

# **RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DO OBJETO - PARCIAL**

**SLIE: 2000237-00 Processo: 71000.042405/2020-15**



**PROJETO: AVALIAÇÃO FÍSICA E  
TREINAMENTO EM ATLETAS DE ALTO  
RENDIMENTO – ANO 3**

*f h*

## Sumário

1. AVALIAÇÃO FÍSICA E TREINAMENTO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO – ANO 3 .....	3
1.1. INTRODUÇÃO .....	3
1.2. PROFISSIONAL CONTRATADO .....	5
1.3. PARTICIPANTES .....	6
2. METAS .....	15
2.1 Metas Qualitativas:.....	15
2.2 Metas Quantitativas:.....	29
3. Plano de Divulgação da Lei de Incentivo ao Esporte.....	40
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS – Pontos positivos e negativos .....	44
5. ANEXOS .....	45
4. 1 Fotos.....	45

# **1. AVALIAÇÃO FÍSICA E TREINAMENTO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO – ANO 3**

## **1.1. INTRODUÇÃO**

O projeto “ Avaliação Física e Treinamento em Atletas de Alto Rendimento – Ano 3” foi aprovado pela Lei de Incentivo ao Esporte nº 11.438/2006 com identificação nº SLIE: 2000237-00, nº Processo: 71000.042405/2020-15 e enquadrado na manifestação desportiva de rendimento, tendo como finalidade a oferta de estrutura de treino e avaliações físicas para atletas de modalidades olímpicas de alto rendimento, visando otimização de treinamento e melhoria física.

Participam do projeto atletas das modalidades de Atletismo, Rugby e Taekwondo. São 65 atletas (homens e mulheres) de alto rendimento com idade entre 18 e 38 anos. Os atletas foram escolhidos por uma comissão formada pela Gerência Administrativa do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo, 1 Técnico de Rugby da Confederação Brasileira de Rugby, 1 Técnico da equipe ECN-NAR de Taekwondo e 1 Técnico de Atletismo da Confederação Brasileira de Atletismo.

Os treinamentos ocorrem nas instalações do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), anteriormente denominado Instituto Península, de segunda à sexta-feira das 8h às 18h. O NAR-SP dispõe de uma pista de atletismo oficial, materiais esportivos homologados pela World Athletics (WA), academia completa com equipamento de alto nível, sala de fisioterapia e refeitório para que os atletas possam fazer suas refeições. Neste projeto, os atletas beneficiários recebem almoço (atletas de atletismo e rugby) e jantar (atletas de taekwondo).



Figura 1. Entrega das Marmitas.



Figura 2. Entrega das Marmitas.



Figura 3. Refeição.

## 1.2. PROFISSIONAIS CONTRATADOS

<p><b>Nome:</b> Túlio Bernardo Macedo Alfano Moura</p>	
<p><b>Cargo:</b> Supervisor de Esportes</p>	
<p><b>RG:</b> 29.621.325-1</p>	
<p><b>CPF:</b> 074.310.599-06</p>	
<p><b>Valter Ponsano Mercer</b></p>	
<p>Supervisor de Esportes</p>	
<p>RG.: 457802443</p>	
<p>CPF.: 40864123817</p>	
<p><b>Empresa:</b> Victor Fernandes Sports LTDA</p>	
<p>CNPJ: 13.245.371/0001-85</p>	
<p><b>Nome do responsável:</b> Victor Fernandes</p>	
<p><b>Cargo:</b> Consultor Neuromuscular</p>	
<p><b>RG:</b> 25.871.681-2</p>	
<p><b>CPF:</b> 263.776.718-90</p>	

### 1.3. PARTICIPANTES

Tabela 1. Atletas participantes do projeto.

<b>Atleta</b>	<b>Modalidade</b>
Adrio Luiz Melo	Rugby
Alexandre Victor Figueiredo Alves	Rugby
Aline Ribeiro Furtado	Rugby
André Inácio Brandão	Rugby
Andressa do Nascimento Alves	Rugby
Anne Crystyan Oliveira dos Santos	Rugby
Brendon Alves Pinheiro	Rugby
Camila Isis Santos Carvalho	Rugby
David Muller Dogivá de Páscoa	Rugby
Endy William de Jesus Pinheiro	Rugby
Eshyllen Coimbra Cardoso	Rugby
Gabriel Henrique Souza Oliveira	Rugby
Gabriel Zurka Almeida Delgado Quirino	Rugby
Gabriela de Farias Lima	Rugby
Gisele Gomes Santos	Rugby
Henrique Ribeiro Ferreira	Rugby
João Henrique Arnaud de Sá Santos	Rugby
Joel Freire dos Santos Junior	Rugby
Joel Victor Araújo dos Santos	Rugby
Kauã Matheus de Oliveira Guimarães	Rugby
Larissa Alves de Carvalho	Rugby

Leila Cássia dos Santos Silva	Rugby
Leonardo de Souza da Silva	Rugby
Levy Marinho da Silva	Rugby
Lucas Ferrer Spago	Rugby
Luiza Gonzalez da Costa Campos	Rugby
Marcelle da Cruz de Souza	Rugby
Matheus Augusto de Souza Claudio	Rugby
Maysa Fernandes da Silva	Rugby
Robson Alves de Moraes	Rugby
Sérgio Manuel de Silveira de Luna	Rugby
Silvana Oliveira Alves dos Santos	Rugby
Thalia da Silva Costa	Rugby
Thalita da Silva Costa	Rugby
Victor Guilherme Souza Silva	Rugby
Aaron Cezar Vargas Lima	Taekwondo
Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	Taekwondo
Cleiton Santos de Santana	Taekwondo
Flávio Augusto Marques	Taekwondo
Gustavo Bianchi Freitas	Taekwondo
Henrique Igor da Silva	Taekwondo
Jorge Santos de Souza	Taekwondo
Julia Dogani Schlinkert	Taekwondo
Julia Vitoria Porto	Taekwondo
Kawanny de Carvalho	Taekwondo
Klaus Ribeiro Meschede	Taekwondo

Leandro Abner Ferreira de Souza	Taekwondo
Lucas Cristiano Souza da Silva	Taekwondo
Pedro Henrique Xavier Onuma	Taekwondo
Raphael Oliveira da Costa	Taekwondo
Vitória Matos Graça	Taekwondo
Elias da Silva Lisboa	Atletismo
Esther Santos Barreto	Atletismo
Gabriela Paias Martinez	Atletismo
Gabriela Silva Mourão	Atletismo
Gabriella Peres Pinto	Atletismo
Guilherme Rodrigues Santana Orenhas	Atletismo
Janaina Lima de Paulo	Atletismo
Jenifer do Nascimento Silva	Atletismo
Jessica Honorato Caetano	Atletismo
Kaio Vinicius Lira da Silva Bastos	Atletismo
Matheus Liberato Coelho	Atletismo
Ronaldo Silva Anunciação	Atletismo
Vinicius Fernando da Luz Catai	Atletismo
Wesley Victor da Silva	Atletismo

## 1.4. ESTRUTURA

A seguir, são apresentadas as estruturas do Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), utilizadas para o treinamento e preparação dos atletas do referente projeto. O NAR-SP conta com instalações modernas e profissionais que atuam ativamente na realização de avaliações e análises dos beneficiários, além de *feedbacks* aos técnicos responsáveis, contribuindo na preparação dos atletas.



