

# PROJETO: ESCOLA DE ATLETISMO DE JOVENS TALENTOS



## Sumário

1. SOBRE O PROJETO.....	3
1.1. INTRODUÇÃO .....	3
1.2. PROFISSIONAIS CONTRATADOS.....	6
1.3 TREINAMENTOS.....	8
2. METAS .....	11
2.1 Metas Quantitativas:.....	11
2.2 Metas Qualitativas:.....	12
3. FISIOTERAPIA.....	39
4. PSICOLOGIA.....	40
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS – Pontos positivos e negativos .....	43
6. ANEXO (Relatório de fotos).....	44

## **1. SOBRE O PROJETO**

### **1.1. INTRODUÇÃO**

O projeto “Escola de Atletismo de Jovens Talentos” foi aprovado pela Lei de Incentivo ao Esporte nº 11.438/2006 com identificação nº SLIE: 1611196-62, nº Processo: 58000.008472/2016-66 e enquadrado na manifestação desportiva de rendimento, tendo como finalidade o atendimento de 40 jovens entre 14 e 18 anos de idade (no momento da seletiva) com aptidão a prática da modalidade de atletismo, visando o desenvolvimento e otimização do treinamento e melhoria física nos aspectos de performance e de saúde.

Foram contratados como parte da equipe multidisciplinar 01 coordenador técnico, 01 treinador nível 1, 01 assistente técnico, 01 fisioterapeuta e 01 psicólogo. Já o serviço de nutricionista não conseguimos nenhuma empresa com o valor aprovado nos impossibilitando realizar a contratação.

Fazendo parte do projeto na área administrativa temos 01 coordenador de projeto, função esta absorvida por um profissional já contratado em regime CLT do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP) e 01 auxiliar de manutenção em contrato firmado com uma empresa que presta este tipo de serviço.

Para o ingresso no projeto foram feitas seletivas em 6 datas distintas (novembro e dezembro de 2020), quando as medidas restritivas em decorrência do COVID-19 foram flexibilizadas. Selecionamos então os 40 jovens com as melhores capacidades físicas para a modalidade de atletismo.

Os treinamentos ocorreram nas instalações do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), anteriormente denominado Instituto Península. O NAR-SP dispõe de uma pista de atletismo oficial, materiais esportivos homologados pela World Athletics (WA), academia completa com equipamento de alto nível. Os jovens frequentam as instalações do NAR-SP para os treinamentos as terças, quintas e sextas das 14h00 às 18h00.



Figura 1 – Pista de Atletismo



Figura 2 – Academia

Além de profissionais qualificados e estrutura de treinamento, o projeto oferece aos atletas: lanche, jantar, uniforme de treino/competição (camiseta, short, agasalho e sapatilha) e vale transporte para o deslocamento aos treinamentos,



Figura 3 – Marmitas



Figura 4 - Lanches



Figura 5 – Camiseta e short para treino



Figura 6 – Agasalho completo



Figuras 7 e 8 – Sapatilhas de treino e competição



Figuras 9 e 10 – Bilhete único

SPTrans			
Carrinho de Crédito			
Quantidade de pedidos: 26			
Descrição	Nome	Cartão	Valor Total (R\$)
Crédito	ALEXANDRE SILVA BELO	845953368	123,20
Crédito	ARTHUR ARAUJO MELLO DE SOUZA	846105732	123,20
Crédito	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	846253687	123,20
Crédito	DAVID OLIVEIRA MACHADO	840847734	123,20
Crédito	ENZO GABRIEL SANTOS	844732111	123,20
Crédito	ERIC JOE SHIMURA	845029766	123,20
Crédito	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	677692774	123,20
Crédito	GABRIEL JESUS DA SILVA	846100909	123,20
Crédito	GABRIEL MARTINI	590372153	123,20
Crédito	GUILHERME CARRACO GOMES DA SILVA	846532900	123,20
Crédito	GUILHERME DE ALMEIDA	601156660	123,20
Crédito	GUSTAVO CESAR GOMES PINHEIRO	805828653	123,20
Crédito	JAMAL VINÍCIUS NUNES ISABEL	845980501	123,20
Crédito	LUCAS AKIHTO DE LIMA SIMÃO	846098438	123,20
Crédito	LUCAS NUNES ROCHA	845953433	123,20
Crédito	MARCOS CHAGAS	840847602	123,20
Crédito	MARIA VITÓRIA CARRACO GOMES DA SILVA	846532979	123,20
Crédito	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	845170925	123,20
Crédito	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	846057247	123,20
Crédito	PEDRO SOUZA PIRES	846057156	123,20
Crédito	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	819234361	123,20
Crédito	RAFAEL GABRIEL WALDIGE	819369445	123,20
Crédito	RENE PEREIRA POLI	846834466	123,20
Crédito	ROMYS PIERRE	840847669	123,20
Crédito	SAMUEL TOMAZ DE SOUZA	836622761	123,20
Crédito	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	846100965	123,20
<b>Sub-total:</b>			<b>3.203,20</b>
Rede de recarga/Adm.:			80,08
Cobrança bancária:			0,00
<b>Total</b>			<b>3.283,28</b>

Figura 11 – Exemplo de recibo de compra de créditos no bilhete único

## 1.2. PROFISSIONAIS CONTRATADOS

<b>Nome:</b> Victor Fernandes	
<b>Cargo:</b> Coordenador Técnico	
<b>RG:</b> 25.871.681-2	
<b>CPF:</b> 263.776.718-90	

<b>Nome:</b> Marcio Simão de Souza	
<b>Cargo:</b> Treinador nível 1	
<b>RG:</b> 22.523.591-2	
<b>CPF:</b> 196.070.648-95	

<b>Nome:</b> Mariane Roberta Justo	
<b>Cargo:</b> Auxiliar Técnica	
<b>RG:</b> 41.928.174-5	
<b>CPF:</b> 421.611.138-60	

<b>Nome:</b> Marcos Vitullo	
<b>Cargo:</b> Fisioterapeuta	
<b>RG:</b> 28.685.641-4	
<b>CPF:</b> 298.226.978-30	

<b>Nome:</b> Daniel Guimarães	
<b>Cargo:</b> Psicólogo	
<b>RG:</b> 42.584.985-5	
<b>CPF:</b> 429.912.668-80	

### 1.3 TREINAMENTOS

Os treinamentos iniciaram em dezembro de 2020 com os jovens selecionados, visando um maior conhecimento da modalidade, interação entre eles e um panorama geral sobre questões técnicas e físicas que eles se encontravam. No decorrer dos meses de dezembro e janeiro fomos separando-os em dois grupos de treinamento, usando como referência a habilidade motora e física dos jovens.

Foram desenvolvidas capacidades físicas gerais como: coordenação motora, velocidade, resistência aeróbia, pliometria, agilidade e força geral. Após dois meses de treinamento, aplicamos os testes iniciais para registro e comparação futura das metas estipuladas no projeto.

Com grupo 1 de treinamento (com maior aptidão), tínhamos a pretensão de colocá-los em competições oficiais da Federação Paulista e Confederação Brasileira de Atletismo, visando dar-lhes experiência competitiva de alto nível e condições de buscarem bons resultados em competições de nível estadual e nacional. Neste grupo os atletas tiveram um direcionamento para provas específicas do atletismo. No grupo 2 de treinamento o trabalho teve foco na preparação física e motora de desenvolvimento geral, buscando melhora na condição física e de saúde dos jovens.

Em fevereiro iniciamos o treinamento de preparação geral (nos 2 grupos), com trabalhos de fortalecimento muscular, capacidade anaeróbia, coordenação motora e mobilidade articular. Para os meses subsequentes o treinamento teve uma característica de maior intensidade, entrando na fase de preparação específica.

No mês de maio os atletas do grupo 1 entraram em período competitivo, participando de competições da Federação Paulista de Atletismo. Basicamente este grupo treina e compete em provas de velocidade, saltos e meio fundo, desenvolvendo a potência muscular, velocidade e resistência específica. Em maio alguns dos atletas beneficiados pelo projeto, participaram de algumas competições da Federação Paulista de Atletismo nas cidades de Bragança Paulista e Praia Grande.



Figura 12 – Competição em Bragança Paulista



Figura 13 – Competição na Praia Grande

Por conta do aumento de casos de Covid no Estado de São Paulo, tivemos uma parada nos treinamentos presenciais em abril, onde os treinamentos foram realizados em suas residências. Os treinamentos on-line foram acompanhados pelos profissionais do projeto. Em maio tivemos retorno presencial.

