



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

PRESTAÇÃO DE CONTAS FINAL RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DO OBJETO

I. DADOS DO PROJETO

PROCESSO Nº: 71000.063365/2023-98

SLIE/SLI: 2301855

PROPONENTE: Proponente: Associação Educacional Esportiva e Social do Brasil - EESB

PROJETO: VIDA E MOVIMENTO

MANIFESTAÇÃO DESPORTIVA: Desporto de Participação

MODALIDADES: Ginástica Aeróbica

CNPJ: 20767192000173

RESPONSÁVEL LEGAL: Tamirys Caroline Silva Souza

I - CONSECUÇÃO DO OBJETO

A execução do projeto desportivo ou paradesportivos aprovado pela Comissão Técnica indicada no artigo 4º da Lei 11.438/2006, conforme Cláusula Primeira do Termo de Compromisso, firmado entre “Associação Educacional Esportiva e Social do Brasil - EESB ” e o Ministério do Esporte.

Constitui-se como objeto do projeto: Incentivar a prática esportiva de idosos, utilizando o esporte como ferramenta para minimizar os impactos do tempo no processo de envelhecimento.

OBJETIVO GERAL

- Oportunizar a prática esportiva sistematizada para idosos como forma de contribuir para a redução da ociosidade;

RESULTADO ALCANÇADO: O objetivo geral do projeto, que consistiu em oportunizar a prática esportiva sistematizada para idosos como forma de contribuir para a redução da ociosidade, foi plenamente alcançado ao longo de sua execução. A oferta regular de atividades esportivas e de ginástica, organizadas de forma contínua, planejada e orientada por profissionais qualificados, garantiu aos idosos uma rotina ativa, estruturada e acessível, promovendo a ocupação positiva do tempo livre.

A prática esportiva sistematizada possibilitou a criação de hábitos saudáveis, substituindo períodos de inatividade por momentos de movimento, convivência e estímulo físico e mental. A frequência regular nas aulas demonstrou alto nível de adesão e engajamento dos



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

participantes, evidenciando que o projeto atendeu a uma demanda real da população idosa por atividades organizadas e adequadas às suas necessidades.

Além da redução da ociosidade, a sistematização das práticas esportivas contribuiu para a melhora da disposição física, da autonomia funcional e do bem-estar geral, reforçando a importância da atividade física como instrumento de promoção do envelhecimento ativo. O ambiente coletivo das aulas também favoreceu a socialização, ampliando os vínculos comunitários e fortalecendo o sentimento de pertencimento entre os participantes.

Dessa forma, a execução do projeto demonstrou que a oferta estruturada e contínua de atividades esportivas para idosos é uma estratégia eficaz para combater a ociosidade, promover hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida, confirmando o êxito no alcance do objetivo geral proposto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo o aparecimento de doenças crônicas e também mantendo a mente saudável;
- Minimizar os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos para os idosos

RESULTADOS ESPERADOS

Os objetivos específicos propostos pelo projeto foram alcançados de forma satisfatória, conforme evidenciado pelos resultados obtidos ao longo da execução das atividades e pelas avaliações realizadas.

Fortalecimento do sistema imunológico e manutenção da saúde física e mental

O objetivo de contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, prevenindo o aparecimento de doenças crônicas e mantendo a mente saudável foi alcançado por meio da prática regular e orientada de atividades físicas adaptadas ao público idoso. A participação contínua nas aulas de ginástica promoveu melhorias no condicionamento físico geral, no equilíbrio, na mobilidade e na resistência, fatores diretamente associados à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares.

Além dos benefícios físicos, as atividades desenvolvidas estimularam funções cognitivas e emocionais, favorecendo a manutenção da saúde mental. A rotina de exercícios, aliada à convivência social, contribuiu para a redução do estresse, da ansiedade e de sintomas relacionados ao isolamento, fortalecendo o bem-estar psicológico dos participantes. Esses fatores, associados, refletem positivamente no funcionamento do sistema imunológico, reforçando a eficácia das ações propostas pelo projeto.

Minimização dos impactos do envelhecimento e fortalecimento muscular



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

O objetivo de minimizar os impactos do tempo no processo de envelhecimento, especialmente o enfraquecimento muscular, também foi plenamente atingido. As atividades físicas ofertadas priorizaram exercícios de fortalecimento muscular, alongamento, coordenação motora e equilíbrio, respeitando as limitações individuais e promovendo a evolução gradual dos participantes.

Como resultado, observou-se melhora na força muscular, na postura, na estabilidade corporal e na capacidade funcional dos idosos, contribuindo para a manutenção da autonomia nas atividades diárias e para a redução do risco de quedas e lesões. A prática regular de exercícios mostrou-se fundamental para retardar perdas naturais associadas ao envelhecimento, promovendo um envelhecimento mais ativo, seguro e saudável.

Diante dos resultados observados, conclui-se que os objetivos específicos do projeto foram atingidos com êxito, evidenciando que a prática esportiva sistematizada para idosos é uma estratégia eficaz para fortalecer a saúde física e mental, prevenir doenças crônicas e minimizar os efeitos do envelhecimento, contribuindo diretamente para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

Local(is) de Execução:

NÚCLEO 1: Ginásio Tancredo Neves
Avenida Brasil S/N - Montes Claros/MG

NÚCLEO 2: Quadra Bairro Lourdes
Giovani Soares da Cruz S/N, Lourdes - Montes Claros/MG

NÚCLEO 3: Praça Decio Gonçalves de Queiroz
Av 14, 11, Residencial Minas Gerais - Montes Claros/MG

NÚCLEO 4: Praça Morada do Sol e Sebastião Duarte
Praça Morada do Sol, 31, Morada do Sol - Montes Claros/MG