Figura 4 – Pista de Atletismo



Figura 5 – Academia

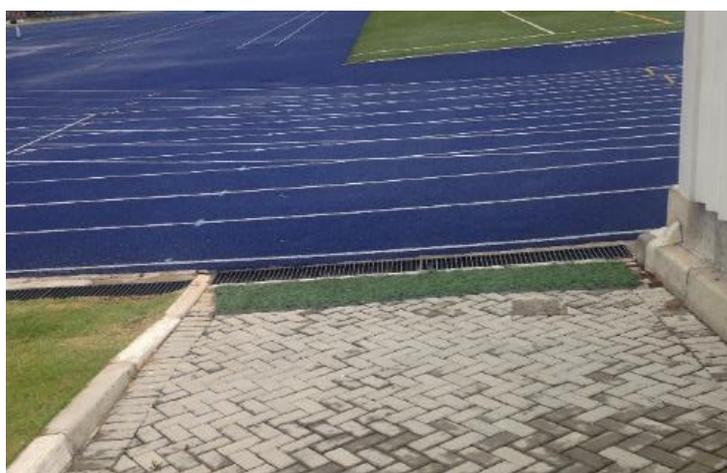


Figura 6 – Rampa de acesso.



Figura 7 – Entrada e Rampa de acesso.



Figura 8 – Estacionamento.



Figura 9. Vagas de estacionamento destinadas a público específico.

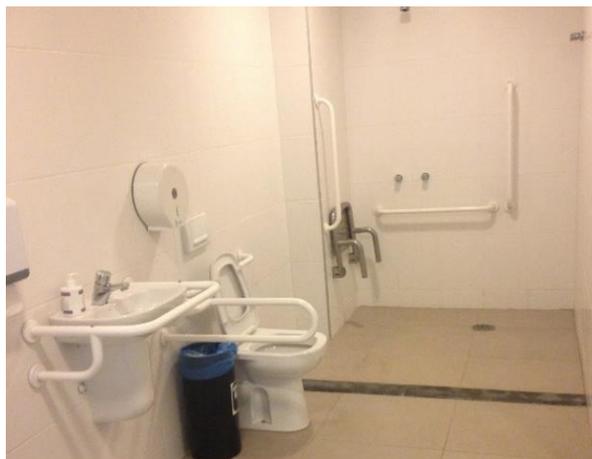


Figura 10. Banheiros com acessibilidade.

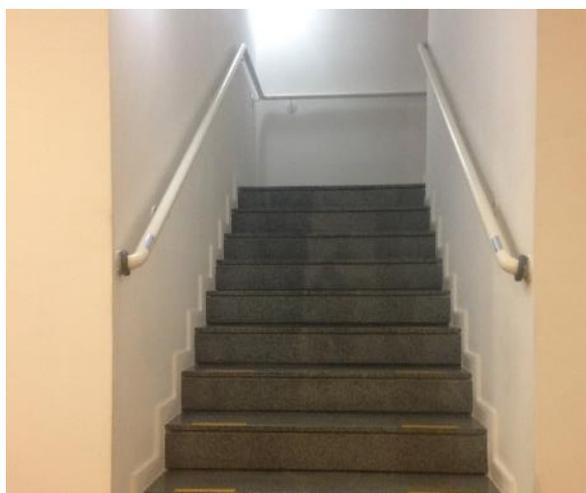


Figura 11. Corrimão de acesso.



Figura 12. Elevador.



Figura 13. Auditório.



Figura 14. Refeitório.



Figura 15. Sala de reunião.



Figura 16. Sala de descanso.



Figura 17. Campo.

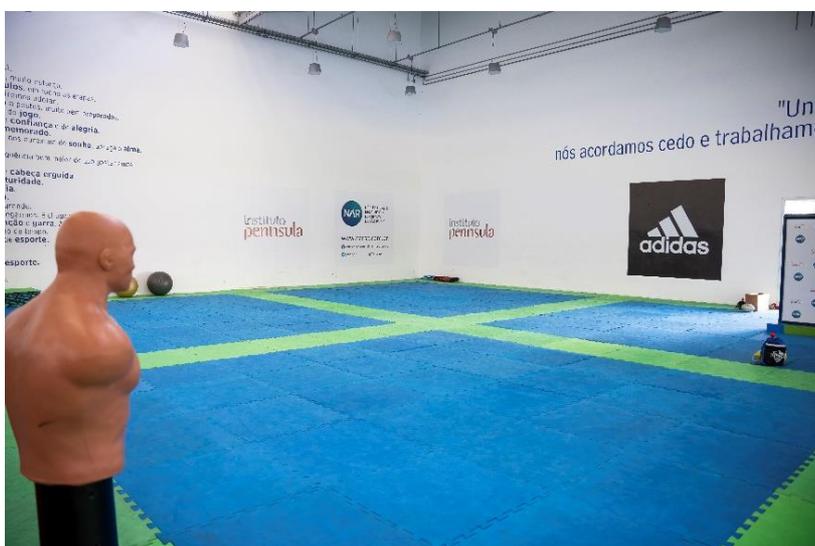


Figura 18. Tatame.

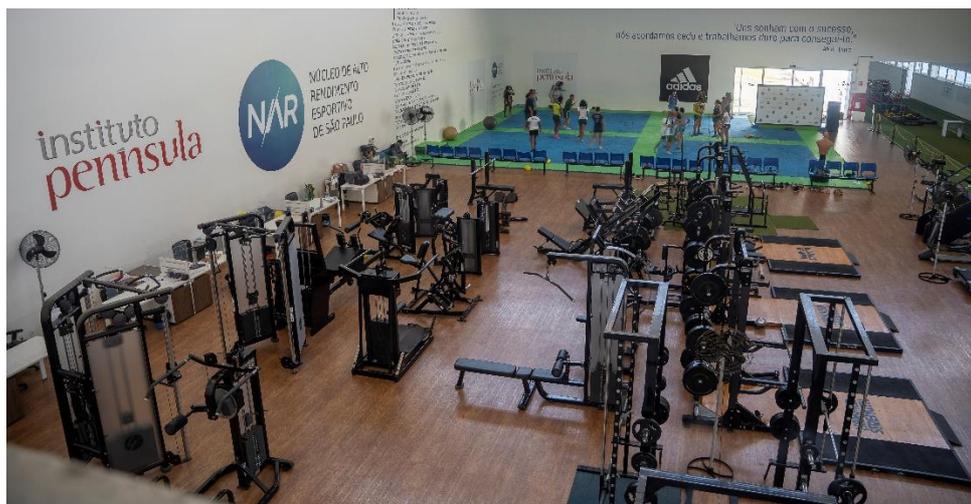


Figura 19. Sala Treinamento de Força



Figura 20. Campo de Rugby e Pista de Atletismo



Figura 21. Sala de fisioterapia.

## 2. METAS

### 2.1 Metas Qualitativas:

**Meta 1:** Aprimorar o aspecto técnico dos atletas das modalidades do projeto. Indicador: Quantidade de horas de treinamento técnico específico dos atletas durante a execução do projeto. Instrumento de verificação da meta: Relatório do corpo técnico do projeto avaliando a evolução técnica.