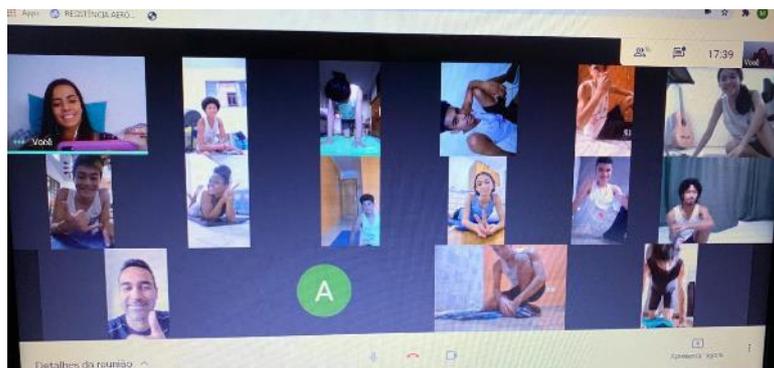


Figura 14 – Treinos semanais on-line

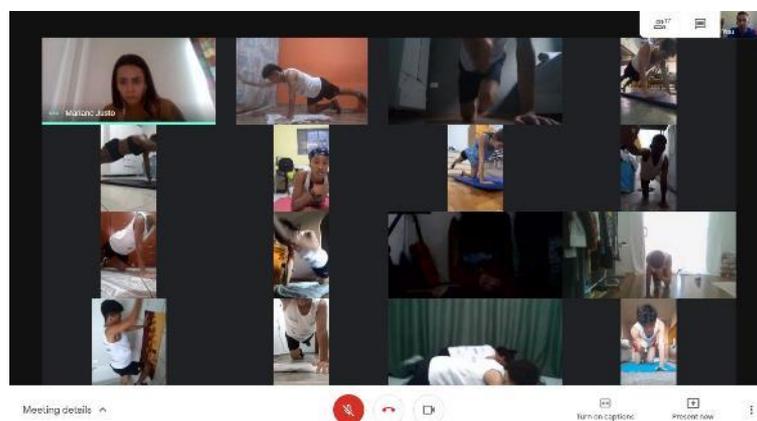


Figura 15 – Treinos semanais on-line

Em julho os atletas do grupo 1 tiveram a oportunidade de participação do Campeonato Estadual sub 20 organizado pela Federação Paulista de Atletismo, onde alguns dos beneficiários do projeto se destacaram entre os competidores. Os atletas Lucas Nunes e Marcos Chagas conquistaram a medalha de prata nas provas de 100 metros rasos e salto em distância respectivamente.

Nos meses subsequentes os treinamentos seguiram em sua fase específica, contendo as avaliações de controle nos treinamentos e competições internas, principalmente para o grupo 2.

No mês de agosto tivemos duas grandes competições da categoria sub 18, o Campeonato Estadual e o Campeonato Brasileiro. No Estadual tivemos destaque para alguns dos beneficiários: Leticia Quingostas (Campeã dos 400 metros rasos e 400 com barreiras), Ana Luiza dos Santos (2ª colocada nos 400 metros rasos e 3ª colocada nos 400 com barreiras) e Pedro Abdul Quinteros (3º colocado no lançamento do dardo). No Campeonato Brasileiro os destaques foram: Leticia Quingostas (Campeã das provas de 400 metros rasos e 400 com barreiras), Gutierre Conceição (Venceu o revezamento 4x400 misto), João Victor (Venceu o revezamento 4x400 m misto) e Ana Luisa (Venceu o revezamento 4x400 misto), lembrando que o Brasileiro era uma competição seletiva para o Campeonato Sulamericano sub 18 que seria realizado no mês subsequente na cidade de Encarnación – Paraguai.

No Campeonato Sulamericano sub 18 tivemos a participação de duas atletas do projeto representando a seleção brasileira neste evento, com destaque para ambas as atletas: Leticia Quingostas (Venceu as provas dos 400 com barreiras, estabelecendo novo recorde brasileiro e revezamento 8x300 m e 2ª colocada no revezamento 4x100 m) e Ana Luisa (Venceu o revezamento 8x300 m e 2ª colocada na prova dos 400 metros rasos).

Em outubro aconteceu o Campeonato Estadual da categoria sub 16, com destaque para: Thais Ricci (Venceu as provas do salto em distância e revezamento 4x75 metros) e Jonathan da Penha Menezes (3º colocado na prova dos 1.000 metros com obstáculos).

Encerrando a temporada 2021 de competições, em dezembro foi realizado um Festival de Atletismo, organizado pelo Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa dentro da Virada Esportiva da Prefeitura de São Paulo. Todos os atletas do grupo 2 participaram, com destaque para: Isabelle Frias Borges (Venceu o Tetratlo sub 16), Artur Araújo (Venceu o Tetratlo sub 16) e Pedro Souza Pires (3º colocado no Tetratlo sub 16).

Nos meses de janeiro e fevereiro de 2022 iniciamos, para ambos os grupos, nosso período de preparação para a temporada competitiva. Os treinamentos tem predominância de atividades gerais como: mobilidade articular, agilidade, resistência aeróbia e capacidade

anaeróbia alática e láctica, flexibilidade e força geral. O trabalho terá continuidade no ANO 2 do projeto.

## 2. METAS

### 2.1 Metas Quantitativas:

**Meta 1:** Atender 40 adolescentes por ano de 14 a 18 anos.

Durante todo o ano do projeto mantivemos 40 jovens ativos no projeto, mesmo enfrentando momentos de fechamento da pista de atletismo do NAR-SP por conta da pandemia.

Segue abaixo a relação de atletas beneficiários do projeto :

	NOME	NASCIMENTO
1	ALEXANDRE SILVA BELO	21/07/2006
2	ANA LUISA DOS SANTOS	20/05/2004
3	ARTHUR ARAÚJO MELLO DE SOUZA	03/03/2007
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	13/07/2004
5	DAVID MARTINS PEREIRA	09/01/2005
6	DAVID OLIVEIRA MACHADO	28/04/2003
7	ENZO GABRIEL SANTOS	11/08/2007
8	ERIC JOE SHIMURA	11/12/2004
9	FELIPE JUN SHIMURA	02/10/2007
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	05/04/2005
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	15/06/2004
12	GABRIEL MARTINI	18/05/2004
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	13/10/2004
14	GUILHERME CARRACO GOMES DA SILVA	12/07/2005
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16/09/2005
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	07/07/2004
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	09/05/2005
18	JAMAL VINICIUS NUNES IZABEL	02/09/2005
19	JHONATAN DA PENHA MENEZES	13/02/2006
20	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	10/05/2004
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	14/10/2006
22	LETICIA QUIGOSTAS DE OLIVEIRA	15/06/2004
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	02/04/2003
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	26/03/2003
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	12/05/2004
26	LUCAS NUNES ROCHA	08/04/2003
27	MARCELLY VITÓRIA PEDROSO (T37)	24/11/2002
28	MARCOS CHAGAS	08/05/2003
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES DA SILVA	26/11/2007

30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	01/12/2005
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	26/06/2004
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	31/07/2004
33	PEDRO SOUZA PIRES	15/09/2006
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	04/12/2006
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	16/02/2007
36	RENÊ PEREIRA POLI	10/08/2005
37	ROMYS PIERRE	23/02/2003
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	08/12/2004
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	14/01/2006
40	YASMIN MARTINS PEREIRA	05/06/2007

Obs: Lista divulgada no site do NAR-SP <https://www.narsp.com.br/2020/12/07/lista-de-aprovados-projeto-escola-de-atletismo-jovens-talentos-jovens/>

**Meta 2:** Permanecer com 90% das vagas preenchidas até o fim do projeto

Apesar do COVID-19 conseguimos cumprir a meta estipulada de 90% das vagas preenchidas.

Alguns jovens após a segunda onda da pandemia, não retornaram aos treinamentos presenciais. No segundo semestre substituímos por outros jovens com aptidão a prática da modalidade já selecionados que ficaram até o final do projeto.

Jovens que foram substituídos:

ANTIGOS	NOVOS	NASCIMENTO NOVOS
DAVID MARTINS PEREIRA	VICTOR ALMEIDA	16/10/2003
GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	GUTIERRE CONCEIÇÃO	05/07/2004
LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	25/05/2003
NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	MARIANA DE JESUS	15/12/03
YASMIN MARTINS PEREIRA	ELIAS DA SILVA LISBOA	23/10/03
MARIA VITORIA CARRACO GOMES DA SILVA	ISABELLE FRIAS BORGES	23/07/2007

## 2.2 Metas Qualitativas:

**Meta 1:** - 100% dos atletas, de acordo com a fase de desenvolvimento prevista, com padrão normal para habilidades motoras básicas. Linha de base: referencial PROESP-BR

**Meta 3:** - 100% dos atletas estejam acima do primeiro quartil para aptidão física relacionada ao desempenho motor (agilidade, velocidade, força muscular e aptidão cardiorespiratória). Linha de base: referencial PROESP-BR

Nossas metas 1 e 3 foram atendidas na totalidade, sendo que para todos os testes, ao final do projeto, os jovens selecionados estavam dentro do padrão normal para as habilidades

motoras básicas e estavam acima do primeiro quartil para aptidão física relacionada ao desempenho motor.

