas indicadas para [cada uma destas fases](#), desde a primeira infância até o fim da adolescência, com foco no atendimento a crianças a partir de 6 anos de idade.

## **METODOLOGIA DOS EVENTOS SOCIOESPORTIVOS**

A metodologia do projeto leva em consideração as Diretrizes Curriculares para planejamento de atividades esportivas da prefeitura do Rio de Janeiro, que através da resolução nº25 de 2001, definiu como sendo um dos vetores de ação, a realização de ações e eventos que divulguem a identidade sociocultural das comunidades.

Dessa forma, os eventos sócioesportivos serão realizados com objetivo de levar o esporte e o lazer até a população desassistida. Os eventos se propõem a carrear informação, além da prática esportiva, levando o conhecimento sobre o esporte através da sua história e origem, de forma lúdica e divertida, promovendo um momento de aprendizado e integração entre os participantes. As atividades realizadas nos núcleos, terão espaço nos eventos sócioesportivos, de modo que a população local tenha uma compreensão mais ampla dos conceitos trazidos nessas atividades. Dentre as diversas formas de pensar o esporte, podemos entender que a educação física introduz e integra o aluno na Cultura Corporal, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, entendemos que o conteúdo dos jogos e das brincadeiras populares tem a sua importância nesse processo e deve ser apresentado aos alunos em suas dimensões: conceitual, atitudinal e procedimental.

O futebol, a capoeira e os jogos populares trazem a origem da cultura popular e a tradição do povo. São elementos que perpassam a história das nossas raízes, trazendo um sentimento de pertencimento e inclusão. Conhecer a origem, costumes e tradições do esporte, contribui para apropriação e o reconhecimento da nossa cultura local.

Os eventos sócioesportivos serão realizados respeitando o protocolo de prevenção ao COVID-19, e desenvolvidos em três atividades principais:

- ➡ **Futebol:** Apresentação de um filme documentário sobre a história e origem do futebol, atletas consagrados e momentos históricos do futebol brasileiro; Gincanas e torneios;
- ➡ **Capoeira:** Apresentação de capoeira com professores e alunos dos núcleos. Serão realizadas rodas de apresentação de capoeira e rodas de integração para conversar sobre a origem da capoeira e sua relação com nossas raízes;
- ➡ **Jogos populares:** Serão realizadas atividades de lazer com jogos e brincadeiras populares, tais como amarelinha, queimado, cabra-cega, dentre outros, que trazem a cultura e tradição de gerações passadas, mostrando as crianças formas antigas de interagir e brincar. Os jogos e as brincadeiras infantis populares propiciam o desenvolvimento da imaginação, o espírito de colaboração, a socialização e ajudam a criança a compreender melhor o mundo.

O Projeto se propõe a levar atividades de esporte e lazer de forma lúdica e interativa, apresentando um novo universo do esporte, onde a tradição e os costumes estão presentes no dia-a-dia. Apresentar um novo olhar sobre o esporte nas comunidades mais vulneráveis é demonstrar o esporte sob uma nova ótica, onde as tradições se fazem vivas e presentes a cada momento, e esse reconhecimento permite o processo de pertencimento e inclusão social.

## **EVENTOS SOCIOESPORTIVOS**

As ações serão programadas de modo a atender os 10 núcleos ao longo dos 12 meses de Projeto, e serão realizadas conforme uma agenda de eventos estabelecida em conjunto com a coordenação e equipe. Os eventos serão realizados com objetivo de integrar os beneficiários do projeto e a população local, que participarão das atividades que serão realizadas nos eventos. Serão, ainda, realizados nos espaços físicos dos próprios núcleos.

**Os eventos esportivos ocorrerão nos finais de semana e/ou feriados**, com objetivo de atender a maior parcela da população local, garantindo com isso a participação efetiva da comunidade.

**Cada núcleo realizará 6 eventos ao longo do ano, totalizando 60 eventos sócioesportivos ao longo do Projeto.** A agenda de programação dessas ações será organizada pela Coordenação Geral e equipe do núcleo devendo, na etapa de planejamento estratégico, apresentar suas propostas de data.

