

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	10
2.1 Metas Quantitativas:.....	10
2.2 Metas Qualitativas:.....	11
3. FISIOTERAPIA.....	29
4. PSICOLOGIA.....	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS – Pontos positivos e negativos	31
6. ANEXO (Relatório de fotos).....	32

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 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 ocorrem nas instalações do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), filial do 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			
Acesso		Carrinho de Crédito	
Cadastrados			
Pedidos			
Relatórios			
Faça Conosco			
Sair			
Quantidade de pedidos: 26			
Descrição	Nome	Código	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
Sub-total:			3.203,20
Rede de recarga/Adm.:			80,08
Cobrança bancária:			0,00
Total			3.283,28

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

1.2. PROFISSIONAIS CONTRATADOS

Nome: Victor Fernandes	
Cargo: Coordenador Técnico	
RG: 25.871.681-2	
CPF: 263.776.718-90	

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

Nome: Mariane Roberta Justo	
Cargo: Auxiliar Técnica	
RG: 41.928.174-5	
CPF: 421.611.138-60	

Nome: Marcos Vitullo	
Cargo: Fisioterapeuta	
RG: 28.685.641-4	
CPF: 298.226.978-30	

Nome: Daniel Guimarães	
Cargo: Psicólogo	
RG: 42.584.985-5	
CPF: 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), temos 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 têm um direcionamento para provas específicas do atletismo. No grupo 2 de treinamento o trabalho tem uma característica em sua preparação física e motora de desenvolvimento geral, buscando melhorar na condição física e de saúde dos jovens. Caso haja festivais de atletismo, temos a pretensão em participar para dar experiência competitiva a todos.

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

No mês de maio os atletas do grupo 1 entraram no 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, mas o treinamentos estavam sendo realizados em suas próprias residencias. Os treinamentos on-line foram acompanhados pelos profissionais do projeto.

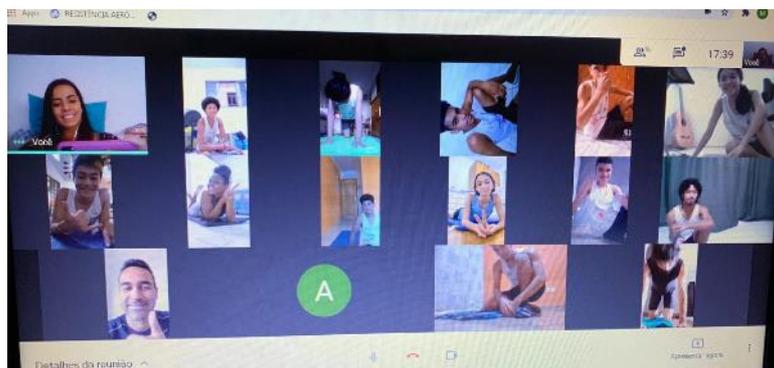


Figura 14 – Treinos semanais on-line

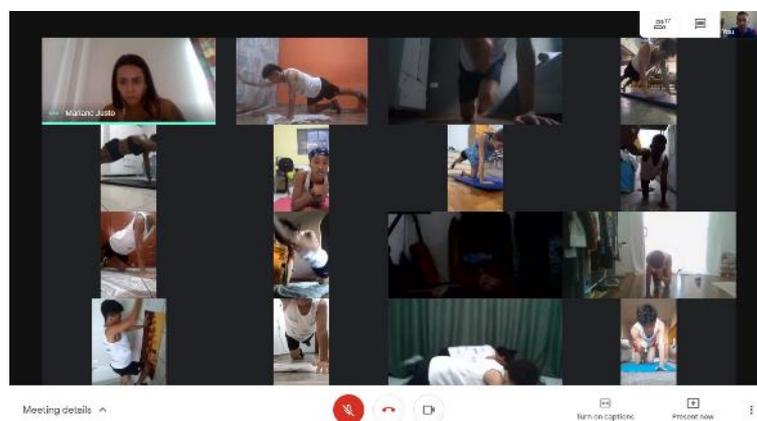


Figura 15 – Treinos semanais on-line

2. METAS

2.1 Metas Quantitativas:

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

Durante todo o semestre o projeto manteve 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 manter a meta estipulada de 90% das vagas preenchidas.