Seguem resultados dos testes realizados e planilha referência da PROESP:

Teste de velocidade (20 metros)						
Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	≤ 3,72	3,73 - 4,20	4,21 - 4,53	4,54 - 4,80	> 4,80
	7	≤ 3,65	3,66 - 4,12	4,13 - 4,42	4,43 - 4,62	> 4,62
	8	≤ 3,50	3,51 - 4,00	4,01 - 4,21	4,22 - 4,47	> 4,47
	9	≤ 3,15	3,16 - 3,88	3,89 - 4,09	4,10 - 4,31	> 4,31
	10	≤ 3,07	3,08 - 3,74	3,75 - 3,98	3,99 - 4,15	> 4,15
	11	≤ 3,00	3,01 - 3,62	3,63 - 3,86	3,87 - 4,03	> 4,03
	12	≤ 3,00	3,01 - 3,50	3,51 - 3,74	3,75 - 3,96	> 3,96
	13	≤ 3,00	3,01 - 3,37	3,38 - 3,60	3,61 - 3,81	> 3,81
	14	≤ 2,90	2,91 - 3,23	3,24 - 3,46	3,47 - 3,67	> 3,67
	15	≤ 2,87	2,88 - 3,16	3,17 - 3,38	3,39 - 3,60	> 3,60
	16	≤ 2,78	2,79 - 3,12	3,13 - 3,31	3,32 - 3,50	> 3,50
17	≤ 2,72	2,73 - 3,12	3,13 - 3,30	3,31 - 3,53	> 3,53	
Sexo (FEM)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	6	≤ 4,01	4,02 - 4,54	4,55 - 4,83	4,84 - 5,11	> 5,11
	7	≤ 3,90	3,91 - 4,47	4,48 - 4,77	4,78 - 5,07	> 5,07
	8	≤ 3,87	3,88 - 4,27	4,28 - 4,53	4,54 - 4,75	> 4,75
	9	≤ 3,55	3,56 - 4,00	4,01 - 4,28	4,29 - 4,54	> 4,54
	10	≤ 3,43	3,44 - 3,97	3,98 - 4,16	4,17 - 4,41	> 4,41
	11	≤ 3,29	3,30 - 3,87	3,88 - 4,09	4,10 - 4,31	> 4,31
	12	≤ 3,07	3,08 - 3,78	3,79 - 4,00	4,01 - 4,25	> 4,25
	13	≤ 3,00	3,01 - 3,71	3,72 - 3,98	3,99 - 4,19	> 4,19
	14	≤ 3,00	3,01 - 3,70	3,71 - 3,97	3,98 - 4,21	> 4,21
	15	≤ 3,05	3,06 - 3,72	3,73 - 4,00	4,01 - 4,25	> 4,25
	16	≤ 3,24	3,25 - 3,70	3,71 - 4,00	4,01 - 4,23	> 4,23
17	≤ 3,16	3,17 - 3,79	3,80 - 4,07	4,08 - 4,32	> 4,32	

Tabela 1 de referência da PROESP – Velocidade de 20 metros

### Teste de 20 m

	Nomes	IDADE	1ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros	2ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros	3ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros	4ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	3,11	M.bom	3,06	M.bom	2,74	Excelência	2,74	Excelência
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	3,22	M.bom	3,01	Excelência	2,99	Excelência	2,98	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	2,91	M.bom	2,85	Excelência	2,70	Excelência	2,70	Excelência
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	2,91	M.bom	2,95	M.bom	2,82	M.bom	2,80	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	2,93	M.bom	2,91	M.bom	2,56	Excelência	2,54	Excelência
6	DAVID OLIVEIRA	18	2,63	M.bom	2,63	M.bom	2,62	M.bom	2,62	M.bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	3,24	Bom	3,18	M.bom	2,82	Excelência	2,80	Excelência
8	ERIC JOE SHIMURA	17	2,63	Excelência	2,66	Excelência	2,53	Excelência	2,52	Excelência
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	3,02	M.bom	2,93	M.bom	2,71	Excelência	2,71	Excelência
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	2,91	M.bom	3,05	M.bom	2,82	M.bom	2,80	M.bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	2,78	M.bom	2,74	M.bom	2,66	Excelência	2,67	Excelência
12	GABRIEL MARTINI	17	2,74	M.bom	2,72	Excelência	2,72	Excelência	2,71	Excelência
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	2,73	M.bom	2,73	M.bom	2,70	Excelência	2,70	Excelência
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	3,07	M.bom	2,97	M.bom	2,78	Excelência	2,75	Excelência
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	2,88	M.bom	2,77	Excelência	2,84	M.bom	2,77	Excelência
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	2,61	Excelência	2,61	Excelência	2,56	Excelência	2,55	Excelência
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	2,91	M.bom	2,75	Excelência	2,68	Excelência	2,68	Excelência
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	3,00	M.bom	2,97	M.bom	2,59	Excelência	2,58	Excelência
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	17	2,58	Excelência	2,52	Excelência	2,50	Excelência	2,50	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	3,03	M.bom	2,86	Excelência	2,65	Excelência	2,63	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	3,20	M.bom	3,15	M.bom	3,05	Excelência	3,04	Excelência
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	3,17	M.bom	3,12	Excelência	3,06	Excelência	3,00	Excelência

23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	2,78	M.bom	2,78	M.bom	2,65	M.bom	2,64	M.bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	2,68	Excelência	2,77	M.bom	2,77	M.bom	2,67	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	2,79	M.bom	2,78	M.bom	2,78	M.bom	2,76	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	2,69	M.bom	2,63	Excelência	2,49	Excelência	2,49	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	3,23	M.bom	3,17	M.bom	3,05	Excelência	3,01	Excelência
28	MARCOS CHAGAS	18	2,57	Excelência	2,71	M.bom	2,48	Excelência	2,46	Excelência
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	3,49	M.bom	3,43	M.bom	2,87	Excelência	2,85	Excelência
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	2,71	Excelência	2,71	Excelência	3,04	Excelência	3,03	Excelência
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	2,78	M.bom	2,72	Excelência	2,71	Excelência	2,69	Excelência
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	2,82	M.bom	2,82	M.bom	2,80	M.bom	2,80	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	3,02	M.bom	2,93	M.bom	2,74	Excelência	2,72	Excelência
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	3,01	M.bom	3,00	M.bom	2,98	M.bom	2,95	M.bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	3,03	M.bom	3,14	M.bom	2,78	Excelência	2,78	Excelência
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	2,76	M.bom	2,74	Excelência	2,74	Excelência	2,71	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	2,75	M.bom	2,72	M.bom	2,66	M.bom	2,65	M.bom
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	2,63	Excelência	2,77	M.bom	2,54	Excelência	2,55	Excelência
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	2,94	Excelência	2,92	Excelência	2,92	Excelência	2,89	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	3,20	M.bom	3,12	M.bom	2,67	Excelência	2,66	Excelência

**Força explosiva de membros inferiores (salto em distância)**

Sexo( MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 105	105 - 114	115 - 127	128 - 151	>= 151
	7	< 111	111 - 121	122 - 133	134 - 159	>= 160
	8	< 118	118 - 127	128 - 139	140 - 165	>= 166
	9	< 129	129 - 139	140 - 151	152 - 178	>= 179
	10	< 135	135 - 146	147 - 157	158 - 187	>= 188
	11	< 140	140 - 151	152 - 164	165 - 191	>= 192
	12	< 149	149 - 159	160 - 173	174 - 203	>= 204
	13	< 159	159 - 169	170 - 184	185 - 216	>= 217
	14	< 170	170 - 183	184 - 199	200 - 230	>= 231
	15	< 180	180 - 193	194 - 209	210 - 242	>= 243
	16	< 186	186 - 199	200 - 214	215 - 248	>= 249
17	< 186	186 - 203	204 - 219	220 - 250	>= 251	
Sexo (FEM)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
FEMININO	6	< 90	90 - 100	101 - 112	112 - 143	>= 144
	7	< 94	94 - 105	106 - 115	116 - 146	>= 147
	8	< 105	105 - 112	113 - 126	127 - 152	>= 153
	9	< 116	116 - 126	127 - 139	140 - 165	>= 166
	10	< 123	123 - 133	134 - 145	146 - 173	>= 174
	11	< 127	127 - 137	138 - 149	150 - 179	>= 180
	12	< 130	130 - 140	141 - 154	155 - 184	>= 185
	13	< 133	133 - 144	145 - 159	160 - 189	>= 190
	14	< 134	134 - 146	147 - 160	161 - 198	>= 199
	15	< 135	135 - 147	148 - 162	163 - 198	>= 199
	16	< 131	131 - 142	143 - 158	159 - 191	>= 192
17	< 121	121 - 134	135 - 152	153 - 189	>= 190	