Neste semestre os atletas participaram de competições de diferentes níveis (estadual, nacional e internacional). A preparação das modalidades foi direcionada para a melhor participação nas competições. Para isto, os treinadores de cada modalidade organizaram o treino técnico específico da seguinte forma:

#### *Atletas de Atletismo*

Tabela 2. Cronograma de treinos dos atletas de atletismo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h</b>	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios
<b>10h</b>	Musculação	Técnica de corrida	Mobilidade	Avaliação de potência	Técnica de corrida
<b>11h</b>	Musculação	Técnica de corrida	Corrida (sprints curtos/ corrida de longa duração)	Musculação	Pliometria
<b>11h às 11:20</b>	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo

<b>11:20</b> <b>12:20h</b>	às	Saltos + exercícios funcionais	Pliometria	Exercícios preventivos e de recuperação	Musculação	Sprints curtos/Corrida de longa duração
<b>12:20h</b> <b>13:20</b>	às	Exercícios preventivos e de recuperação	Sprints curtos/Corrida de longa duração	Exercícios preventivos e de recuperação	Saltos + exercícios funcionais	Exercícios preventivos e de recuperação
<b>13:20 às 15h</b>		Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>15h às 16h</b>		Exercícios técnicos com barreiras	Movimentos ginásticos + Fortalecimento abdominal	Exercícios técnicos com barreiras	Movimentos ginásticos + fortalecimento abdominal	Descanso

*Legenda: Cor amarela = treino técnico*

Os atletas de atletismo participaram de competições estaduais e nacionais neste semestre. Para desenvolver a parte técnica, foram realizados principalmente os seguintes exercícios: Técnica de corrida, Saltos e exercícios funcionais, Pliometria e Exercícios técnicos com barreiras. A técnica de corrida foi composta por exercícios coordenativos, como *skipping*, soldadinho, *dribbling* e outras variações. O intuito desta prática foi melhorar parâmetros espaçotemporais da corrida, como tempo de contato, comprimento de passo e frequência do passo. Os Saltos e exercícios funcionais foram utilizados como transferência técnica do treino de musculação. A Pliometria consistiu na realização de saltos no sentido horizontal e vertical, com e sem barreiras e exercícios com caixotes. A pliometria foi utilizada com o objetivo de desenvolver a potência e velocidade dos atletas. Por fim, os exercícios técnicos com barreiras foram realizados com o intuito de melhorar a posição do quadril durante a corrida, aumentar o comprimento do passo e o desenvolvimento técnico da corrida e saltos.

No último trimestre deste ano, foi adotado um número maior de séries para a pliometria como parte do desenvolvimento técnico dos atletas em período de base. Este período compreende maiores volumes de treinamento com o objetivo de preparar os atletas para a temporada seguinte. Além do treinamento técnico, os participantes do projeto realizaram exercícios preventivos e de recuperação em nossas dependências.

*Atletas de Taekwondo*

Tabela 3. Cronograma de treinos dos atletas de Taekwondo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h	Mobilidade e aquecimento	Mobilidade e aquecimento	Mobilidade e aquecimento	Mobilidade e aquecimento	Mobilidade e aquecimento
10h	Repertório técnico	Corrida em esteira	Repertório técnico	Corrida em esteira	Repertório técnico
11h	Repertório técnico	Musculação	Repertório técnico	Musculação	Repertório técnico
12h às 14h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14h	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática
15h	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática
16h às 16:30	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16:30 às 17:30	Controle de distância	Atividade de sistema defensivo	Musculação	Controle de distância	Musculação

*Legenda: Cor amarela = treino técnico*

O desenvolvimento técnico dos atletas de Taekwondo esteve relacionado nas seguintes atividades: Repertório técnico, Obediência tática, Rounds situacionais, Controle de distância e Atividade de sistema defensivo. O repertório técnico é uma prática composta por uma variedade de golpes (chutes e socos), os quais são realizados em diferentes situações. A obediência tática envolve a capacidade do atleta em seguir as instruções e os objetivos propostos pela comissão técnica em situações simulatórias de combate.

Os rounds situacionais são lutas com restrições de regras para simular habilidades ou situações específicas de combate. O controle de distância é a habilidade de entrar e sair do alcance do adversário, permitindo se posicionar para ataques estratégicos e/ou contra-ataque. Por conseguinte, as atividades de sistema defensivo são realizadas para desenvolver a capacidade do atleta em se defender e evitar possíveis pontuações em uma luta de campeonato.

No primeiro trimestre de vigência deste projeto, os atletas tiveram competições importantes como o Chile Open. Nesta competição internacional tivemos resultados importantes, os quais atestam que a parte técnica tem sido bem desenvolvido pela comissão. Além disto, os participantes do projeto nesta modalidade se dedicaram aos treinos e foram beneficiados da estrutura do NAR-SP para a preparação de competições.

#### *Atletas de Rugby*

Tabela 4. Cronograma de treinos dos atletas de Rugby.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h</b>	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade
<b>10h</b>	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos
<b>11h</b>	Técnica de corrida	Treino tático/técnico	Técnica de corrida	Treino tático/técnico	Técnica de corrida
<b>12h às 12:30</b>	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
<b>12:30 às 13:30</b>	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)
<b>13:30h às 14h</b>	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)
<b>14h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço

<b>15h</b>	Musculação (membros superiores)	Exercícios de coordenação motora	Musculação (membros superiores)	Exercícios de coordenação motora	Musculação (membros superiores)
<b>16h</b>	Musculação (membros superiores)	Treino físico no campo	Musculação (membros superiores)	Treino físico no campo	Musculação (membros superiores)
<b>17h</b>	Trote	Treino físico no campo	Trote	Treino físico no campo	Trote

*Legenda: Cor amarela = treino técnico*

Os atletas de rugby participaram de competições nacionais e internacionais neste semestre. Para o desenvolvimento técnico dos jogadores foram adotadas as seguintes práticas: Técnica de corrida, Treino tático/técnico e Exercícios de coordenação motora. A técnica de corrida foi realizada com o objetivo de melhorar o desenvolvimento do correr nos jogadores. A comissão técnica entende que melhores movimentos de corrida podem ser benéficos para o alcance de maiores velocidades, troca de direção e prevenção de lesões. Assim, exercícios coordenativos e de agilidade são realizados diariamente para melhorar estas características nos participantes do projeto.

O treino tático/técnico trabalha diferentes sistemas de jogo no âmbito ofensivo e defensivo. São treinadas diferentes situações de jogo, e em alguns casos, com números de jogadores diferentes, estimulando a tomada de decisão dos jogadores com e sem a bola. Os exercícios de coordenação motora foram realizados para explorar as fontes sensoriais proprioceptivas dos jogadores. O controle de bola é amplamente desenvolvido para minimizar erros que possam ocorrer durante o jogo, como os erros de passe.

**Meta 2:** Aprimorar o aspecto físico dos atletas oferecendo o atendimento de qualidade a todos os beneficiários. Indicador: Quantidade de horas de treinamento físico específico dos atletas durante a execução do projeto. Instrumento de verificação da meta: Relatório do corpo técnico do projeto avaliando a evolução física.