Alguns jovens, após a segunda onda da pandemia, não retornaram aos treinamentos presenciais. No segundo semestre substituiremos por outros jovens com aptidão a prática da modalidade já selecionados.

Jovens que serão substituídos:

ANTIGOS	NOVOS
DAVID MARTINS PEREIRA	VICTOR ALMEIDA
GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	GUTIERRE CONCEIÇÃO
LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	CARLOS EDUARDO DEL PICOLO
NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	MARIANA DE JESUS
YASMIN MARTINS PEREIRA	LORENZO FONTOURA PERUCHIN
MARIA VITORIA CARRACO GOMES DA SILVA	ISABELLE FRIAS BORGES

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 quase na totalidade, sendo que para quase todos os testes, 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. Somente o teste de agilidade que tivemos 12,5% do grupo que não atingiu a meta cumprida, porém estamos trabalhando para que nas próximas avaliações a meta seja atingida.

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

		IDADE	1ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros	2ª avaliação 20 metros	PROESP 20 metros
	Nomes					
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	3,11	M.bom	3,06	M.bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	3,22	M.bom	3,01	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	2,91	M.bom	2,85	Excelência
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	2,91	M.bom	2,95	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	2,93	M.bom	2,91	M.bom
6	DAVID OLIVEIRA	18	2,63	M.bom	2,63	M.bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	3,24	Bom	3,18	M.bom
8	ERIC JOE SHIMURA	17	2,63	Excelência	2,66	Excelência
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	3,02	M.bom	2,93	M.bom
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	2,91	M.bom	3,05	M.bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	2,78	M.bom	2,74	M.bom
12	GABRIEL MARTINI	17	2,74	M.bom	2,72	Excelência
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	2,73	M.bom	2,73	M.bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	3,07	M.bom	2,97	M.bom
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	2,88	M.bom	2,77	Excelência
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	2,61	Excelência	2,61	Excelência
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	2,91	M.bom	2,75	Excelência

18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	3,00	M.bom	2,97	M.bom
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	2,58	Excelência	2,52	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	3,03	M.bom	2,86	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	3,20	M.bom	3,15	M.bom
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	3,17	M.bom	3,12	Excelência
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	2,78	M.bom	2,78	M.bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	2,68	Excelência	2,77	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	2,79	M.bom	2,78	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	2,69	M.bom	2,63	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	3,23	M.bom	3,17	M.bom
28	MARCOS CHAGAS	18	2,57	Excelência	2,71	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	3,49	M.bom	3,43	M.bom
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	2,71	Excelência	2,71	Excelência
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	2,78	M.bom	2,72	Excelência
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	2,82	M.bom	2,82	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	3,02	M.bom	2,93	M.bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	3,01	M.bom	3,00	M.bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	3,03	M.bom	3,14	M.bom
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	2,76	M.bom	2,74	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	2,75	M.bom	2,72	M.bom
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	2,63	Excelência	2,77	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	2,94	Excelência	2,92	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	3,20	M.bom	3,12	M.bom

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
	Nomes		S. DISTÂNCIA	S. DISTÂNCIA	S. DISTÂNCIA	S. DISTÂNCIA
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	1,86	Razoável	2,11	M.bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	2,28	Excelência	2,33	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	2,10	M.bom	2,17	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	2,10	Bom	2,15	Bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	1,80	Fraco	1,95	Razoável
6	DAVID OLIVEIRA	18	2,48	Bom	2,54	Bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	1,99	Bom	2	M.bom
8	ERIC JOE SHIMURA	17	2,62	Excelência	2,69	Excelência
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	2,00	M.bom	2,17	M.bom
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	2,21	M.bom	2,23	M.bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	2,40	M.bom	2,53	Excelência