Tabela 2 de referência da PROESP – Salto em distância

### Salto em Distância

		IDADE	1ª avaliação	PROESP	2ª avaliação	PROESP	3ª avaliação	PROESP	4ª avaliação	PROESP
	Nomes		S. DISTÂNCIA							
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	1,86	Razoável	2,11	M.bom	2,43	Excelência	2,45	Excelência
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	2,28	Excelência	2,33	Excelência	2,33	M.bom	2,35	M.bom
3	ARTUR ARAUJO	14	2,10	M.bom	2,17	M.bom	2,40	Excelência	2,42	Excelência
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	2,10	Bom	2,15	Bom	2,35	M.bom	2,35	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	1,80	Fraco	1,95	Razoável	2,64	Excelência	2,65	Excelência
6	DAVID OLIVEIRA	18	2,48	Bom	2,54	Bom	2,55	Excelência	2,58	Excelência
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	1,99	Bom	2	M.bom	2,38	Excelência	2,40	Excelência
8	ERIC JOE SHIMURA	17	2,62	Excelência	2,69	Excelência	2,80	Excelência	2,80	Excelência
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	2,00	M.bom	2,17	M.bom	2,32	Excelência	2,33	Excelência
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	2,21	M.bom	2,23	M.bom	2,34	M.bom	2,37	M.bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	2,40	M.bom	2,53	Excelência	2,50	M.bom	2,51	Excelência
12	GABRIEL MARTINI	17	2,41	M.bom	2,71	Excelência	2,70	Excelência	2,72	Excelência
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	2,33	M.bom	2,65	Excelência	2,65	Excelência	2,68	Excelência
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	1,90	Razoável	2,25	M.bom	2,50	Excelência	2,55	Excelência
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	2,37	M.bom	2,41	M.bom	2,55	Excelência	2,55	Excelência
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	2,49	M.bom	2,52	Excelência	2,66	Excelência	2,69	Excelência
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	2,42	M.bom	2,53	M.bom	2,68	Excelência	2,70	Excelência
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	2,33	M.bom	2,38	M.bom	2,89	Excelência	2,89	Excelência
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	17	2,51	Excelência	2,59	Excelência	2,62	Excelência	2,64	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	2,17	M.bom	2,46	Excelência	2,47	Excelência	2,48	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	1,86	M.bom	1,42	Razoável	2,08	Bom	2,10	M.bom

22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	2,32	Excelência	2,39	Excelência	2,42	Excelência	2,43	Excelência
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	2,24	Bom	2,29	Bom	2,75	Excelência	2,76	Excelência
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	2,66	Excelência	2,48	M.bom	2,66	Excelência	2,68	Excelência
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	2,49	M.bom	2,58	Excelência	2,58	Excelência	2,60	Excelência
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	2,50	M.bom	2,74	Excelência	2,95	Excelência	2,94	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	1,61	M.bom	1,78	M.bom	1,80	M.bom	1,84	M.bom
28	MARCOS CHAGAS	18	2,70	Excelência	2,53	M.bom	2,67	Excelência	2,71	Excelência
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	1,60	Bom	1,63	M.bom	2,35	Excelência	2,40	Excelência
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	2,49	Excelência	2,55	Excelência	2,27	Excelência	2,31	Excelência
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	2,22	M.bom	2,37	M.bom	2,65	Excelência	2,65	Excelência
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	2,42	M.bom	2,55	Excelência	2,75	Excelência	2,76	Excelência
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	1,67	Fraco	2,00	Bom	2,22	M.bom	2,26	M.bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	2,08	Bom	2,22	M.bom	2,25	M.bom	2,30	M.bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	1,82	Razoável	2,05	M.bom	2,20	M.bom	2,25	M.bom
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	2,48	M.bom	2,57	Excelência	2,57	Excelência	2,60	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	2,38	M.bom	2,57	Excelência	2,57	Excelência	2,58	Excelência
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	2,07	Bom	2,25	M.bom	2,56	Excelência	2,60	Excelência
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	2,20	Excelência	2,30	Excelência	2,45	Excelência	2,46	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	1,76	M.bom	1,88	M.bom	2,22	M.bom	2,34	M.bom

Força explosiva de membros superiores (arremesso do <i>medicineball</i> )							
Sexo (MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência	
MASCULINO	6	< 145	145 - 159	160 - 182	183 - 239	>= 240	
	7	< 164	164 - 179	180 - 201	202 - 249	>= 250	
	8	< 180	180 - 199	200 - 224	225 - 269	>= 270	
	9	< 200	200 - 219	220 - 249	250 - 299	>= 300	
	10	< 212	213 - 239	240 - 269	270 - 329	>= 330	
	11	< 238	238 - 260	261 - 293	294 - 361	>= 362	
	12	< 264	264 - 296	297 - 329	330 - 422	>= 423	
	13	< 300	300 - 339	340 - 389	390 - 499	>= 500	
	14	< 350	350 - 399	400 - 449	450 - 561	>= 562	
	15	< 400	400 - 439	440 - 499	500 - 608	>= 609	
	16	< 453	453 - 499	500 - 552	553 - 699	>= 700	
	17	< 480	480 - 521	520 - 589	590 - 689	>= 690	
	Sexo (FEM)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
	FEMININO	6	< 140	140 - 149	150 - 163	164 - 207	>= 208
7		< 153	153 - 161	162 - 179	180 - 216	>= 217	
8		< 167	167 - 184	185 - 199	200 - 246	>= 247	
9		< 185	185 - 200	201 - 225	226 - 279	>= 280	
10		< 200	200 - 219	220 - 244	245 - 301	>= 302	
11		< 220	220 - 246	247 - 276	275 - 329	>= 330	
12		< 241	241 - 269	270 - 299	300 - 369	>= 370	
13		< 265	265 - 294	295 - 322	323 - 399	>= 400	
14		< 280	280 - 309	310 - 343	344 - 417	>= 418	
15		< 300	300 - 329	330 - 359	360 - 429	>= 430	
16		< 320	320 - 339	340 - 369	370 - 449	>= 450	
17		< 310	310 - 339	340 - 374	375 - 440	>= 441	

Tabela 3 de referência da PROESP – Arremesso de Mediciniball

Arremesso de Mediciniball

		IDADE	1ª avaliação	PROESP	2ª avaliação	PROESP	3ª avaliação	PROESP	4ª avaliação	PROESP
	Nomes		ARREM DE MB (2KG)							
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	4,60	Bom	5,20	M.bom	4,95	Bom	5,01	M.bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	5	Excelência	5,2	Excelência	5,22	Excelência	5,25	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	4,90	M.bom	4,99	M.bom	4,90	M.bom	5,10	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	6,2	M.bom	6,10	M.bom	6,18	M.bom	6,27	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	3,55	Fraco	3,62	Fraco	6,20	M.bom	6,38	M.bom
6	DAVID OLIVEIRA	18	5,82	Bom	6,0	Bom	6,03	M.bom	6,20	M.bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	4,56	M.bom	4,60	M.bom	5,45	M.bom	5,50	M.bom
8	ERIC JOE SHIMURA	17	5,90	M.bom	5,30	Bom	5,25	Bom	5,35	Bom
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	4,40	Bom	4,15	Bom	4,44	Bom	4,50	M.bom
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	5,15	Bom	4,90	Razoável	5,10	Bom	5,30	Bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	6,68	M.bom	5,50	Bom	6,30	M.bom	6,30	M.bom
12	GABRIEL MARTINI	17	4,87	Razoável	4,60	Fraco	4,70	Fraco	4,75	Fraco
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	5,80	Bom	5,90	M.bom	5,91	M.bom	5,95	M.bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	5,10	Bom	4,90	Razoável	5,54	M.bom	5,68	M.bom
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	6,30	M.bom	6,15	M.bom	5,93	M.bom	6,00	M.bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	7,00	Excelência	7,21	Excelência	6,36	M.bom	6,50	M.bom
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	6,40	M.bom	5,90	M.bom	7,00	Excelência	7,10	Excelência
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	6,5	M.bom	6,50	M.bom	6,60	M.bom	6,80	M.bom
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	17	6,20	M.bom	6,27	M.bom	6,30	M.bom	6,30	M.bom
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	4,90	Bom	5,20	M.bom	5,27	M.bom	5,45	M.bom
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	3,73	Fraco	4,0	Fraco	3,36	Razoável	4,10	M.bom
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	4,27	M.bom	4,36	M.bom	4,40	M.bom	4,45	Excelência

