

GOVERNO DO TOCANTINS
SECRETARIA DE ESTADO DOS ESPORTES E JUVENTUDE

CIRCUITO MANDALA DE CORRIDA DE RUA

PALMAS
2024

1 APRESENTAÇÃO

O esporte é uma poderosa ferramenta de transformação e seus benefícios são inúmeros: ele atua no desenvolvimento motor e cognitivo de um indivíduo, ajuda a elevar a autoestima e a autoconfiança, melhora a qualidade de vida, age na prevenção de doenças como ansiedade e depressão, além de incentivar a criação de laços de amizade. A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental tornou-se um consenso entre os profissionais de saúde, o esporte pode ser uma das mais poderosas e acessíveis ferramentas de inclusão social que temos em mãos. Através dele, as pessoas fortalecem laços afetivos, aprendem a perder e também a como agir quando vencer, mostra que existem regras a serem respeitadas e que se você tem um objetivo, precisa se dedicar a ele.

Diante do declínio do nível de atividade física da população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu que estamos vivenciando a prevalência de estilos de vida sedentários. Ou seja, a falta de exercícios não é mais apenas um problema estético, mas um grave problema de saúde pública, causando 2 milhões de mortes a cada ano. De modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde mental podem ser igualmente devastadores. Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doenças como Alzheimer e Parkinson. Isso mostra que a participação em um programa de exercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológicos. Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral.

Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Partindo desse contexto propomos a realização do **CIRCUITO MANDALA DE CORRIDA DE RUA**.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Estimular a prática de atividade física e a melhoria do condicionamento físico, o relacionamento interpessoal, autoestima, proporcionando assim a qualidade de vida.

2.2 Objetivo Específico:

- ✓ Proporcionar a promoção da saúde;
- ✓ Melhorar a qualidade de vida;
- ✓ Promover a socialização;
- ✓ Estimular a prática contínua de atividade física.

3 JUSTIFICATIVA

A corrida de rua é uma das modalidades do atletismo, conhecido como esporte-base. É assim definido pela Confederação Brasileira de Atletismo, pois sua prática corresponde a movimentos naturais do homem: correr, saltar, lançar. Dizem que, antes mesmo de o homem aprender a nadar, fazer flecha ou montar a cavalo, já corria e saltava obstáculos para sua sobrevivência. Dallari (2009, p.101) afirma que “a corrida de rua é um fenômeno sociocultural contemporâneo”. Quando falamos em promoção da saúde, falamos em políticas, planos e programas de saúde pública, com ações voltadas a prevenir que as pessoas se exponham a fatores condicionantes e determinantes de doenças. A prática da corrida de rua propõe a prevenção e promoção da saúde; entre seus efeitos podemos citar a melhora do condicionamento físico, que evitará problemas cardíacos, fortalecerá a prevenção do diabetes mellitus tipo II e eliminará alguns dos fatores de risco como a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo.

A corrida de rua se tornou uma febre pelo mundo; os corredores (sejam eles profissionais ou amadores) mudam seus hábitos diários em prol da atividade. Para justificar isso, Dallari (2009, p.16) destaca que “pessoas se deslocam, nacional e internacionalmente, treinam por vários meses, adotam hábitos rigorosos de alimentação e de repouso, se privam de outras práticas no seu tempo livre, para correr”. O aumento do número de provas corresponde a um período de mudança da história da corrida; correr deixou de ser classificado como uma atividade de lazer, passando a ser uma atividade central, apreciada e praticada por milhões de pessoas ao redor do mundo.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Constituição Federal contempla a obrigatoriedade do Estado em promover o fomento às práticas esportivas, sobretudo educacionais, conforme Art. 6º, “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição (BRASIL, 1988, p.18)”.

Na seção III, do Desporto, art. 217. “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada um, observados: § 3o O Poder Público incentivará o lazer, como forma de promoção social” (BRASIL, 1988, p.128).

No Art. 227, a Constituição Federal contempla também o lazer: Art. 227. É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. (EC no 65/2010) (BRASIL, 1988, p.117).

Destaca-se também, a lei nº 4.393, de 09 de janeiro de 2024, que institui o Plano Plurianual (PPA) do Estado do Tocantins para o quadriênio 2024-2027, contemplando no seu Programa 1163 - Juventude, Esporte e Lazer. Objetivo de promover políticas públicas de esporte, lazer e juventude, tendo como responsável a Secretaria dos Esportes e Juventude, tendo com isso, “Ações Orçamentárias” constituídas para atender esses fins (TOCANTINS, 2024, p.68, 69).

5. DA PARTICIPAÇÃO

5.1 Público-alvo

- ✓ População de Palmas e região.