12	GABRIEL MARTINI	17	2,41	M.bom	2,71	Excelência
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	2,33	M.bom	2,65	Excelência
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	1,90	Razoável	2,25	M.bom
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	2,37	M.bom	2,41	M.bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	2,49	M.bom	2,52	Excelência
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	2,42	M.bom	2,53	M.bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	2,33	M.bom	2,38	M.bom
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	2,51	Excelência	2,59	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	2,17	M.bom	2,46	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	1,86	M.bom	1,42	Razoável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	2,32	Excelência	2,39	Excelência
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	2,24	Bom	2,29	Bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	2,66	Excelência	2,48	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	2,49	M.bom	2,58	Excelência
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	2,50	M.bom	2,74	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	1,61	M.bom	1,78	M.bom
28	MARCOS CHAGAS	18	2,70	Excelência	2,53	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	1,60	Bom	1,63	M.bom
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	2,49	Excelência	2,55	Excelência
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	2,22	M.bom	2,37	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	2,42	M.bom	2,55	Excelência
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	1,67	Fraco	2,00	Bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	2,08	Bom	2,22	M.bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	1,82	Razoável	2,05	M.bom
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	2,48	M.bom	2,57	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	2,38	M.bom	2,57	Excelência
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	2,07	Bom	2,25	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	2,20	Excelência	2,30	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	1,76	M.bom	1,88	M.bom

Força explosiva de membros superiores (arremesso do *medicineball*)

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
	Nomes		ARREM DE MB (2KG)			
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	4,60	Bom	5,20	M.bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	5	Excelência	5,2	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	4,90	M.bom	4,99	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	6,2	M.bom	6,10	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	3,55	Fraco	3,62	Fraco
6	DAVID OLIVEIRA	18	5,82	Bom	6,0	Bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	4,56	M.bom	4,60	M.bom
8	ERIC JOE SHIMURA	17	5,90	M.bom	5,30	Bom
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	4,40	Bom	4,15	Bom
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	5,15	Bom	4,90	Razoável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	6,68	M.bom	5,50	Bom
12	GABRIEL MARTINI	17	4,87	Razoável	4,60	Fraco
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	5,80	Bom	5,90	M.bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	5,10	Bom	4,90	Razoável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	6,30	M.bom	6,15	M.bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	7,00	Excelência	7,21	Excelência

17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	6,40	M.bom	5,90	M.bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	6,5	M.bom	6,50	M.bom
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	6,2	Excelência	6,27	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	4,90	Bom	5,20	M.bom
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	3,73	Fraco	4,0	Fraco
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	4,27	M.bom	4,36	M.bom
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	5,35	Bom	5,41	Bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	7,10	M.bom	6,80	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	6,22	M.bom	6,30	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	6,40	M.bom	6,55	M.bom
27	MARCELY VITÓRIA	18	3,40	Razoável	3,50	Razoável
28	MARCOS CHAGAS	18	6,38	M.bom	6,50	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	4,05	M.bom	3,80	M.bom
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	5,80	M.bom	5,87	M.bom
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	6,25	M.bom	6,29	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	7,77	Excelência	6,90	Excelência
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	5,60	M.bom	5,70	M.bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	5,50	M.bom	4,80	Bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	4,15	Bom	3,30	Fraco
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	7,67	Excelência	7,69	Excelência
37	ROMYS PIERRE	18	6,34	M.bom	6,60	M.bom
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	6,65	M.bom	6,7	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	4,44	Excelência	4,45	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	4,15	M.bom	4,22	Excelência

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

	Nomes	IDADE	1ª avaliação T. Quadrado	PROESP T.Quadrado	2ª avaliação T. Quadrado	PROESP T.Quadrado
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	6,26	Razoável	5,82	Bom
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	6,01	M.bom	5,92	M.bom
3	ARTUR ARAUJO	14	6,19	Razoável	6,17	Razoável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	6,11	Fraco	5,59	Razoável
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	7,79	Fraco	7,7	Fraco
6	DAVID OLIVEIRA	18	5,91	Fraco	5,49	Bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	6,77	Fraco	6,64	Fraco
8	ERIC JOE SHIMURA	17	6,3	Fraco	6,0	Razoável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	7,75	Fraco	7,30	Fraco
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	5,97	Razoável	5,61	Bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	5,82	Razoável	5,65	Bom
12	GABRIEL MARTINI	17	6,14	Fraco	5,26	M.bom
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	6,06	Fraco	5,47	Bom
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	5,99	Razoável	5,92	Razoável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	5,58	Bom	5,07	M.bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	5,63	Bom	5,59	Bom