23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/ <b>CARLOS EDUARDO DEL PICOLO</b>	<b>18/18</b>	5,35	Bom	5,41	Bom	<b>5,87</b>	<b>Bom</b>	<b>6,22</b>	<b>M.bom</b>
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	7,10	M.bom	6,80	M.bom	7,10	Excelência	7,20	Excelência
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	6,22	M.bom	6,30	M.bom	6,40	M.bom	6,45	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	6,40	M.bom	6,55	M.bom	7,80	Excelência	7,90	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	3,40	Razoável	3,50	Razoável	3,53	Bom	3,60	Bom
28	MARCOS CHAGAS	18	6,38	M.bom	6,50	M.bom	6,30	M.bom	6,60	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES <b>/ISABELLE FRIAS BORGES</b>	<b>14/14</b>	4,05	M.bom	3,80	M.bom	<b>4,60</b>	<b>Excelência</b>	<b>4,80</b>	<b>Excelência</b>
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA <b>SANTOS/MARIANA DE JESUS</b>	<b>16/18</b>	5,80	M.bom	5,87	M.bom	<b>4,40</b>	<b>M.bom</b>	<b>4,45</b>	<b>M.bom</b>
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	6,25	M.bom	6,29	M.bom	5,70	Bom	6,30	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	7,77	Excelência	6,90	Excelência	7,20	Excelência	7,40	Excelência
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	5,60	M.bom	5,70	M.bom	6,13	Excelência	6,20	Excelência
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	5,50	M.bom	4,80	Bom	4,90	Bom	5,00	M.bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	4,15	Bom	3,30	Fraco	3,95	Razoável	4,10	Bom
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	7,67	Excelência	7,69	Excelência	7,70	Excelência	7,80	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	6,34	M.bom	6,60	M.bom	7,15	Excelência	7,20	Excelência
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	6,65	M.bom	6,70	M.bom	6,40	M.bom	6,70	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	4,44	Excelência	4,45	Excelência	4,40	Excelência	4,55	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ <b>ELIAS DA SILVA LISBOA</b>	<b>14/18</b>	4,15	M.bom	4,22	Excelência	<b>4,80</b>	<b>Fraco</b>	<b>5,21</b>	<b>Razoável</b>

**Teste de agilidade (quadrado)**

Sexo (MASC)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	<= 6,40	6,41 - 7,30	7,31 - 7,79	7,80 - 8,19	> 8,19
	7	<= 6,07	6,08 - 7,00	7,01 - 7,43	7,44 - 7,76	> 7,76
	8	<= 5,97	5,98 - 6,78	6,79 - 7,20	7,21 - 7,59	> 7,59
	9	<= 5,81	5,82 - 6,50	6,51 - 6,89	6,90 - 7,19	> 7,19
	10	<= 5,58	5,59 - 6,25	6,26 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	11	<= 5,39	5,40 - 6,10	6,11 - 6,50	6,51 - 6,87	> 6,87
	12	<= 5,17	5,18 - 6,00	6,01 - 6,34	6,35 - 6,70	> 6,70
	13	<= 5,00	5,01 - 5,86	5,87 - 6,16	6,17 - 6,53	> 6,54
	14	<= 5,00	5,01 - 5,69	5,70 - 6,00	6,01 - 6,37	> 6,37
	15	<= 4,91	4,92 - 5,59	5,60 - 5,99	6,00 - 6,26	> 6,26
	16	<= 4,90	4,91 - 5,42	5,43 - 5,75	5,76 - 6,10	> 6,10
17	<= 4,90	4,91 - 5,43	5,44 - 5,75	5,76 - 6,03	> 6,03	

Sexo (FEM)	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	6	<= 6,58	6,59 - 7,66	7,67 - 8,26	8,27 - 8,68	> 8,68
	7	<= 6,56	6,57 - 7,56	7,57 - 8,00	8,01 - 8,41	> 8,41
	8	<= 6,40	6,41 - 7,22	7,23 - 7,59	7,60 - 7,98	> 7,98
	9	<= 6,03	6,04 - 6,89	6,90 - 7,25	7,26 - 7,63	> 7,63
	10	<= 5,88	5,89 - 6,60	6,61 - 7,00	7,01 - 7,35	> 7,35
	11	<= 5,72	5,73 - 6,49	6,50 - 6,90	6,91 - 7,24	> 7,24
	12	<= 5,63	5,64 - 6,36	6,37 - 6,80	6,81 - 7,17	> 7,17
	13	<= 5,57	5,58 - 6,28	6,29 - 6,70	6,71 - 7,10	> 7,10
	14	<= 5,49	5,50 - 6,22	6,23 - 6,68	6,69 - 7,03	> 7,03
	15	<= 5,33	5,34 - 6,19	6,20 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	16	<= 5,41	5,42 - 6,15	6,16 - 6,55	6,56 - 6,94	> 6,94
17	<= 5,54	5,55 - 6,22	6,23 - 6,58	6,59 - 7,00	> 7,00	

Tabela 4 de referência da PROESP – Teste Quadrado

Teste Quadrado

		IDADE	1ª avaliação	PROESP	2ª avaliação	PROESP	3ª avaliação	PROESP	4ª avaliação	PROESP
	Nomes		T. Quadrado	T.Quadrado	T. Quadrado	T.Quadrado	T.Quadrado	T.Quadrado	T.Quadrado	T.Quadrado
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	6,26	Razoável	5,82	Bom	5,66	Bom	5,60	Bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	6,01	M.bom	5,92	M.bom	5,90	M.bom	5,86	M.bom
3	ARTUR ARAUJO	14	6,19	Razoável	6,17	Razoável	5,75	Bom	5,60	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	6,11	Fraco	5,59	Razoável	5,28	M.bom	5,20	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	7,79	Fraco	7,7	Fraco	5,60	Bom	5,54	Bom
6	DAVID OLIVEIRA	18	5,91	Fraco	5,49	Bom	5,43	Bom	5,40	Bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	6,77	Fraco	6,64	Fraco	6,10	Razoável	5,98	Bom
8	ERIC JOE SHIMURA	17	6,3	Fraco	6,0	Razoável	5,63	Bom	5,61	Bom
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	7,75	Fraco	7,30	Fraco	6,20	Razoável	6,00	Bom
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	5,97	Razoável	5,61	Bom	5,91	Razoável	5,70	Bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	5,82	Razoável	5,65	Bom	5,43	M.bom	5,40	M.bom
12	GABRIEL MARTINI	17	6,14	Fraco	5,26	M.bom	5,26	M.bom	5,20	M.bom
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODORIGUES	17	6,06	Fraco	5,47	Bom	5,40	M.bom	5,33	M.bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	5,99	Razoável	5,92	Razoável	6,05	Fraco	5,74	Bom
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	5,58	Bom	5,07	M.bom	5,65	Bom	5,50	Bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	5,63	Bom	5,59	Bom	5,51	Bom	5,46	Bom
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	5,7	Bom	5,18	M.bom	6,25	Fraco	5,72	Bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	6,10	Razoável	6,02	Razoável	5,70	Bom	5,70	Bom
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	17	5,39	M.bom	5,31	M.bom	5,22	M.bom	5,20	M.bom
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	5,90	Bom	6,03	Razoável	6,00	Razoável	5,82	Bom
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	6,76	Razoável	5,97	M.bom	5,70	M.bom	5,70	M.bom
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	6,11	M.bom	5,99	M.bom	5,82	M.bom	5,70	M.bom
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	5,54	Bom	5,44	Bom	5,67	Bom	5,60	Bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	5,41	Bom	5,2	M.bom	5,20	M.bom	5,17	M.bom

25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	5,56	Bom	5,49	Bom	5,45	Bom	5,42	Bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	5,28	M.bom	5,29	M.bom	5,12	M.bom	5,10	M.bom
27	MARCELY VITÓRIA	18	6,99	Razoável	6,70	Razoável	6,60	Razoável	6,51	Bom
28	MARCOS CHAGAS	18	5,4	Bom	5,23	M.bom	5,17	M.bom	5,10	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	6,69	Razoável	6,11	M.bom	6,35	Bom	6,06	M.bom
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	5,99	Razoável	5,81	Razoável	6,21	M.bom	6,04	M.bom
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	5,39	M.bom	5,25	M.bom	5,41	M.bom	5,22	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	5,86	Razoável	5,24	M.bom	5,25	M.bom	5,21	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	6,68	Fraco	6,93	Fraco	5,80	Bom	5,77	Bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	6,36	Fraco	5,63	Bom	6,20	Razoável	5,97	Bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	6,42	Fraco	5,62	M.bom	5,95	Bom	5,89	Bom
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	6,18	Fraco	6,11	Fraco	6,01	Razoável	5,70	Bom
37	ROMYS PIERRE	18	5,77	Razoável	5,11	M.bom	5,52	Bom	5,47	Bom
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	5,66	Bom	5,54	Bom	5,29	M.bom	5,20	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	5,98	M.bom	5,82	M.bom	5,91	M.bom	5,90	M.bom
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	6,03	M.bom	5,90	M.bom	6,46	Fraco	6,00	Bom

Teste de resistência (6 minutos)

Sexo (MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 690	690 - 740	741 - 780	781 - 878	>=879
	7	< 735	735 - 785	786 - 824	825 - 923	>=924
	8	< 773	773 - 825	826 - 878	879 -1009	>=1010
	9	< 845	845 - 899	900 - 965	966 - 1096	>=1097
	10	< 880	880 - 941	942 - 1009	1010 - 1157	>=1158
	11	< 915	915 - 977	978 - 1049	1050 - 1189	>=1190
	12	< 965	965 - 1029	1030 - 1109	1100 - 1254	>=1255
	13	< 983	983 - 1082	1083 - 1158	1159 - 1319	>=1320
	14	< 1068	1068 - 1134	1135 - 1209	1210 - 1371	>=1372
	15	< 1120	1120 - 1186	1187 - 1261	1262 - 1434	>=1435
	16	< 1150	1150 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1504	>=1505
17	< 1156	1156 - 1219	1220 - 1288	1289 - 1505	>=1506	
Sexo (FEM)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
FEMININO	6	< 612	612 - 640	641 - 680	681 - 831	>= 832
	7	< 652	652 - 682	683 - 729	730 - 851	>= 852
	8	< 700	700 - 734	735 - 777	778 - 874	>=875
	9	< 750	750 - 789	790 - 840	841 - 965	>=966
	10	< 783	783 - 831	832 - 883	884 - 1026	>=1027
	11	< 822	822 - 867	868 - 919	920 - 1042	>=1043
	12	< 855	855 - 900	901 - 957	958 -1080	>=1081
	13	< 887	887 - 934	935 - 996	997 -1128	>=1129
	14	< 920	920 - 966	967 - 1023	1024-1163	>=1164
	15	< 955	955 - 999	1000 - 1043	1044 -1204	>=1205
	16	< 970	970 - 1009	1010 - 1054	1055 - 1155	>=1156
17	< 982	982 - 1022	1023 - 1062	1063 - 1206	>=1207	