*Atletas de Atletismo*

Tabela 5. Cronograma de treinos – Atletismo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h</b>	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios	Trote + Exercícios
<b>10h</b>	Musculação	Técnica de corrida	Mobilidade	Avaliação de potência	Técnica de corrida
<b>11h</b>	Musculação	Técnica de corrida	Corrida (sprints curtos/ corrida de longa duração)	Musculação	Pliometria
<b>11h às 11:20</b>	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
<b>11:20 às 12:20h</b>	Saltos + exercícios funcionais	Pliometria	Exercícios preventivos e de recuperação	Musculação	Sprints curtos/Corrida de longa duração
<b>12:20h às 13:20</b>	Exercícios preventivos e de recuperação	Sprints curtos/Corrida de longa duração	Exercícios preventivos e de recuperação	Saltos + exercícios funcionais	Exercícios preventivos e de recuperação
<b>13:20 às 15h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço

<b>15h</b>	<b>às</b>	Exercícios	Movimentos	Exercícios	Movimentos	Descanso
<b>16h</b>		técnicos com barreiras	ginásticos + Fortalecimento abdominal	técnicos com barreiras	ginásticos + fortalecimento abdominal	

*Legenda: Cor verde = treino técnico*

Os atletas de atletismo realizam treinos físicos diariamente. Nos primeiros meses do projeto, os participantes estavam em período competitivo, com ênfase em exercícios técnicos e desenvolvimento da parte física por meio de musculação (membros superiores e inferiores) e corridas de sprints curtos e/ou corrida de longa duração, a depender da prova do atleta. Além disto, no período da tarde, movimentos ginásticos para desenvolvimento da mobilidade e ganho em amplitude de movimento, foram empregados. O fortalecimento abdominal também foi adotado.

No segundo trimestre do projeto, com o fim do período competitivo, foi iniciado o treinamento de base. Nesta época, são realizados treinamentos com o grande atenção à parte física, maior volume de treino na musculação e aumento da distância percorrida durante o aquecimento e *sprints*. A base visa a preparação dos indivíduos para desempenhar bem em suas provas durante o ano de 2023.

#### *Atletas de Taekwondo*

Tabela 6. Cronograma de treinos - Taekwondo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h</b>	Mobilidade e aquecimento				
<b>10h</b>	Repertório técnico	Corrida em esteira	Repertório técnico	Corrida em esteira	Repertório técnico
<b>11h</b>	Repertório técnico	Musculação	Repertório técnico	Musculação	Repertório técnico
<b>12h às 14h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço

<b>14h</b>	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática
<b>15h</b>	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática	Rounds situacionais	Obediência tática
<b>16h às 16:30</b>	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
<b>16:30 às 17:30</b>	Controle de distância	Atividade de sistema defensivo	Musculação	Controle de distância	Musculação

*Legenda: Cor verde = treino técnico*

Os atletas de Taekwondo realizaram treinamentos físicos durante todo o semestre. A mobilidade e o aquecimento com pequenas corridas curtas lineares e com mudança de direção foram as principais atividades iniciais. Na visão da comissão técnica, tais atividades preparam músculos e articulações para as demandas das tarefas subsequentes. Duas vezes por semana, após o aquecimento, a corrida em esteira era realizada com o intuito de desenvolver a aptidão aeróbia dos atletas, além de ser uma prática extensivamente utilizada para controle do peso corporal em lutadores.

Exercícios com pesos (musculação) são realizados semanalmente para desenvolver a potência nos membros superiores e inferiores. A comissão técnica acompanha a técnica de movimento e a carga utilizada pelos participantes do projeto nesta modalidade. Para isso, compreende-se que para o desenvolvimento da potência são utilizadas cargas moderadas, que garantam que a ação motora não seja realizada de forma lenta.

*Atletas de Rugby*

Tabela 7. Quantidade de horas por dia e total de horas semanal de treino físico específico para os atletas de Rugby.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>9h</b>	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade
<b>10h</b>	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos	Exercícios preventivos
<b>11h</b>	Técnica de corrida	Treino tático/técnico	Técnica de corrida	Treino tático/técnico	Técnica de corrida
<b>12h às 12:30</b>	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
<b>12:30 às 13:30</b>	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)
<b>13:30h às 14h</b>	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)	Treino tático/técnico	Musculação (membros inferiores)
<b>14h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>15h</b>	Musculação (membros superiores)	Exercícios de coordenação motora	Musculação (membros superiores)	Exercícios de coordenação motora	Musculação (membros superiores)
<b>16h</b>	Musculação (membros superiores)	Treino físico no campo	Musculação (membros superiores)	Treino físico no campo	Musculação (membros superiores)
<b>17h</b>	Trote	Treino físico no campo	Trote	Treino físico no campo	Trote

*Legenda: Cor verde = treino técnico*

Os atletas de rugby participaram de competições nacionais e internacionais neste semestre. O treinamento físico foi desenvolvido pelo treino de musculação para membros inferiores e superiores, além do treino físico no campo, composto por corridas lineares, *sprints*

resistidos e exercícios de agilidade.

No primeiro trimestre do projeto, visando a preparação para as competições do fim do ano, foram utilizadas cargas altas no treino de musculação. Os treinos de força foram realizados três vezes por semana. Na visão da comissão técnica, os atletas tiveram grandes ganhos de força, o que foi importante para a continuidade da temporada. No segundo trimestre do projeto, houve uma redução nas cargas, objetivando o desenvolvimento da potência e simulando a velocidade de ações rápidas do jogo de Rugby. O treino físico no campo foi realizado nos dois períodos do semestre, no entanto, com redução de carga nos sprints resistidos no segundo trimestre e aumento na prescrição de *sprints* curtos quando comparados às corridas de maior distância.



Figura 22. Atleta em avaliação.



Figura 23. Treinamento – Atletas Taekwondo.



Figura 24. Treinamento – Atleta de Atletismo.

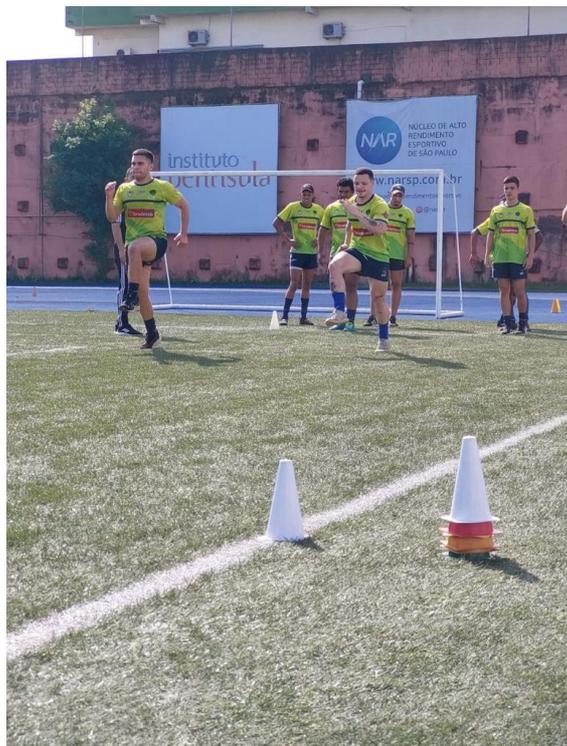


Figura 25. Treinamento – Rugby Masculino.



Figura 26. Avaliação – Rugby Feminino.



Figura 27. Análise do movimento – Consultor Neuromuscular.



Figura 28. Análise – Consultor Neuromuscular.



Figura 29. Análise – Supervisores técnicos.



Figura 30. Análise – Supervisores técnicos.