O objetivo desses eventos é levar conhecimento e lazer à população, além de oferecer um espaço lúdico para as crianças brincarem, conhecerem a cultura do futebol, dos jogos populares e da capoeira, e participar de torneios esportivos, estimulando o protagonismo e a autonomia. Os professores dos núcleos estarão presentes nessas atividades, criando um momento de apresentação dos trabalhos realizados na comunidade e fazendo a divulgação positiva das ações, estimulando a participação de mais pessoas da comunidade no Projeto.

Serão alugados materiais como mesas, cadeiras, tendas e telões para atender a demanda prevista nessas ações. Os filmes documentários serão apresentados através de telões em espaços abertos e/ou fechados, para a população local.

Essas ações contam com a parceria das subprefeituras locais para cessão de espaços públicos propiciando a realização das atividades.

### **3.3 REUNIÃO DE PLANEJAMENTO**

As reuniões de planejamento acontecerão mensalmente com a equipe gestora do projeto e trimestralmente com a equipe de campo do projeto. Nestes encontros serão apresentados resultados parciais, relatórios de fiscalização e resultados obtidos.

### **3.4 EQUIPE DE TRABALHO**

- 1 Coordenador do Projeto
- 3 Pesquisador-Extensionista
- 3 Bolsistas de Graduação

### **ATRIBUIÇÃO DA EQUIPE DE TRABALHO**

<b>FUNÇÃO</b>	<b>ATRIBUIÇÃO</b>
Pesquisador	Profissional responsável pelas pesquisas e estudos do projeto junto ao coordenador geral, elaboração dos instrumentos de avaliação, monitoramento dos indicadores, leitura e interpretação de relatórios e instrumentos do projeto, apresentação de relatórios de resultado e pesquisas sobre o projeto nas mais diversas perspectivas (educacional, esportiva, de saúde).

Bolsista de Graduação	Profissional responsável pela coleta dos dados nos núcleos para realização das pesquisas e digitação dos dados disponíveis no projeto.
<b>3.5 DIVULGAÇÃO</b>	
A divulgação do projeto será por meio de BANNER, CARTAZ, PLACA ACRILICA E FOLDER e redes sociais e Site da UNIRIO, ao longo dos 12 meses do projeto.	
3.5.1 Detalhe como ocorrerá a divulgação das ações do Projeto (pode ser assinalada mais de uma alternativa): Banner, Cartazes, Placa Acrílica, Folder, Internet: <u>Site da UNIRIO</u>	

<b>3.6 ACOMPANHAMENTO DO PROGRAMA PELO PROPONENTE</b>
Consultas aos participantes do Evento e Reuniões com os responsáveis pelo Programa.
O processo de avaliação se dará de forma contínua e periódica para que a manutenção das atividades positivas e as correções das demandas existentes no processo sejam realizadas no decorrer das ações, colaborando para o alcance das metas e objetivos estabelecidos no projeto.
3.6.1 Locais onde ocorrerá a divulgação do Projeto: Escolas, Posto de saúde, Comércio, Associações e Igrejas.

<b>3.7 VIGÊNCIA DO PROJETO</b>			
<b>Inicial:</b>	Setembro/ 2021	<b>Final:</b>	Agosto/2022

<b>3.8 RESULTADOS ESPERADOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Implementação de 10 núcleos esportivos e culturais nas comunidades, para atendimento a 100 alunos por núcleo;</li> <li>➤ Preenchimento de 100% das vagas disponíveis nos núcleos;</li> <li>➤ Oferecimento de, no mínimo, 2 (duas) modalidades esportivas por núcleo.</li> <li>➤ Garantia da qualidade dos serviços através de um processo constante de capacitação e avaliação de 100% da equipe;</li> <li>➤ Promoção da inclusão sócio esportiva de mais de 3.000 pessoas através dos eventos esportivos e de lazer.</li> <li>➤ Promoção do protagonismo e autonomia de crianças e adolescentes através das atividades esportivas e culturais e dos eventos esportivos;</li> <li>➤ Integração da comunidade local despertando o interesse pelo esporte e pela cultura, contribuindo para o empoderamento social.</li> </ul>