Tabela 5 de referência da PROESP – Teste de 6 minutos

Teste de 6 minutos

	Nomes	IDADE	1ª avaliação 6 MINUTOS	PROESP 6 MINUTOS	2ª avaliação 6 MINUTOS	PROESP 6 MINUTOS	3ª avaliação 6 MINUTOS	PROESP 6 MINUTOS	4ª avaliação 6 MINUTOS	PROESP 6 MINUTOS
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	1600	Excelência	1650	Excelência	1700	Excelência	1720	Excelência
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	1350	Excelência	1420	Excelência	1450	Excelência	1450	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	1360	M.bom	1360	M.bom	1295	M.bom	1360	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	1310	M.bom	1350	M.bom	1500	M.bom	1500	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	1350	M.bom			1580	Excelência	1590	Excelência
6	DAVID OLIVEIRA	18	1460	M.bom	1470	M.bom	1480	M.bom	1500	M.bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	1330	M.bom	1400	Excelência	1510	Excelência	1540	Excelência
8	ERIC JOE SHIMURA	17	1450	M.bom	1460	M.bom	1570	Excelência	1590	Excelência
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	1370	M.bom	1400	Excelência	1490	Excelência	1510	Excelência
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	1550	Excelência	1500	M.bom	1750	Excelência	1780	Excelência
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	1740	Excelência	1760	Excelência	1730	Excelência	1740	Excelência
12	GABRIEL MARTINI	17	1350	M.bom	1350	M.bom	1380	M.bom	1380	M.bom
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	1350	M.bom	1400	M.bom	1420	M.bom	1460	M.bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	1360	M.bom	1400	M.bom	1560	Excelência	1560	Excelência
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	1460	M.bom	1480	M.bom	1590	Excelência	1590	Excelência
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	1400	M.bom			1650	Excelência	1670	Excelência
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	1350	M.bom	1400	M.bom	1475	M.bom	1500	M.bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	1500	M.bom	1550	Excelência	1570	Excelência	1570	Excelência
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	1630	Excelência	1630	Excelência	1630	Excelência	1660	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	1550	Excelência	1550	Excelência	1630	Excelência	1660	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	1300	Excelência	1350	Excelência	1300	Excelência	1340	Excelência
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	1400	Excelência	1450	Excelência	1470	Excelência	1500	Excelência
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	1400	M.bom			1630	Excelência	1650	Excelência
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	1520	M.bom	1550	M.bom	1550	M.bom	1580	Excelência

25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	1350	M.bom	1400	M.bom	1430	M.bom	1430	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	1650	Excelência	1700	Excelência	1660	Excelência	1710	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	1190	Razoável	1200	M.bom	1230	M.bom	1260	Excelência
28	MARCOS CHAGAS	18	1520	M.bom	1550	M.bom	1450	M.bom	1490	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	1150	Bom			1300	Excelência	1350	Excelência
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	1350	M.bom			1520	Excelência	1550	Excelência
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	1410	M.bom	1450	M.bom	1540	Excelência	1550	Excelência
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	1250	Bom	1320	M.bom	1420	M.bom	1460	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	1200	Bom	1250	Bom	1520	Excelência	1550	Excelência
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	1550	Excelência	1550	Excelência	1640	Excelência	1640	Excelência
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	1100	Razoável	1100	Razoável	1270	M.bom	1310	M.bom
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	1200	Razoável	1250	Bom	1300	M.bom	1310	M.bom
37	ROMYS PIERRE	18	1600	Excelência	1650	Excelência	1635	Excelência	1635	Excelência
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	1350	M.bom	1400	M.bom	1550	Excelência	1560	Excelência
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	1250	Excelência	1300	Excelência	1320	Excelência	1350	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	1200	M.bom			1850	Excelência	1865	Excelência

**Meta 2:** 100% dos atletas estejam acima do primeiro quartil para aptidão física relacionada à saúde (composição corporal, flexibilidade, resistência de força e resistência aeróbia). Linha de base: referencial – PROESP-BR

Nas avaliações realizadas, todos os jovens estavam acima do primeiro quartil para aptidão física relacionada a saúde, como segue os resultados nas tabelas abaixo:

### Valores críticos de IMC para a saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	17,7	17,0
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1
10	20,7	20,9
11	22,1	22,3
12	22,2	22,6
13	22,0	22,0
14	22,2	22,0
15	23,0	22,4
16	24,0	24,0
17	25,4	24,0

Tabela 6 de referência da PROESP de IMC – Consideram-se valores acima dos resultados como **ZONA DE RISCO A SAÚDE** e os valores abaixo como **ZONA SAUDÁVEL**.

		IDADE	1ª avaliação	PROESP	2ª avaliação	PROESP
	Nomes		IMC	IMC	IMC	IMC
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	16,66	Zona saudável	17,67	Zona saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	20,32	Zona saudável	20,45	Zona saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	16,78	Zona saudável	18,12	Zona saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	24,98	Zona saudável	24,63	Zona saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	18,59	Zona saudável	23,87	Zona saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	22,39	Zona saudável	22,83	Zona saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	21,11	Zona saudável	19,59	Zona saudável

8	ERIC JOE SHIMURA	17	20,86	Zona saudável	21,39	Zona saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	18,47	Zona saudável	19,47	Zona saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	16,46	Zona saudável	16,96	Zona saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	21,20	Zona saudável	21,95	Zona saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	19,38	Zona saudável	19,37	Zona saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	22,86	Zona saudável	23,28	Zona saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	20,46	Zona saudável	21,54	Zona saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	18,22	Zona saudável	20,74	Zona saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	21,56	Zona saudável	23,34	Zona saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	19,52	Zona saudável	22,99	Zona saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	22,07	Zona saudável	22,65	Zona saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	20,31	Zona saudável	20,45	Zona saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	18,22	Zona saudável	18,20	Zona saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	17,71	Zona saudável	18,76	Zona saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	19,16	Zona saudável	19,23	Zona saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	20,08	Zona saudável	21,76	Zona saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	23,46	Zona saudável	23,45	Zona saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	19,49	Zona saudável	19,83	Zona saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	24,48	Zona saudável	23,12	Zona saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	20,04	Zona saudável	20,07	Zona saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	21,19	Zona saudável	22,95	Zona saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	21,21	Zona saudável	18,75	Zona saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	21,59	Zona saudável	20,23	Zona saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	20,06	Zona saudável	20,22	Zona saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	25,22	Zona saudável	24,98	Zona saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	23,51	Zona saudável	23,93	Zona saudável

34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	18,14	Zona saudável	18,12	Zona saudável
35	RAFAEL GABRIEL WALDIGE	14	16,89	Zona saudável	17,52	Zona saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	22,06	Zona saudável	22,09	Zona saudável
37	ROMYS PIERRE	18	22,25	Zona saudável	23,78	Zona saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	21,39	Zona saudável	22,02	Zona saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	18,78	Zona saudável	21,58	Zona saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	20,69	Zona saudável	22,14	Zona saudável

Uma medida importante para a aptidão física relacionada a saúde é a relação cintura/estatura (RCE), calculada pela razão (divisão) entre o perímetro da cintura e a estatura, sendo que, o valor crítico para o índice RCE para a saúde deve ser igual ou menor a **0,5**. Valores acima deste ponto de corte representa **zona de risco á saúde** e valores abaixo de 0,5 representa **zona saudável**.