## 2.2 Metas Quantitativas:

**Meta 1:** Melhoria dos resultados em competições oficiais de pelo menos 20% dos atletas do projeto. Indicador: Resultado das competições. Instrumento de verificação da meta: Relatório do corpo técnico do projeto avaliando a evolução dos resultados.

Dos 65 (100%) atletas presentes no projeto, 44 (67,69%) melhoraram os resultados em competições oficiais. Desta forma, a meta quantitativa 1 do projeto foi **atingida** neste relatório parcial. Devido à lesões e opções técnicas, alguns atletas passaram o período deste primeiro semestre em treinamento ou recuperação. Os atletas apresentaram grande dedicação, com conquistas nos mais variados níveis (internacional, nacional e estadual). A seguir, são apresentados os resultados referentes à meta quantitativa 1.

Tabela 8. Porcentagem de melhora dos atletas do projeto.

Melhora de Desempenho (em % de participantes do projeto)	
Sim	Não
67,69 %	32,30%

### *Atletas de Atletismo*

Tabela 9. Meta quantitativa 1 – Atletas de Atletismo.

Nome	2021-2022	Fonte 2021-2022	2022-2023	Fonte 2022-2023
Elias da Silva Lisboa	1° colocado no Circuito Paulista Open – Adulto e Sub-20 na prova 3000 metros com obstáculos (2022)	chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://atletismopaulista.com.br/wp-content/uploads/2022/02/BOLETIM-1o-CIRCUITO-PAULISTA-OPEN.pdf	Em treinamento	NADA CONSTA
Esther Santos Barreto	5° colocada na LIVE! Run XP São Paulo na prova de 5 Km	https://ngtechno.com/live-run-xp-sao-paulo/	Em treinamento	NADA CONSTA

Gabriela Paias Martinez	5ª colocada na prova dos 400 metros rasos no 7º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/">https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/</a>	3ª colocada na prova dos 400 metros rasos no 8º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/">https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/</a>
Gabriela Silva Mourão	6ª colocada na prova dos 100 metros rasos no Troféu Brasil de Atletismo (2021)	<a href="https://www.cbat.org.br/site/?pg=131">https://www.cbat.org.br/site/?pg=131</a>	4ª colocada na prova dos 100 metros rasos no Troféu Brasil de Atletismo (2022)	<a href="https://www.cbat.org.br/site/?pg=131">https://www.cbat.org.br/site/?pg=131</a>
Gabriella Peres Pinto	1º colocado na prova de salto em distância no 7º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/">https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/</a>	1º colocado na prova de salto em distância no 8º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/">https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/</a>
GUILHERME RODRIGUES SANTANA ORENHAS	1º colocado na prova dos 800 metros rasos no 2º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/">https://atletismopaulista.com.br/resultados2022/</a>	Em treinamento	NADA CONSTA
Janaina Lima de Paulo	1º colocada na prova dos 3000 metros com obstáculos na Copa Brasil Loterias Caixa de Meio-fundo e Fundo (2022)	<a href="https://cbat.org.br/novo/competicoes/meio_fundo_fundo/2022/resultados.php">https://cbat.org.br/novo/competicoes/meio_fundo_fundo/2022/resultados.php</a>	Em treinamento	NADA CONSTA
Jenifer do Nascimento Silva	1ª colocada Circuito Paulista Open na prova dos 5000 metros rasos.	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>	Lesionada	NADA CONSTA
Jessica Honorato Caetano	1ª colocada na prova dos 100 metros rasos no Campeonato Paulista de Atletismo Adulto (2022)	<a href="https://atletismopaulista.com.br/98o-campeonato-paulista-loterias-caixa-de-atletismo-adulto-2022/resultado-paulista-adulto-2022/">https://atletismopaulista.com.br/98o-campeonato-paulista-loterias-caixa-de-atletismo-adulto-2022/resultado-paulista-adulto-2022/</a>	Em treinamento	NADA CONSTA
Kaio Vinicius Lira da Silva Bastos	3º colocado na prova dos 800 metros rasos nos Jogos Abertos do Paraná	<a href="https://www.atletismofap.org/c%C3%B3pia-resultados-2021">https://www.atletismofap.org/c%C3%B3pia-resultados-2021</a>	1º colocado na prova dos 800 metros rasos nos Jogos Abertos do Paraná	<a href="https://www.atletismofap.org/c%C3%B3pia-resultados-2021">https://www.atletismofap.org/c%C3%B3pia-resultados-2021</a>
Matheus Liberato Coelho	4º colocado na prova dos 400 metros com barreiras no 5º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>	3º colocado na prova dos 400 metros com barreiras no 8º Circuito Paulista Open	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>
Ronaldo Silva Anunciação	16º colocado na prova dos 400 metros rasos no Torneio FPA de Atletismo (2021)	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>	3º colocado na prova dos 400 metros rasos no Troféu São Paulo	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>

Vinicius Fernando da Luz Catai	1° colocado na prova dos 110 metros com barreiras no Campeonato Paulista de Atletismo Sub-23 (2021)	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>	1° colocado na prova dos 110 metros com barreiras no Campeonato Paulista de Atletismo Sub-23 (2022)	<a href="https://atletismopaulista.com.br/resultados/">https://atletismopaulista.com.br/resultados/</a>
Wesley Victor da Silva	5° colocado na prova dos 110 metros com barreiras Campeonato Brasileiro de Atletismo Sub-23 (2021)	<a href="https://www.cbat.org.br/site/?pg=131">https://www.cbat.org.br/site/?pg=131</a>	4° colocado na prova dos 110 metros com barreiras no Campeonato Brasileiro de Atletismo Sub-23	<a href="https://www.cbat.org.br/site/?pg=131">https://www.cbat.org.br/site/?pg=131</a>

### *Atletas de Taekwondo*

Tabela 10. Meta quantitativa 1 – Atletas de Taekwondo.

<b>Nome</b>	<b>2021-2022</b>	<b>Fonte 2021-2022</b>	<b>2022-2023</b>	<b>Fonte 2022-2023</b>
Aaron Cezar Vargas Lima	1° colocado no Campeonato Paulista	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>	1° colocado na Copa São Paulo	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>
Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	1ª colocada no Campeonato Paulista	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>	1° colocada no Chile Open de Taekwondo	<a href="https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/">https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/</a>
Cleiton Santos de Santana	Treinamentos	NADA CONSTA	1° colocado na Copa São Paulo	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>
Flávio Augusto Marques	Treinamentos	NADA CONSTA	3° colocado no Chile Open de Taekwondo	<a href="https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/">https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/</a>
Gustavo Bianchi Freitas	1° colocado no Campeonato Paulista	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>	1° colocado na Copa São Paulo	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>
Henrique Igor da Silva	1° colocado no Campeonato Paulista	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>	1° colocado na Copa São Paulo	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>
Jorge Santos de Souza	1° colocado no Campeonato Paulista	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>	Lesionado	NADA CONSTA
Julia Dogani Schlinkert	Treinamentos	NADA CONSTA	1ª colocada na Copa São Paulo	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>
Julia Vitoria Porto	Treinamentos	NADA COSTA	1° colocada no Campeonato Paulista Universitário	<a href="http://fetesp.com.br/index.php">http://fetesp.com.br/index.php</a>