17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	5,7	Bom	5,18	M.bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	6,1	Razoável	6,02	Razoável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	5,39	M.bom	5,31	M.bom
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	5,90	Bom	6,03	Razoável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	6,76	Razoável	5,97	M.bom
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	6,11	M.bom	5,99	M.bom
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	5,54	Bom	5,44	Bom
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	5,41	Bom	5,2	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	5,56	Bom	5,49	Bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	5,28	M.bom	5,29	M.bom
27	MARCELY VITÓRIA	18	6,99	Razoável	6,70	Razoável
28	MARCOS CHAGAS	18	5,4	Bom	5,23	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	6,69	Razoável	6,11	M.bom
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	5,99	Razoável	5,81	Razoável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	5,39	M.bom	5,25	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	5,86	Razoável	5,24	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	6,68	Fraco	6,93	Fraco
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	6,36	Fraco	5,63	Bom
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	6,42	Fraco	5,62	M.bom
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	6,18	Fraco	6,11	Fraco
37	ROMYS PIERRE	18	5,77	Razoável	5,11	M.bom
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	5,66	Bom	5,54	Bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	5,98	M.bom	5,82	M.bom
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	6,03	M.bom	5,90	M.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
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	1600	Excelência	1650	Excelência
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	1350	Excelência	1420	Excelência
3	ARTUR ARAUJO	14	1360	M.bom	1360	M.bom
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	1310	M.bom	1350	M.bom
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	1350	M.bom		
6	DAVID OLIVEIRA	18	1460	M.bom	1470	M.bom
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	1330	M.bom	1400	Excelência
8	ERIC JOE SHIMURA	17	1450	M.bom	1460	M.bom
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	1370	M.bom	1400	Excelência
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	1550	Excelência	1500	M.bom
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	1740	Excelência	1760	Excelência
12	GABRIEL MARTINI	17	1350	M.bom	1350	M.bom
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	1350	M.bom	1400	M.bom

14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	1360	M.bom	1400	M.bom
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	1460	M.bom	1480	M.bom
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	1400	M.bom		
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	1350	M.bom	1400	M.bom
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	1500	M.bom	1550	Excelência
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	1630	Excelência	1630	Excelência
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	1550	Excelência	1550	Excelência
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	1300	Excelência	1350	Excelência
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	1400	Excelência	1450	Excelência
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	1400	M.bom		
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	1520	M.bom	1550	M.bom
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	1350	M.bom	1400	M.bom
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	1650	Excelência	1700	Excelência
27	MARCELY VITÓRIA	18	1190	Razoável	1200	M.bom
28	MARCOS CHAGAS	18	1520	M.bom	1550	M.bom
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	1150	Bom		
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	1350	M.bom		
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	1410	M.bom	1450	M.bom
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	1250	Bom	1320	M.bom
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	1200	Bom	1250	Bom
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	1550	Excelência	1550	Excelência
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	1100	Razoável	1100	Razoável
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	1200	Razoável	1250	Bom
37	ROMYS PIERRE	18	1600	Excelência	1650	Excelência
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	1350	M.bom	1400	M.bom
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	1250	Excelência	1300	Excelência
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	1200	M.bom		

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	RESULTADOS	PROESP
	Nomes		IMC	IMC
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	16,66	Zona saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	20,32	Zona saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	16,78	Zona saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	24,98	Zona saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	18,59	Zona saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	22,39	Zona saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	21,11	Zona saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	20,86	Zona saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	18,47	Zona saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	16,46	Zona saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	21,20	Zona saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	19,38	Zona saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	22,86	Zona saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	20,46	Zona saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	18,22	Zona saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	21,56	Zona saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	19,52	Zona saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	22,07	Zona saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	20,31	Zona saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	18,22	Zona saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	17,71	Zona saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	19,16	Zona saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	20,08	Zona saudável