Segue tabela abaixo com os resultados dos jovens, demonstrando que 100% estão fora da zona de risco á saúde:

	Nomes	IDADE	1ª avaliação RCE	PROESP RCE	2ª avaliação RCE	PROESP RCE
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	0,395	Zona saudável	0,370	Zona saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	0,399	Zona saudável	0,408	Zona saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	0,402	Zona saudável	0,430	Zona saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	0,476	Zona saudável	0,488	Zona saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA/ VITOR ALMEIDA	16/18	0,407	Zona saudável	0,411	Zona saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	0,440	Zona saudável	0,429	Zona saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	0,438	Zona saudável	0,409	Zona saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	0,424	Zona saudável	0,424	Zona saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	0,398	Zona saudável	0,470	Zona saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	0,383	Zona saudável	0,395	Zona saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	0,421	Zona saudável	0,426	Zona saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	0,388	Zona saudável	0,388	Zona saudável

13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODORIGUES	17	0,414	Zona saudável	0,455	Zona saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	0,395	Zona saudável	0,406	Zona saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	0,386	Zona saudável	0,400	Zona saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	0,397	Zona saudável	0,446	Zona saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	0,408	Zona saudável	0,437	Zona saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	0,428	Zona saudável	0,427	Zona saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	0,378	Zona saudável	0,378	Zona saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	0,392	Zona saudável	0,378	Zona saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	0,403	Zona saudável	0,350	Zona saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	0,386	Zona saudável	0,385	Zona saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	0,392	Zona saudável	0,419	Zona saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	0,432	Zona saudável	0,426	Zona saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	0,421	Zona saudável	0,421	Zona saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	0,414	Zona saudável	0,413	Zona saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	0,405	Zona saudável	0,398	Zona saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	0,442	Zona saudável	0,436	Zona saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	0,425	Zona saudável	0,407	Zona saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	0,401	Zona saudável	0,393	Zona saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	0,417	Zona saudável	0,417	Zona saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	0,471	Zona saudável	0,454	Zona saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	0,459	Zona saudável	0,451	Zona saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	0,405	Zona saudável	0,409	Zona saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	0,396	Zona saudável	0,401	Zona saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	0,407	Zona saudável	0,393	Zona saudável
37	ROMYS PIERRE	18	0,361	Zona saudável	0,423	Zona saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	0,424	Zona saudável	0,412	Zona saudável

39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	0,405	Zona saudável	0,414	Zona saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	0,439	Zona saudável	0,429	Zona saudável

**Valores críticos do teste de flexibilidade para saúde**

Idade	Rapazes	Moças
6	29,3	21,4
7	29,3	21,4
8	29,3	21,4
9	29,3	21,4
10	29,4	23,5
11	27,8	23,5
12	24,7	23,5
13	23,1	23,5
14	22,9	24,3
15	24,3	24,3
16	25,7	24,3
17	25,7	24,3

Tabela 7 de referência da PROESP de Flexibilidade – Consideram-se valores abaixo dos resultados como **ZONA DE RISCO A SAÚDE** e os valores acima como **ZONA SAUDÁVEL**.

Teste de Flexibilidade

		IDADE	1ª avaliação	2ª avaliação	PROESP	3ª avaliação	4ª avaliação	PROESP
	Nome		FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	75	76	Zona Saudável	88	90	Zona Saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	75	78	Zona Saudável	80	84	Zona Saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	69	71	Zona Saudável	61	66	Zona Saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	83	83	Zona Saudável	84	86	Zona Saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	73		Zona Saudável	89	90	Zona Saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	87	87	Zona Saudável	90	91	Zona Saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	76	77	Zona Saudável	86	90	Zona Saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	85,5	88	Zona Saudável	69	72	Zona Saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	77,2	77	Zona Saudável	72	72	Zona Saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	86	88	Zona Saudável	91	92	Zona Saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	90	93	Zona Saudável	80	86	Zona Saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	76	75	Zona Saudável	77	78	Zona Saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODORIGUES	17	89	89	Zona Saudável	90	92	Zona Saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	78	80	Zona Saudável	98	98	Zona Saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	101	100	Zona Saudável	100	103	Zona Saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	78		Zona Saudável	88	90	Zona Saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	92	95	Zona Saudável	95	99	Zona Saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	76	76	Zona Saudável	78	80	Zona Saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	80	82	Zona Saudável	90	93	Zona Saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	80,5	81	Zona Saudável	85	88	Zona Saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	102	100	Zona Saudável	106	106	Zona Saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	80	82	Zona Saudável	84	86	Zona Saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	86		Zona Saudável	94	96	Zona Saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	94,4	95	Zona Saudável	96	97	Zona Saudável

25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	93	93	Zona Saudável	96	96	Zona Saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	85	88	Zona Saudável	77	80	Zona Saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	76	80	Zona Saudável	83	85	Zona Saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	77	80	Zona Saudável	78	80	Zona Saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	85		Zona Saudável	82	87	Zona Saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	79		Zona Saudável	82	84	Zona Saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	79,3	80	Zona Saudável	82	89	Zona Saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	93	92	Zona Saudável	92	94	Zona Saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	73	76	Zona Saudável	76	79	Zona Saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	83	84	Zona Saudável	86	86	Zona Saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	46	50	Zona Saudável	57	60	Zona Saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	89,8	90	Zona Saudável	90	95	Zona Saudável
37	ROMYS PIERRE	18	75	80	Zona Saudável	84	85	Zona Saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	73,2	75	Zona Saudável	84	89	Zona Saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	95	94	Zona Saudável	97	100	Zona Saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	87		Zona Saudável	80	84	Zona Saudável

Valores críticos do teste de resistência abdominal para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	20	20
7	20	20
8	20	20
9	22	20
10	22	20
11	25	20
12	30	20
13	35	23
14	35	23
15	35	23
16	40	23
17	<b>40</b>	23

Tabela 8 de referência da PROESP de Resistência Abdominal – Consideram-se valores abaixo dos resultados como **ZONA DE RISCO A SAÚDE** e os valores acima como **ZONA SAUDÁVEL**.

## Teste de Resistência Abdominal

	Nome	IDADE	1ª avaliação Abdominal	2ª avaliação Abdominal	PROESP Abdominal	3ª avaliação Abdominal	4ª avaliação Abdominal	PROESP Abdominal
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	36	44	Zona Saudável	36	42	Zona Saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	49	55	Zona Saudável	56	58	Zona Saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	40	49	Zona Saudável	42	49	Zona Saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	40	42	Zona Saudável	45	49	Zona Saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA/VITOR ALMEIDA	16/18	37	43	Zona Saudável	44	47	Zona Saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	29	40	Zona Saudável	43	45	Zona Saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	42	47	Zona Saudável	56	56	Zona Saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	42	48	Zona Saudável	48	54	Zona Saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	43	43	Zona Saudável	46	47	Zona Saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	38	42	Zona Saudável	45	49	Zona Saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	43	44	Zona Saudável	49	52	Zona Saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	40	45	Zona Saudável	45	46	Zona Saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	31	40	Zona Saudável	42	43	Zona Saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	27	40	Zona Saudável	46	49	Zona Saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	44	44	Zona Saudável	40	45	Zona Saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA/GUTIERRE CONCEIÇÃO	17/17	35	42	Zona Saudável	43	47	Zona Saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	34	40	Zona Saudável	59	58	Zona Saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	50	57	Zona Saudável	56	56	Zona Saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	50	55	Zona Saudável	56	58	Zona Saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	41	41	Zona Saudável	43	44	Zona Saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	35	42	Zona Saudável	46	46	Zona Saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	49	55	Zona Saudável	57	57	Zona Saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA/CARLOS EDUARDO DEL PICOLO	18/18	35	41	Zona Saudável	60	60	Zona Saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	44	56	Zona Saudável	56	58	Zona Saudável

25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	50	54	Zona Saudável	55	56	Zona Saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	33	56	Zona Saudável	50	56	Zona Saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	47	44	Zona Saudável	48	50	Zona Saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	60	64	Zona Saudável	63	64	Zona Saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES /ISABELLE FRIAS BORGES	14/14	27	34	Zona Saudável	48	50	Zona Saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS/MARIANA DE JESUS	16/18	48	55	Zona Saudável	50	51	Zona Saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	30	40	Zona Saudável	45	47	Zona Saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	38	53	Zona Saudável	52	55	Zona Saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	44	47	Zona Saudável	60	60	Zona Saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	40	49	Zona Saudável	46	50	Zona Saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	21	36	Zona Saudável	46	47	Zona Saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	41	47	Zona Saudável	48	48	Zona Saudável
37	ROMYS PIERRE	18	37	40	Zona Saudável	53	52	Zona Saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	31	46	Zona Saudável	54	55	Zona Saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	35	41	Zona Saudável	41	44	Zona Saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA/ ELIAS DA SILVA LISBOA	14/18	38		Zona Saudável	38	43	Zona Saudável

### 3. FISIOTERAPIA

A fisioterapia no projeto tem o intuito de tratar possíveis lesões que os jovens apresentem durante o ano de treinamento e aplicar um trabalho preventivo a todos.

Os trabalhos preventivos foram realizados em dois dias da semana (3ª e 5ª) e separados em dois grupos, idem aos grupos de treinamento. Os atendimentos individuais acontecem prioritariamente as sextas-feiras e nos horários vagos de terças e quintas, conforme demanda do atleta.