Kawanny de Carvalho	3ª colocada no Campeonato Paulista	<a href="http://fetes.com.br/index.php">http://fetes.com.br/index.php</a>	3ª colocada no Campeonato Paulista Universitário	<a href="http://fetes.com.br/index.php">http://fetes.com.br/index.php</a>
Klaus Ribeiro Meschede	Atleta iniciou os treinamentos em 2022	NADA CONSTA	Treinamentos	NADA CONSTA
Leandro Abner Ferreira de Souza	1º colocado no Campeonato Paulista	<a href="http://fetes.com.br/index.php">http://fetes.com.br/index.php</a>	1º colocado no Chile Open de Taekwondo	<a href="https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/">https://mastkd.com/2022/08/chile-taekwondo-open-2022-g-2/</a>
Lucas Cristiano Souza da Silva	Treinamentos	NADA CONSTA	3º colocado na Copa São Paulo	<a href="http://fetes.com.br/index.php">http://fetes.com.br/index.php</a>
Pedro Henrique Xavier Onuma	Treinamentos	NADA CONSTA	1º colocado no Frente a Frente Open de Taekwondo	<a href="https://www.fetes.com.br/index.php?acao_noticias=noticia&amp;acao=noticias&amp;noticia_id_02=29458">https://www.fetes.com.br/index.php?acao_noticias=noticia&amp;acao=noticias&amp;noticia_id_02=29458</a>
Raphael Oliveira da Costa	Lesionado	NADA CONSTA	Lesionado	NADA CONSTA
Vitória Matos Graça	Treinamentos	NADA CONSTA	1ª colocada no Campeonato Paulista Universitário	<a href="http://fetes.com.br/index.php">http://fetes.com.br/index.php</a>

### Atletas de Rugby

Tabela 11. Meta quantitativa 1 – Atletas de Rugby.

Nome	2021-2022	Fonte 2021-2022	2022-2023	Fonte 2022-2023
Adrio Luiz Melo	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Alexandre Victor Figueiredo Alves	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Aline Ribeiro Furtado	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>

André Inácio Brandão	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Andressa do Nascimento Alves	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Anne Crystyan Oliveira dos Santos	Treinamentos	NADA CONSTA	Leisonada	NADA CONSTA
Brendon Alves Pinheiro	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Camila Isis Santos Carvalho	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
David Muller Dogivá de Páscoa	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Endy William de Jesus Pinheiro	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Eshyllen Coimbra Cardoso	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>

Gabriel Henrique Souza Oliveira	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Gabriel Zurka Almeida Delgado Quirino	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Gabriela de Farias Lima	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	Lesionada	NADA CONSTA
Gisele Gomes Santos	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Henrique Ribeiro Ferreira	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
João Henrique Arnaud de Sá Santos	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Joel Freire dos Santos Junior	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>

Joel Victor Araújo dos Santos	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Kauã Matheus de Oliveira Guimarães	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Larissa Alves de Carvalho	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Leila Cássia dos Santos Silva	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Leonardo de Souza da Silva	Treinamentos	NADA CONSTA	Lesionado	NADA CONSTA
Levy Marinho da Silva	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Lucas Ferrer Spago	Lesionado	NADA CONSTA	Lesionado	NADA CONSTA
Luiza Gonzalez da Costa Campos	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Marcelle da Cruz de Souza	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>

Matheus Augusto de Souza Claudio	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Maysa Fernandes da Silva	Lesionada	NADA CONSTA	Lesionada	NADA CONSTA
Robson Alves de Morais	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Sérgio Manuel de Silveira de Luna	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>
Silvana Oliveira Alves dos Santos	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Thalia da Silva Costa	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Thalita da Silva Costa	1ª colocada no Campeonato Sul-Americano de Rugby	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/">http://brasilrugby.com.br/2022/06/11/yaras-vencem-colombia-e-faturam-invictas-vigesimo-titulo-sul-americano-de-sevens/</a>	1ª colocada nos Jogos Sul-Americanos	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/09/yaras-sao-ouro-nos-jogos-sul-americanos-em-assuncao/</a>
Victor Guilherme Souza Silva	3º colocado no <i>Americas Rugby Trophy</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/">http://brasilrugby.com.br/2022/10/26/americas-rugby-trophy-se-encerrou-em-mogi-com-brasil-encarando-o-canada/</a>	2º colocado no Torneio <i>Cross Border</i>	<a href="http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/">http://brasilrugby.com.br/2022/11/26/tupis-vencem-paraguaios-e-fecham-temporada-2022-em-alta-no-rugby-xv/</a>

**Meta 2:** Melhoria dos aspectos físicos em pelo menos 30% dos atletas atendidos pelo projeto. Indicador: Avaliações de potência relativa dos atletas. Instrumento de verificação: Relatório do corpo técnico do projeto avaliando a evolução física.

Para verificar a melhora dos aspectos físicos durante o projeto, foram realizados testes de salto vertical nos atletas participantes. O salto vertical com contramovimento é conhecido na literatura por estar relacionado com a potência de membros inferiores. O teste consistiu em 5 (cinco) saltos verticais com contramovimento sobre uma plataforma de salto (*EliteJump*). A potência foi a variável adotada para comparação entre os testes.



Figura 31. Teste de Salto vertical com contramovimento.



Figura 32. Teste de Salto.

Foi verificada melhora dos aspectos físicos em **73,84%** dos atletas participantes do projeto. Portanto, a meta 2 quantitativa foi **alcançada** neste relatório parcial, o que reforça a importância das avaliações de aspectos físicos e a estrutura adequada de treinamento e preparação, fornecidos pelo Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo. É importante salientar que mesmo sem apresentar melhora na potência, os demais atletas se dedicaram aos treinamentos e competições. A ocorrência de lesões e a fadiga relacionada à rotina de treinamentos podem ser considerados fatores que influenciaram a queda de desempenho. O atleta de *taekwondo* Klaus Ribeiro Meschede não participou das avaliações neste semestre por causa de lesões musculoesqueléticas consecutivas. No entanto, reforçamos que o atleta realiza seus treinamentos para retorno à forma física nas dependências do NAR-SP. Na tabela 10, são apresentados os resultados das avaliações de potência (em Watts) de cada atleta, durante o teste de salto. Na última coluna, em negrito, estão representadas as diferenças percentuais entre a primeira e última avaliação.

Tabela 12. Porcentagem de melhora dos atletas do projeto – Meta Quantitativa 2.

<b>Melhora de Desempenho (em % de participantes do projeto)</b>	
<b>Sim</b>	<b>Não</b>
73,84 %	26,16%

Tabela 13. Avaliação da potência durante teste de salto vertical.