NÚCLEO 5: Praça Joel Correia Melo
Rua F, s/n, Vila Oliveira - Montes Claros/MG

NÚCLEO 6: Praça São Geraldo
Rua Geraldo Pinheiro, s/n, São Geraldo - Montes Claros/MG

NÚCLEO 7: Praça Jardim Primavera
Rua Vinte e cinco, 281, Jardim Primavera - Montes Claros/MG

NÚCLEO 8: Praça João Soares
Rua Hermes de Paula, s/n, Jardim Vila Brasília - Montes Claros/MG

NÚCLEO 9: Praça Santo Antonio



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

Rua Guanabara, 1333, Jardim Palmeiras - Montes Claros/MG

NÚCLEO 10: Praça Chiquinho Guimarães
Rua 6, s/n, Chiquinho Guimarães - Montes Claros/MG

ACESSIBILIDADE/AULAS





MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE





MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE





MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE





MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE





MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

II. METAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS

Metas Qualitativas:

Meta: Estimular a melhora na percepção corporal dos beneficiados;

Indicador: Avaliação da autoimagem dos beneficiários;

Instrumento de Verificação: Avaliação da autoimagem dos beneficiários utilizando a escala de silhuetas aplicados ao início e ao final da execução do projeto.

RESULTADO: Segue no ANEXO I os relatórios e testes realizados.

Meta: Estimular a qualidade de vida e bem-estar dos beneficiários;

Indicador: Melhora na auto avaliação dos beneficiários sobre seus hábitos de vida;

Instrumento de Verificação: Avaliação da qualidade de vida dos beneficiários por meio de questionários aplicados no início e ao final da execução do projeto.

RESULTADO: Segue no ANEXO I os relatórios e testes realizados.

Metas Quantitativas:

Meta: Melhorar em 5% a capacidade física dos beneficiados;

Indicador: Melhoria da capacidade física dos beneficiados do projeto;

Instrumento de Verificação: Aplicação de testes físicos no início e ao final do projeto em pelo menos 30% dos beneficiados do projeto.

RESULTADO: Segue no ANEXO I os relatórios e testes realizados.

Meta: Melhorar em 5% a capacidade mental dos beneficiados;

Indicador: Melhoria da capacidade mental dos beneficiados do projeto;

Instrumento de Verificação: Aplicação de testes de memória no início e ao final do projeto em pelo menos 30% dos beneficiados do projeto.

RESULTADO: Segue no ANEXO I os relatórios e testes realizados.



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o projeto **Vida e Movimento** cumpriu integralmente seus objetivos e foi executado com êxito, consolidando-se como uma iniciativa de grande relevância na promoção da qualidade de vida de adultos e idosos por meio da prática esportiva. Idealizado com o propósito de utilizar o esporte como ferramenta de promoção da saúde e de minimização dos impactos do envelhecimento, o projeto alcançou resultados expressivos ao longo de sua execução, contribuindo para a redução da ociosidade, o fortalecimento da saúde física e mental e o estímulo à socialização dos participantes.

O projeto **Vida e Movimento**, idealizado pela **Associação Educacional, Esportiva e Social do Brasil (AEESB)** e viabilizado por meio da **Lei Federal de Incentivo ao Esporte (LIE)**, demonstrou, ao longo de todo o período de execução, sua eficácia enquanto política de promoção da saúde e do bem-estar da população atendida. As atividades foram realizadas de forma sistematizada, segura e adaptada às necessidades do público adulto e idoso, garantindo acesso contínuo a práticas orientadas e de qualidade. Os resultados obtidos por meio dos indicadores e instrumentos de avaliação aplicados ao início e ao final do projeto evidenciam melhorias significativas nos aspectos físicos, motores, cognitivos e emocionais dos beneficiários, bem como a redução da ociosidade e o aumento do engajamento em atividades regulares. O trabalho desenvolvido contribuiu diretamente para a prevenção de doenças crônicas, a manutenção da autonomia funcional e o fortalecimento da autoestima e da convivência social.

Além dos benefícios físicos, o projeto gerou impactos positivos no convívio comunitário e no bem-estar emocional, promovendo maior integração social e reduzindo sentimentos de isolamento e solidão, fatores comuns nessa faixa etária. O comprometimento da equipe multidisciplinar envolvida foi fundamental para o sucesso da iniciativa, assegurando a execução qualificada das atividades, sempre respeitando as limitações e potencialidades individuais dos participantes.

Diante dos resultados alcançados e do impacto positivo comprovado, destaca-se que a **continuidade do projeto já se encontra aprovada e pronta para iniciar**, reforçando o compromisso da instituição com a manutenção e ampliação das ações voltadas à promoção da saúde, do envelhecimento ativo e da melhoria da qualidade de vida da população adulta e idosa. Assim, o projeto **Vida e Movimento** encerra seu ciclo com êxito e inicia uma nova etapa com bases sólidas, resultados comprovados e perspectiva de continuidade sustentável.



MINISTÉRIO DO ESPORTE
SECRETARIA EXECUTIVA
DIRETORIA DE PROGRAMAS E POLÍTICAS DE INCENTIVO AO ESPORTE
COORDENAÇÃO-GERAL DE DESENVOLVIMENTO DA POLÍTICA DE
FINANCIAMENTO AO ESPORTE

IV. AUTENTICAÇÃO

Atesto a veracidade de todas as informações/documentos apresentados e coloco-me a disposição para qualquer complementação de dados, caso seja solicitado.

Data: 31/10/2025

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping letters, positioned above a horizontal line.

Assinatura do responsável legal¹

¹ Este documento será considerado para fins de análise técnica de cumprimento do objeto somente com a assinatura do responsável legal.