



## PREFEITURA MUNICIPAL DE LENÇÓIS PAULISTA

Praça das Palmeiras, 55 – Fone (14) 3269-7000 – Fax (14) 3263-0040

CEP 18682-900 – Lençóis Paulista – SP

CNPJ: 46.200.846/0001-76

www.lencoispaulista.sp.gov.br

1

### TERMO DE REFERÊNCIA

#### 1. DO OBJETO

1.1. Contratação de empresa especializada para desenvolvimento e aplicação de ginástica terapêutica chinesa em 18 exercícios denominada “*Lian Gong*” e “*Yoga*” junto aos grupos da terceira idade atendidos pela Secretaria de Assistência Social do Município.

1.2. Os trabalhos deverão ser realizados de forma continuada, de acordo as necessidades da Secretaria de Assistência Social, pelo período de **12** (Doze) meses, num total de **288** (Duzentos e Oitenta e Oito) horas, sendo em média **24** (Vinte e Quatro) horas mensais.

1.3. De acordo com a determinação da Secretaria de Assistência Social, algumas atividades poderão ser desenvolvidas aos sábados, domingos e feriados, ficando a contratada obrigada a realizá-las, sem qualquer custo adicional para a Municipalidade, sendo computadas como horas normais de trabalho.

#### 2. DAS RESPONSABILIDADES

2.1. A empresa contratada ficará responsável por:

- a) Contratação de técnicos capacitados e outros profissionais necessários para a realização dos trabalhos;
- b) Arcar com as despesas de locomoção, alimentação e hospedagem dos seus profissionais;
- c) Cumprir o agendamento programado para a realização dos trabalhos;
- d) Fornecer relatório periódico sobre as atividades desenvolvidas e avaliação dos trabalhos;
- e) Controlar a frequência dos participantes, se solicitado;
- f) Fornecer certificado de participação, se solicitado.

2.2. A Diretoria de Assistência e Promoção Social do Município ficará responsável por:

- a) Disponibilizar local para realização das palestras e oficinas;
- b) Indicar e convocar os participantes;
- c) Manter um responsável pelo acompanhamentos dos trabalhos.



### **3. DA JUSTIFICATIVA**

#### **3.1. Lian Gong**

3.1.1. A ginástica *Lian Gong em 18 terapias*, foi desenvolvida na China, pelo Dr. Zhuang Yuen Ming, médico ortopedista da Tradicional Medicina Chinesa (TMC), na década de 60. Trata-se de um conjunto de 18 exercícios que atuam no corpo humano, da coluna cervical aos dedos dos pés, prevenindo a maioria dos problemas decorrentes de má postura, movimentos agressivos, etc.

3.1.2. A característica básica dos exercícios é a fusão de movimentos de alongamento com tração, controlado pelo praticante, dentro de seus próprios limites. Assim, esta ginástica, agindo de forma suave sobre os sistemas circulatório e articular, mobiliza o tônus muscular, suaviza os enrijecimentos e estimula a “lubrificação” das articulações.

3.1.3. A prática constante destes exercícios tem se revelado como um excelente instrumento na correção postural dos praticantes, bem como na melhora geral do indivíduo, combatendo os sintomas do stress, as ansiedades e irritabilidades, além das ações positivas localizadas, específicas de cada exercício. (Fonte: Sociedade Paulista de Lian Gong).

#### **3.2. Yoga**

3.2.1. Yoga é uma arte milenar que ensina, através de uma variedade de práticas, teorias e filosofia, a Arte de Bem Viver. No Yoga acredita-se que a melhor forma de desfrutar a vida é estar em paz consigo mesmo.

3.2.2. A prática de yoga teve sua origem na cultura indiana há cerca de 5000 anos e cada vez mais amplia o seu campo de atuação para as mais diversas faixas etárias, especialmente para o idoso, já que o envelhecimento populacional constitui um dos maiores fenômenos do presente século e tem contribuído para o surgimento de inúmeros estudos e propostas de trabalho direcionadas ao idoso. As aulas para terceira idade trabalham de modo mais suave em comparação à uma aula tradicional de Hatha-Yoga, adequando-as às limitações e facilidades de cada praticante.

3.2.3. Outro fator muito importante na prática do Yoga é a preservação da saúde, proporcionando uma sensível melhora do nosso corpo físico, psíquico e energético. A prática regular colabora para a manutenção da saúde, para o alongamento e fortalecimento muscular e para uma melhora na capacidade respiratória e cardíaca. As práticas exploram, ainda, técnicas terapêuticas que auxiliam na prevenção ou, até mesmo, no desaparecimento de sintomas depressivos, aumentando a autoestima,



**PREFEITURA MUNICIPAL DE LENÇÓIS PAULISTA**

Praça das Palmeiras, 55 – Fone (14) 3269-7000 – Fax (14) 3263-0040

CEP 18682-900 – Lençóis Paulista – SP

CNPJ: 46.200.846/0001-76

[www.lencoispaulista.sp.gov.br](http://www.lencoispaulista.sp.gov.br)

3

promovendo a renovação da vontade de viver e uma atitude positiva diante da vida, além de estimular a autoconfiança. (Fonte: “O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”: OS EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DE IDOSOS – 2010).

Lençóis Paulista, 03 de Janeiro de 2018

**Claudinei Aparecido de Góes**  
**Secretário de Assistência Social**