24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	23,46	Zona saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	19,49	Zona saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	24,48	Zona saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	20,04	Zona saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	21,19	Zona saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	21,21	Zona saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	21,59	Zona saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	20,06	Zona saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	25,22	Zona saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	23,51	Zona saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	18,14	Zona saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	16,89	Zona saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	22,06	Zona saudável
37	ROMYS PIERRE	18	22,25	Zona saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	21,39	Zona saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	18,78	Zona saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	20,69	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	RESULTADOS RCE	PROESP RCE
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	0,395	Zona saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	0,399	Zona saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	0,402	Zona saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	0,476	Zona saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	0,407	Zona saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	0,440	Zona saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	0,438	Zona saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	0,424	Zona saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	0,398	Zona saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	0,383	Zona saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	0,421	Zona saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	0,388	Zona saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	0,414	Zona saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	0,395	Zona saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	0,386	Zona saudável

16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	0,397	Zona saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	0,408	Zona saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	0,428	Zona saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	0,378	Zona saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	0,392	Zona saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	0,403	Zona saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	0,386	Zona saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	0,392	Zona saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	0,432	Zona saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	0,421	Zona saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	0,414	Zona saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	0,405	Zona saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	0,442	Zona saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	0,425	Zona saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	0,401	Zona saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	0,417	Zona saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	0,471	Zona saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	0,459	Zona saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	0,405	Zona saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	0,396	Zona saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	0,407	Zona saudável
37	ROMYS PIERRE	18	0,361	Zona saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	0,424	Zona saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	0,405	Zona saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	0,439	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

	Nome	IDADE	1ª avaliação FLEXIBILIDADE	2ª avaliação FLEXIBILIDADE	PROESP FLEXIBILIDADE
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	75	76	Zona Saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	75	78	Zona Saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	69	71	Zona Saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	83	83	Zona Saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	73		Zona Saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	87	87	Zona Saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	76	77	Zona Saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	85,5	88	Zona Saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	77,2	77	Zona Saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	86	88	Zona Saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	90	93	Zona Saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	76	75	Zona Saudável
13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	89	89	Zona Saudável

14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	78	80	Zona Saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	101	100	Zona Saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	78		Zona Saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	92	95	Zona Saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	76	76	Zona Saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	80	82	Zona Saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	80,5	81	Zona Saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	102	100	Zona Saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	80	82	Zona Saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	86		Zona Saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	94,4	95	Zona Saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	93	93	Zona Saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	85	88	Zona Saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	76	80	Zona Saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	77	80	Zona Saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	85		Zona Saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	79		Zona Saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	79,3	80	Zona Saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	93	92	Zona Saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	73	76	Zona Saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	83	84	Zona Saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	46	50	Zona Saudável
36	RENÉ PEREIRA POLI	16	89,8	90	Zona Saudável
37	ROMYS PIERRE	18	75	80	Zona Saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	73,2	75	Zona Saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	95	94	Zona Saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	87		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	40	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
1	ALEXANDRE SILVA BELO	15	36	44	Zona Saudável
2	ANA LUISA DOS SANTOS	17	49	55	Zona Saudável
3	ARTUR ARAUJO	14	40	49	Zona Saudável
4	CAIO FELIPE DOS SANTOS SILVA	17	40	42	Zona Saudável
5	DAVID MARTINS PEREIRA	16	37	43	Zona Saudável
6	DAVID OLIVEIRA	18	29	40	Zona Saudável
7	ENZO GABRIEL SANTOS	14	42	47	Zona Saudável
8	ERIC JOE SHIMURA	17	42	48	Zona Saudável
9	FELIPE JUN SHIMURA	14	43	43	Zona Saudável
10	GABRIEL FERREIRA DE SANTANA	16	38	42	Zona Saudável
11	GABRIEL JESUS DA SILVA	17	43	44	Zona Saudável
12	GABRIEL MARTINI	17	40	45	Zona Saudável