	<b>MODALIDADE</b>	<b>1ª avaliação</b>	<b>2ª avaliação</b>	<b>%</b>
ADRIO LUIZ MELO	RUGBY	5050.6	5393.5	<b>6.79</b>
ALEXANDRE VICTOR FIGUEIREDO ALVES	RUGBY	6088.7	5958.2	<b>-2.14</b>
ALINE RIBEIRO FURTADO	RUGBY	3128.5	2893.8	<b>-7.50</b>
ANDRÉ INÁCIO BRANDÃO	RUGBY	4711.9	LESÃO	
ANDRESSA DO NASCIMENTO ALVES	RUGBY	3087.9	3192.8	<b>3.40</b>
ANNE CRYSTYAN OLIVEIRA DOS SANTOS	RUGBY	3101.4	2913.2	<b>-6.07</b>
BRENDON ALVES PINHEIRO	RUGBY	5228.5	LESÃO	
CAMILA ISIS SANTOS CARVALHO	RUGBY	2994	3057.3	<b>2.11</b>
DAVID MULLER DOGIVÁ DE PÁSCOA	RUGBY	5416.5	5490.9	<b>1.37</b>
ENDY WILLIAM DE JESUS PINHEIRO	RUGBY	5164	5388	<b>4.34</b>
ESHYLLEN COIMBRA CARDOSO	RUGBY	3500	3796	<b>8.46</b>
GABRIEL HENRIQUE SOUZA OLIVEIRA	RUGBY	5786.1	6271.1	<b>8.38</b>
GABRIEL ZURKA ALMEIDA DELGADO QUIRINO	RUGBY	4463.9	4486.6	<b>0.51</b>

GABRIELA DE FARIAS LIMA	RUGBY	3397.1	3202.8	<b>-5.72</b>
GISELE GOMES SANTOS	RUGBY	3041.4	3094.5	<b>1.75</b>
HENRIQUE RIBEIRO FERREIRA	RUGBY	6177.9	6216.4	<b>0.62</b>
JOÃO HENRIQUE ARNAUD DE SÁ SANTOS	RUGBY	5332.2	LESÃO	
JOEL FREIRE DOS SANTOS JUNIOR	RUGBY	4600.1	4882.3	<b>6.13</b>
JOEL VICTOR ARAÚJO DOS SANTOS	RUGBY	4389.4	LESÃO	
KAUÃ MATHEUS DE OLIVEIRA GUIMARÃES	RUGBY	6015.7	6054.2	<b>0.64</b>
LARISSA ALVES DE CARVALHO	RUGBY	3174	3334.8	<b>5.07</b>
LEILA CÁSSIA DOS SANTOS SILVA	RUGBY	2319.8	2438.4	<b>5.11</b>
LEONARDO DE SOUZA DA SILVA	RUGBY	6101.1	5996.9	<b>-1.71</b>
LEVY MARINHO DA SILVA	RUGBY	3161.8	3303.4	<b>4.48</b>
LUCAS FERRER SPAGO	RUGBY	4370.9	4383.5	<b>0.29</b>
LUIZA GONZALEZ DA COSTA CAMPOS	RUGBY	2963.7	2974.3	<b>0.36</b>
MARCELLE DA CRUZ DE SOUZA	RUGBY	4217.1	4485	<b>6.35</b>
MATHEUS AUGUSTO DE SOUZA CLAUDIO	RUGBY	5189.9	4916.7	<b>-5.26</b>
MAYSA FERNANDES DA SILVA	RUGBY	2562.2	2568.8	<b>0.26</b>
ROBSON ALVES MORAIS	RUGBY	4958.1	5037	<b>1.59</b>
SÉRGIO MANUEL DE SILVEIRA DE LUNA	RUGBY	4654.4	4688.8	<b>0.74</b>
SILVANA OLIVEIRA ALVES DOS SANTOS	RUGBY	3153.9	2952.1	<b>-6.40</b>
THALIA DA SILVA COSTA	RUGBY	3068.5	3100.8	<b>1.05</b>
THALITA DA SILVA COSTA	RUGBY	2694.4	2868.4	<b>6.46</b>
VICTOR GUILHERME SOUZA SILVA	RUGBY	5437	5387.5	<b>-0.91</b>
AARON CEZAR VARGAS LIMA	TAEKWONDO	3269	3829.9	<b>17.16</b>
CELYDIENE KRISTINA SOARES DE SOUSA CARNEIRO	TAEKWONDO	2335.1	2680.9	<b>14.81</b>
CLEITON SANTOS DE SANTANA	TAEKWONDO	3325	3479.2	<b>4.64</b>
FLÁVIO AUGUSTO MARQUES	TAEKWONDO	2777	LESÃO	
GUSTAVO BIANCHI FREITAS	TAEKWONDO	4375.1	4409.9	<b>0.80</b>
HENRIQUE IGOR DA SILVA	TAEKWONDO	4142.7	4459.1	<b>7.64</b>
JORGE SANTOS DE SOUZA	TAEKWONDO	4241.7	4399.2	<b>3.71</b>
JULIA DOGANI SCHLINKERT	TAEKWONDO	1982.5	LESÃO	
JULIA VITORIA PORTO	TAEKWONDO	2565.5	2575.9	<b>0.41</b>
KAWANNY DE CARVALHO	TAEKWONDO	2754.2	3065.5	<b>11.30</b>
LEANDRO ABNER FERREIRA DE SOUZA	TAEKWONDO	4674.6	4783.9	<b>2.34</b>
LUCAS CRISTIANO SOUZA DA SILVA	TAEKWONDO	3924.2	4090.5	<b>4.24</b>
PEDRO HENRIQUE XAVIER ONUMA	TAEKWONDO	3880.8	3960.5	<b>2.05</b>
RAPHAEL OLIVEIRA DA COSTA	TAEKWONDO	3208.6	3272.9	<b>2.00</b>
VITÓRIA MATOS GRAÇA	TAEKWONDO	2308.4	2534.7	<b>9.80</b>
ELIAS DA SILVA LISBOA	ATLETISMO	3358.8	3204.6	<b>-4.59</b>
ESTHER SANTOS BARRETO	ATLETISMO	2448.4	2449.6	<b>0.05</b>
GABRIELA PAIAS MARTINEZ	ATLETISMO	3346.7	3532.9	<b>5.56</b>
GABRIELA SILVA MOURÃO	ATLETISMO	3584.7	3807.3	<b>6.21</b>
GABRIELLA PERES PINTO	ATLETISMO	2850.8	2974.2	<b>4.33</b>

GUILHERME RODRIGUES SANTANA ORENHAS	ATLETISMO	3815.6	3932.9	<b>3.07</b>
JANAINA LIMA DE PAULO	ATLETISMO	2908.2	2954.8	<b>1.60</b>
JENIFER DO NASCIMENTO SILVA	ATLETISMO	2085.6	2099.8	<b>0.68</b>
JÉSSICA HONORATO CAETANO	ATLETISMO	3392.5	3470.9	<b>2.31</b>
KAIO VINÍCIUS LIRA DA SILVA BASTOS	ATLETISMO	4452.4	4418	<b>-0.77</b>
MATHEUS LIBERATO COELHO	ATLETISMO	3142.5	3176.9	<b>1.09</b>
RONALDO SILVA ANUNCIAÇÃO	ATLETISMO	4573.9	4630.5	<b>1.24</b>
VINICIUS FERNANDO DA LUZ CATAI	ATLETISMO	4642.7	4713.5	<b>1.52</b>
WESLEY VICTOR DA SILVA	ATLETISMO	4153.2	4175.3	<b>0.53</b>

### 3. Plano de Divulgação da Lei de Incentivo ao Esporte

Estavam previstas 7 placas para a divulgação da marca da Lei de Incentivo ao Esporte, que são demonstradas a seguir:



Figura 33. Placa (1).



Figura 34. Placa (2).



Figura 35. Placa (3).



Figura 36. Placa (4).



Figura 37. Placa (5).