Um dos maiores desafios da fisioterapia esportiva é a prevenção de lesões, para isso foi utilizado treinamentos de fortalecimento de CORE (região central do corpo) e mobilidade articular. Junto a isso é feito um trabalho conjunto com os treinadores na melhora da biomecânica dos gestos motores da modalidade, visando a prevenção de futuras lesões.

Realizamos avaliações posturais com fotos dos atletas utilizando um programa de computador chamado *Kinovea*, que faz uso de uma grade que simula o posturógrafo. Com ele podemos analisar o alinhamento de ombro e quadril, além de rotações de joelho e pé, nos permitindo fazer um trabalho postural mais específico para cada atleta ou grupo de atletas. Avaliações de flexibilidade (teste de sentar e alcançar) foram realizadas como controle durante todo o projeto.

Abaixo algumas imagens da rotina dos trabalhos preventivos e de avaliações da fisioterapia durante o projeto:





#### 4. PSICOLOGIA

A atuação do psicólogo foi de executar atividades que promovessem relações inter e intrapessoais positivas no ambiente esportivo para os atletas. Teve o objetivo de melhorar o desempenho, a saúde e a qualidade de vida dos atendidos pelo projeto. As atividades previstas e reservadas para psicólogo, que foram desempenhadas no projeto, contam com : avaliação psicológica, sessões individuais e em grupo.

A avaliação psicológica teve a função de mensurar e indicar aspectos psicológicos que necessitassem de aprimoramento, como a concentração, autoconhecimento e comunicação, e também apontar possíveis intervenções psicológicas para desenvolvimento do bem-estar emocional dos atletas.

Sessões individuais estavam disponíveis para agendamento periódico ou demandas espontâneas que poderiam ocorrer durante o período de treino. As sessões em grupo foram programadas ocorrendo semanalmente. Os horários reservados podem ser observados na tabela a seguir:

	Terça-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sessões individuais	12:00 às 17:00	12:00 às 14:30	12:00 às 17:00
Sessões em grupo	----- -	14:30, 15:30 e 16:30	----- -
Administrativo	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00	17:00 às 18:00

*Tabela de horários das sessões de psicologia*

As funções administrativas foram necessárias para preenchimento das evoluções de prontuários, análise das avaliações psicológicas e estudos de casos. Os horários dos agendamentos poderiam ser alterados de acordo com necessidades emergentes do projeto.

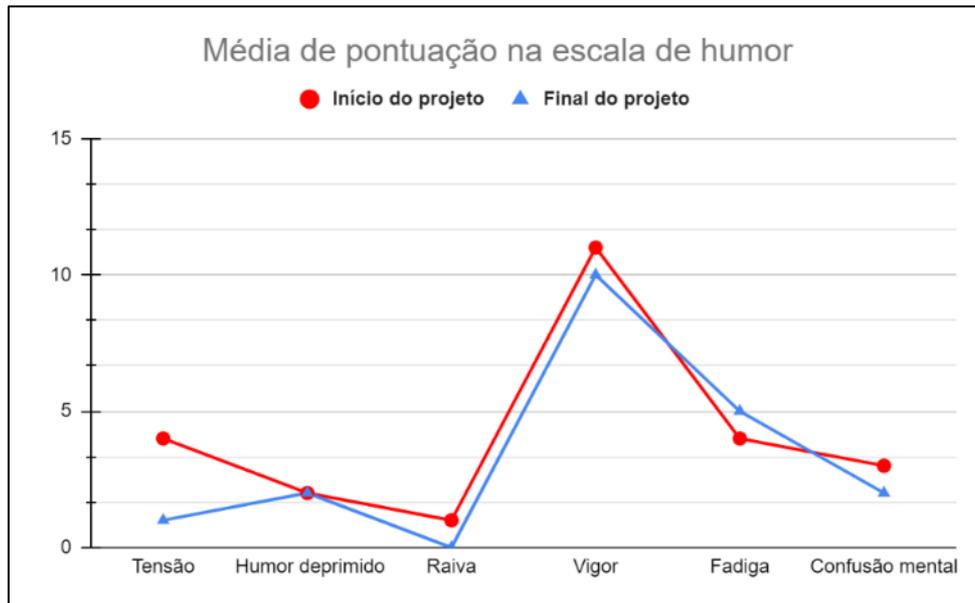
Foram realizadas sessões para acolhimento e avaliação inicial dos atletas, bem como disponibilizadas sessões para posterior acompanhamento dos mesmos. As avaliações psicológicas realizadas tiveram como objetivo mensurar aspectos psicológicos como estado de humor, motivação e personalidades. Devido ao sigilo profissional entre psicólogo e paciente, apenas dados de médias em avaliações objetivas podem ser divulgados nesse documento.

Com o objetivo de avaliar o humor dos atletas foi utilizado a “Escala de Humor de Brunel” (BRUMS), que contém 24 indicadores simples de humor, tais como sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação, que são perceptíveis pelo atleta que está sendo avaliado. Os avaliados respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 5 = extremamente), permitindo uma rápida mensuração do estado de humor por identificação os níveis dos fatores psicológicos como:

- O nível de tensão observado por agitação e inquietação.
- O nível de humor deprimido que representa um estado depressivo, onde a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica.
- O nível de raiva que é o sentimento de hostilidade, relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo.
- O nível de vigor caracterizado pelo estado de energia, animação e atividade. Que é essencial para o rendimento do atleta.
- O nível de fadiga representa estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia.
- O nível de confusão mental pode ser caracterizado por atordoamento, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade ao humor deprimido.

É possível observar no gráfico 1, a seguir, as médias de pontuação de cada fator psicológico avaliado em dois momentos do projeto, no início e final do projeto.

Gráfico 1



Quanto maior o nível de vigor, maior é a animação e energia para o treinamento. Quanto menor os níveis de tensão, humor deprimido, raiva, fadiga e confusão mental, maior possibilidade de desempenho no treinamento.

Os atletas do projeto “Escola de Atletismos de Jovens Talentos”, em avaliação inicial apresentaram maiores médias em tensão, raiva e confusão mental, sendo congruentes com os comportamentos de agitação e inquietação frente a nova rotina de treinamento, bem como a ansiedade do desconhecido, tendo em vista que alguns atletas não tinham vivências em centros esportivos de alto rendimento. Em avaliação final apresentaram médias inferiores, mostrando evolução dos treinos mentais de controle emocional, realizados nas sessões em grupo.

A média do humor deprimido observado nos dois momentos foram iguais. A hipótese levantada é de que fatores externos ao treinamento podem interferir nesse fator psicológico.

Abaixo algumas fotos dos atendimentos em grupo e reuniões com a equipe técnica:



## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS – Pontos positivos e negativos**

Apesar das dificuldades enfrentadas por conta do COVID-19, cumprimos nossas metas estipuladas no projeto. O maior desafio foi manter os jovens motivados com os treinamentos em casa e dar novas perspectivas, pois não sabíamos qual seria o cenário futuro de retorno aos treinos presenciais e como seria o calendário de competições/festivais.

Como pontos positivos, na execução de projeto, podemos observar uma evolução técnica, no comportamento nos beneficiados frente as demandas diárias nos treinos e competições e os resultados atléticos atingidos em competições. O esporte propicia muitos ensinamentos como disciplina, foco, resiliência, superação, entre outros. São aprendizados que os atletas levarão para sua vida, independente do caminho que seguirão, sendo o esporte de rendimento ou qualquer outra área profissional que escolha.

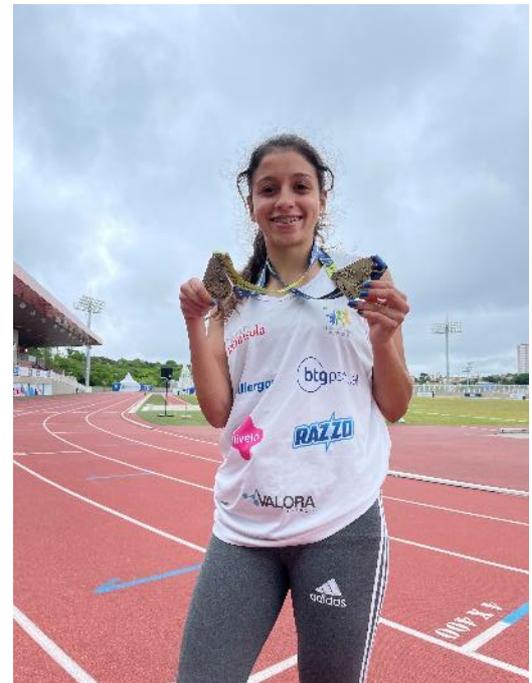
Certamente, nada disso seria possível sem o auxílio da Lei de Incentivo ao Esporte Federal, que vem possibilitando a estes jovens atletas condições ideais de treinamento para o desenvolvimento técnico e um ambiente saudável no dia a dia dos treinos, possibilitando aos jovens um caminho melhor para sua vida esportiva e social.

6. ANEXO (Relatório de fotos das rotinas do projeto)













São Paulo, abril de 2022