13	GABRIEL SOUSA AMORIM RODRIGUES	17	31	40	Zona Saudável
14	GUILHERME CARRACO G. DA SILVA	16	27	40	Zona Saudável
15	GUILHERME DE ALMEIDA	16	44	44	Zona Saudável
16	GUILHERME SILVIANO DE SOUZA	17	35	42	Zona Saudável
17	GUSTAVO CÉSAR GOMES PINHEIRO	16	34	40	Zona Saudável
18	JAMAL VINICIUS NUNES ISABEL	16	50	57	Zona Saudável
19	JOÃO VICTOR OLIVEIRA	15	50	55	Zona Saudável
20	JONATHAN PENHA MENEZES	15	41	41	Zona Saudável
21	KAREN TIEMI NARIMATSU MORY	15	35	42	Zona Saudável
22	LETICIA QUINGOSTAS DE OLIVEIRA	17	49	55	Zona Saudável
23	LUAN GABRIEL SANTOS SILVA	18	35	41	Zona Saudável
24	LUCAS AKIHITO DE LIMA SIMÃO	18	44	56	Zona Saudável
25	LUCAS MASAKI WAKIZAKA ENYAMA	17	50	54	Zona Saudável
26	LUCAS NUNES ROCHA	18	33	56	Zona Saudável
27	MARCELY VITÓRIA	18	47	44	Zona Saudável
28	MARCOS CHAGAS	18	60	64	Zona Saudável
29	MARIA VITORIA CARRACO GOMES	14	27	34	Zona Saudável
30	NICOLAS DANIEL OLIVEIRA SANTOS	16	48	55	Zona Saudável
31	PAULO HENRIQUE SOARES DIAS	17	30	40	Zona Saudável
32	PEDRO ABDUL QUINTEROS CRISTI	17	38	53	Zona Saudável
33	PEDRO SOUZA PIRES	15	44	47	Zona Saudável
34	RAFAEL FERREIRA DA SILVA	15	40	49	Zona Saudável
35	RAFAEL GABRIELI WALDIGE	14	21	36	Zona Saudável
36	RENÊ PEREIRA POLI	16	41	47	Zona Saudável
37	ROMYS PIERRE	18	37	40	Zona Saudável
38	SAMUEL TOMÁZ DE SOUZA	17	31	46	Zona Saudável
39	THAIS RICCI GIUNGI MENDES	15	35	41	Zona Saudável
40	YASMIM MARTINS PEREIRA	14	38		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 são 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, teste de flexibilidade, e para a análise dos testes, utilizamos um programa de computador chamado Kinovea, tendo uma resposta quantitativa dos graus de flexibilidade na fase inicial de treinamento, nos permitindo fazer um trabalho postural mais específico para cada atleta ou grupo. Após alguns meses de trabalho realizaremos uma nova avaliação para ver a melhora postural e de mobilidade articular.



Figura 16 – Avaliação Postural



Figura 17 – Sessões de fisioterapia visando prevenção de lesões

4. PSICOLOGIA

A atuação do psicólogo é de executar atividades que promovam relações inter e intrapessoais positivas no ambiente esportivo para os atletas. Tem 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 são desempenhadas no projeto contam com : avaliação psicológica, sessões individuais e em grupo.

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

Sessões individuais estão disponíveis para agendamento periódico ou demandas espontâneas que possam ocorrer durante o período de treino. As sessões em grupo são agendadas e ocorrem semanalmente. Os horários reservados podem ser observados na tabela a seguir:

Tabelas de horários das sessões de psicologia.

	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

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

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS – Pontos positivos e negativos

Apesar das dificuldades enfrentadas por conta do COVID-19 estamos cumprindo as 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, em 6 meses de execução de projeto, podemos observar uma evolução técnica e de comportamento nos beneficiados. 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)







Sao Paulo, 13 de julho 2021

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the coach or official mentioned in the text.