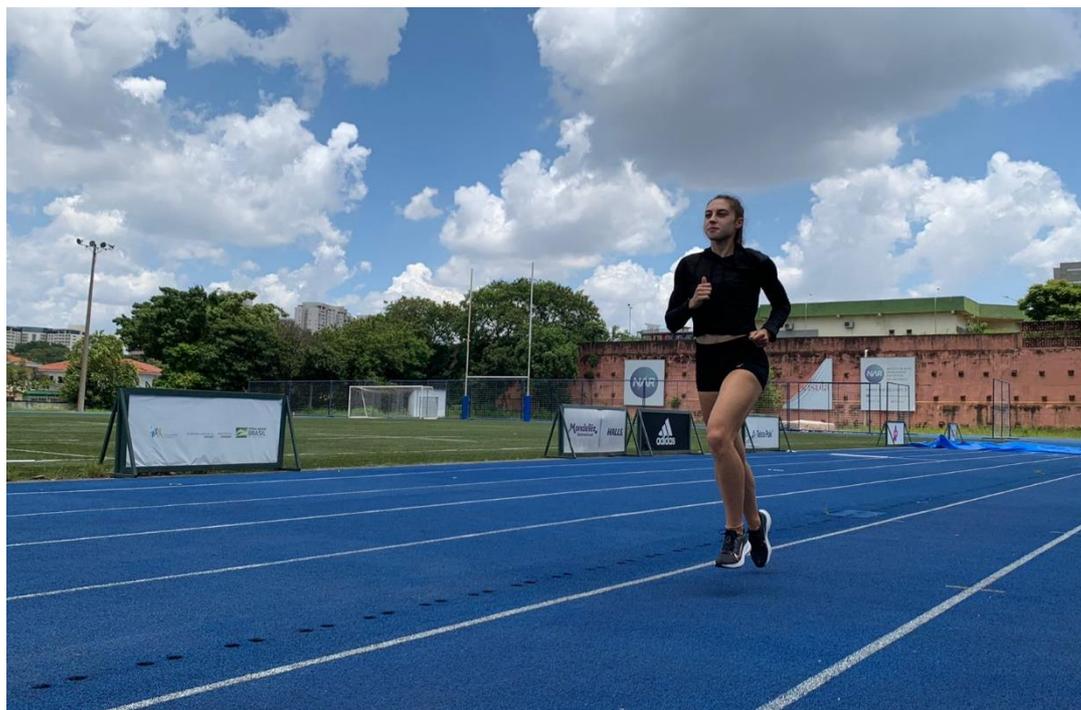


Figura 38. Placa (6).

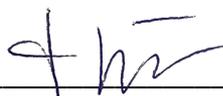


Figura 39. Placa (7).

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

Os atletas participaram de 2 avaliações durante o primeiro semestre do projeto. Foi verificada melhora dos componentes físicos em mais de 30% dos participantes, conforme meta do projeto. Além disto, as estruturas oferecidas pelo NAR-SP foram fundamentais para a preparação e desenvolvimento técnico e físico específicos de cada atleta. O NAR-SP se destaca como uma instituição que atua no desenvolvimento dos atletas de alto rendimento por meio de avaliações de alta tecnologia e feedbacks voltados à relação ciência e prática, o que traz aos técnicos responsáveis um panorama atual sobre as capacidades físicas. Ainda, o projeto proporciona aos beneficiários estrutura de treinamento com alimentação adequada e profissionais capacitados.

A maioria dos participantes do projeto melhorou os resultados em competições esportivas (estadual, nacional e internacional). As estruturas disponibilizadas possibilitaram treinamentos com grande dedicação e preparação para alcançar os melhores resultados. Portanto, o projeto proporciona aos beneficiários a preparação adequada para os compromissos do calendário esportivo. Por conseguinte, nada disso seria possível sem o auxílio da Lei de Incentivo ao Esporte, ao qual possibilita que os atletas beneficiários tenham as melhores condições para treinamento e melhora de desempenho em competições.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'F. M.', is positioned above a horizontal line.

Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo

## 5. ANEXOS

### 5.1 Fotos



Figura 40. Treinamento Atletismo.



Figura 41. Treinamento Atletismo.



Figura 42. Treinamento Atletismo.



Figura 43. Treinamento Atletismo.



Figura 44. Treinamento Atletismo



Figura 45. Treinamento Taekwondo.



Figura 46. Treinamento Taekwondo



Figura 47. Treinamento Taekwondo.



Figura 48. Treinamento Taekwondo.



Figura 49. Treinamento Rugby.



Figura 50. Treinamento Rugby.



Figura 51. Treinamento Rugby.



Figura 52. Treinamento Rugby.

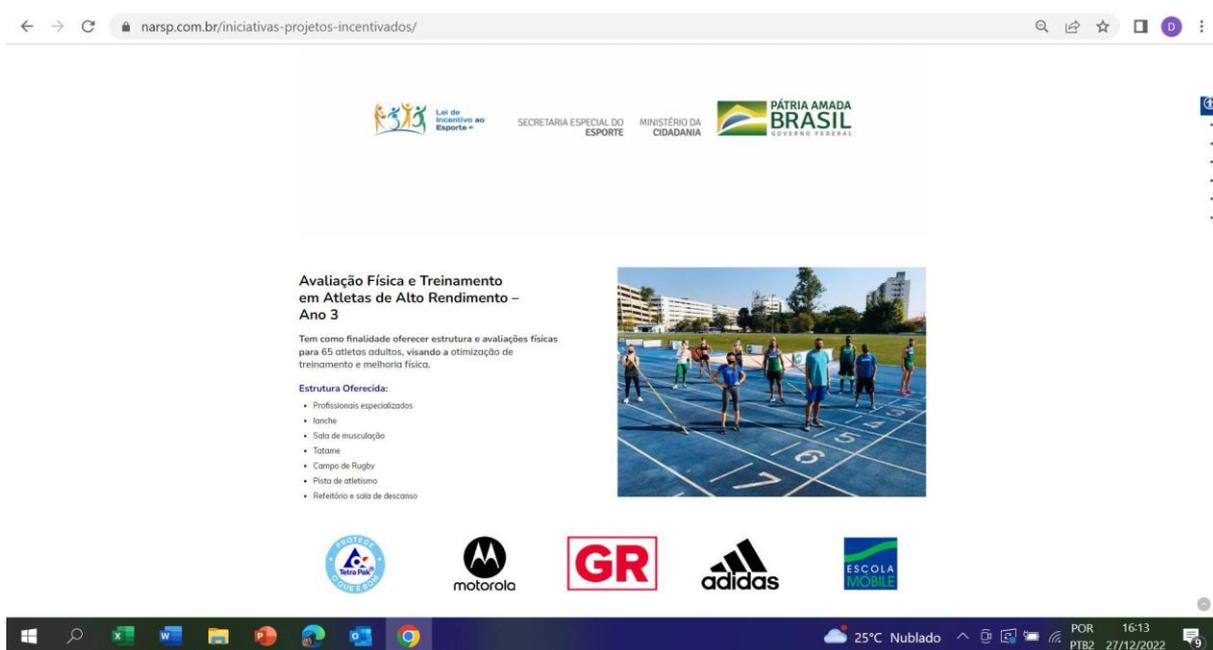


Figura 53. Print do site do NAR com o banner da Lei de incentivo ao Esporte.



Não utilizamos o saldo de aplicação financeira até o momento.

## **AUTENTICAÇÃO**

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

São Paulo, 11 de dezembro de 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dáfani', is positioned above the printed name.

**DÁFANI DE FIGUEIREDO LOTURCO**

**DIRETORA GERAL**