5.2 Meta

- ✓ Alcançar cerca de 5 (cinco) mil atletas em todas as etapas de forma direta e cerca de 3 (três) mil pessoas de forma indireta.

6. METODOLOGIA

O **CIRCUITO MANDALA**, ocorrerá no formato regionalizada sendo 4 (quatro) etapas na cidade de Palmas. O intervalo entre uma etapa e outra será definido de acordo com o levantamento técnico e das liberações necessárias. O percurso de cada etapa do circuito é de 5km onde premiará com troféu e pecúnia nos gêneros masculino e feminino nas categorias a ser definida e publicado no regulamento da competição. Além da entrega das medalhas a todos os atletas por participação.

A previsão de cada etapa está prevista da seguinte forma:

1° ETAPA	2° ETAPA	3° ETAPA	4° ETAPA
31/03	21/04	19/05	23/06

7. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

AÇÃO	PERÍODO
Divulgação do projeto no município.	Março de 10 a 15 de 2024
Período de cadastramento das equipes	Março de 16 a 25 de 2024
Realizações das corridas	Março a junho de 2024

8 RECURSOS MATERIAIS

ORÇAMENTO PARA A REALIZAÇÃO DO CIRCUITO MANDALA					
Número da Ação	DETALHAMENTO DA AÇÃO	QUANT.	UNIDADE	VALOR UNITÁRIO	TOTAL LINHA
ATIVIDADES					
1	RECURSOS HUMANOS				
1.1	COORDENAÇÃO DA MODALIDADE	01	04 Etapas	5.000,00	20.000,00
1.2	COORDENAÇÃO EXECUTIVA	01	04 Etapas	2.500,00	10.000,00
1.3	AUXILIAR DE COORDENAÇÃO	01	04 Etapas	2.000,00	8.000,00
1.4	SERVIÇO DE FISCALIZAÇÃO DA CORRIDA	120	PESSOAS	250,00	30.000,00
TOTAL DA AÇÃO					68.000,00
2	MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO				
2.1	BACKDROP PARA PREMIAÇÃO MEDINDO 5X3 METROS	01	Unidade	1.750,00	1.750,00
2.2	AQUISIÇÃO DE FAIXA DE LONA 0,75X5,00 MTS COM BASTÃO NA LATERAL E ILHÕES	20	Unidade	358,90	7.178,00
2.3	AQUISIÇÃO DE CHEQUE SIMBÓLICO PARA PREMIAÇÃO	06	Unidade	500,00	3.000,00
2.4	AQUISIÇÃO DE FAIXA HORIZONTAIS DE LONA PARA PÓRTICO DE LARGURA 0,75X4,00 MTS COM ILHÕES	04	Unidade	358,90	1.435,60
2.5	FAIXA DE CHEGADA EM TECIDO DUPLA FACE MEDINDO 20CM X 3 METROS	01	Unidade	890,00	890,00
2.6	AQUISIÇÃO DE TROFEU 1º COLOCADO PERSONALIZADO 35 CM	28	UNIDADE	199,90	5.597,20
2.7	AQUISIÇÃO DE TROFEU 2º COLOCADO PERSONALIZADO 35 CM	28	UNIDADE	199,90	5.597,20
2.8	AQUISIÇÃO DE TROFEU 3º COLOCADO PERSONALIZADO 35 CM	28	UNIDADE	199,90	5.597,20
2.9	AQUISIÇÃO DE TROFEU 4º COLOCADO PERSONALIZADO 25 CM	14	UNIDADE	189,90	2.798,60
2.10	AQUISIÇÃO DE TROFEU 5º COLOCADO PERSONALIZADO 25 CM	14	UNIDADE	189,90	2.798,60
2.11	PREMIAÇÃO EM PECÚNIA	01	PECUNHA	55.000,00	55.000,00
2.12	AQUISIÇÃO DE MEDALHAS DE PARTICIPAÇÕES	4.000	UNIDADE	19,90	79.600,00
TOTAL DA AÇÃO					170.524,60
3. ESTRUTURA PARA O EVENTO					

3.1	LOCAÇÃO DE BANHEIROS ECOLÓGICOS	24	04 Diárias	350,00	8.400,00
3.2	LOCAÇÃO DE TENDAS 12X12	04	04 Diárias	1.900,00	7.600,00
3.3	LOCAÇÃO DE PALCO PARA PREMIAÇÃO 10X4X0,50 METROS 160 METROS	01	04 Diárias	490,00 (METRO)	78.400,00
3.4	LOCAÇÃO DE CARPETENA COR AZUL, MEDIDO 40 METROS	01	04 Diárias	25,00 (METRO)	4.000,00
3.5	LOCAÇÃO DE CADEIRAS DE PLÁSTICO	150	04 Diárias	5,00	750,00
3.6	LOCAÇÃO DE MESAS DE PLÁSTICO	80	04 Diárias	15,00	1.200,00
3.7	LOCAÇÃO DE ESTRUTURA DE LARGADA E CHEGADA TIPO GROUND COM ILUMINAÇÃO NA PARTE FRONTEALE POSTERIOR	250	METROS	95,00	23.750,00
3.8	LOCAÇÃO DE DISCIPLINAORES EM AÇO OU FERRO GALVANIZADO, MEDINDO 2X1 METROS	1.700	UNIDADE	35,00	59.500,00
3.9	LOCAÇÃO DE TENDA 6X6 METROS	12	UNIDADE	900,00	10.800,00
3.10	LOCAÇÃO DE TENDA 10X10 METROS	08	UNIDADE	1.800,00	14.400,00
3.11	LOCAÇÃO DE TENDA 3X3 METROS	08	UNIDADE	850,00	6.800,00
3.12	LOCAÇÃO DE SOM PA DE 08 COMPLETO	04	DIÁRIA	3.950,00	15.800,00
3.13	SERVIÇO DE LOCUÇÃO (LOCUTOR)	04	DIÁRIA	2.500,00	10.000,00
3.14	LOCAÇÃO DE GERADOR DE ENERGIA COM CABOS E ACESSÓRIA	04	DIÁRIA	4.000,00	16.000,00
3.15	LOCAÇÃO DE AMBULÂNCIA EQUIPADA COM MÉDICO, ENFERMEIRA E EUIPAMENTO DE PRIMEIROS SOCORROS 2 HORA EM CADA ETAPA	01	DIÁRIA DE 8H	15.000,00	120.000,00
3.16	SERVIÇO DE CRONOMETRAGEM ELETRÔNICA COM CHIP INSCRIÇÕES E NÚMEROS COM ALFINETE	04	ETAPAS	15.000,00	60.000,00
3.17	AQUISIÇÃO DE ÁGUA MINERAL – COPO DE 200 ML	400	CAIXAS	45,00	18.000,00
3.18	AQUISIÇÃO DE CAIXA DE ISOPOR 150 LTS	08	UNIDADES	370,00	2.960,00
3.19	AQUISIÇÃO DE FRUTAS PARA MONTAGEM DE KIT	40	CAIXAS	225,00	9.000,00
3.20	BOBINA DE SACO PLÁSTICO PARA FRUTA MILHEIRO 20CM X 35CM	04	UNIDADE	38,90	155,60
3.21	AQUISIÇÃO DE CAMISETAS COMUNS PARA ORGANIZAÇÃO	300	UNIDADES	38,00	11.400,00
TOTAL DA AÇÃO					466.515,60
TOTAL GERAL					705.040,20

9. COMPETÊNCIAS:

9.1 Secretaria dos Esportes e Juventude:

- Elaboração de edital, contendo todos os itens necessários para participar do projeto;
- Elaboração do regulamento para legislar a competição;
- Gestão, planejamento, execução, monitoramento e avaliação do projeto;
- Premiação.

10 RECURSOS

10.1 Humanos

Gestão e execução da equipe técnica da Diretoria de Esportes e Lazer.

10.2 Financeiros

Orçamento previsto na LOA (2024).

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O CIRCUITO MANDALA DE CORRIDA DE RUA é um projeto do Governo do Tocantins, gerido pela Secretaria dos Esportes e Juventude, em particular pela Superintendência de Esportes, Juventude e Lazer, com a execução da equipe técnica da Diretoria de Esporte e Lazer composta por profissionais qualificados em planejamento, organização e execução de eventos esportivos. O projeto será realizado no vigente ano, sendo ofertado para o público em geral de Palmas e região.

O CIRCUITO MANDALA DE CORRIDA DE RUA tem como objetivo primordial, promover socialização e melhoria na qualidade de vida para dos

participantes, por intermédio das atividades desportivas com benefícios biopsicossociais.

12. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA, Xavier. **A importância do desporto na sociedade.** Descobrindo o Impacto no mundo. 2020. Disponível em: <<https://interessantissimo.pt/desporto/importancia-sociedade/>> Acesso em: 28/09/20201.

BRASIL. Assembleia Nacional Constituinte. Constituição Federal, de 5 de outubro de 1988. Brasília, DF, 1988. Disponível em: www.planalto.gov.br. Acesso em: 29/09/2021.

TOCANTINS. Lei Nº 4.373, de 09 de janeiro de 2024. **Institui o Plano Plurianual do Estado do Tocantins para o quadriênio 2024-2027.** Disponível em: <<https://www.to.gov.br/seplan/ppa-20242027/c9cfprhdfk>> Acesso em: 17/01/2024.