



Projeto Força Paralímpica 2023

IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO EXECUTORA.

Nome: Associação das Pessoas com Deficiência de Caruaru
End: Rua Professor Sergio Coelho nº 42 Bairro: Cedro- Caruaru-PE
CNPJ: 01.206.707/0001-11
Fone: (81) 3722-9063

Identificação do Dirigente / Presidente

Representante: Esnande Quirino da Silva
Cargo: Presidente
RG: 5025593 SSP-PE
CPF: 018.615.044-03
Data de Posse da atual Diretoria: 01/12/2020
Período da vigência da atual diretoria 01/12/2020 a 31/11/2024
Estado Civil: Solteiro
Profissão: Aposentado
Escolaridade 2º grau Completo

IDENTIFICAÇÃO DO (A) COORDENADOR (A) DO PROJETO

Responsável técnico do projeto: Erik Rafael dos Anjos
RG: 8.303.200 SDS-PE
CPF: 089.081.524-07
Profissão: Educador Físico
Fone: (81)9-9298-4790
Escolaridade Superior Completo
Formação em bacharel em educação física
Técnico / Apodec
CREF: 0005792 G/PE
E-mail: erikrpanjos@gmail.com

Coordenador do projeto: Esnande Quirino da Silva
RG: 5025593 SSP-PE
CPF: 018.615.044-03
Profissão: Aposentado
Fone: (81) 9-9308-5009
Escolaridade 2º grau completo
Presidente da Apodec
E-mail: esnadequirino@gmail.com



Técnico das modalidades de Bocha e Halterofilismo: Erik Rafael dos Anjos

RG: 8.303.200 SDS-PE

CPF: 089.081.524-07

Profissão: Educador Físico

Fone: (81) 9-9298-4790

Escolaridade Superior Completo

Formação em bacharel em educação física

Técnico / Apodec

CREF: 0005792 G/PE

E-mail: erikrpanjos@gmail.com

Técnico da modalidade de Atletismo e Halterofilismo: João Everton da Silva Quirino

RG: 10.042.076 SDS-PE

CPF: 709.879.324-89

Fone: (81) 9-9838-9084

Escolaridade Superior Completo

Formação em bacharel em educação física

Técnico / Apodec

CREF: 015452-G/PE

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Nome do Projeto: Força Paralimpica 2023

Área de atuação: Esporte de Rendimento

Público alvo: Pessoa com deficiência (Atletas paralimpicos da bocha, atletismos e halterofilismo)

Local a ser desenvolvido o projeto: Sede da APODEC /campo em frete a APODEC /Asces Unita. (Campus II).

Condições do espaço físico: Ótimo - Espaço amplo, climatizado, adaptado para os esportes do projeto.

Situação do projeto: () Novo (X)Em andamento

Período de execução: 08 (oito) meses.

1- CAPACIDADE INSTITUCIONAL:

A prática esportiva para pessoas com deficiência é uma atividade desenvolvida pela Apodec desde 1998. Considerando o crescimento do paradesporto no cenário nacional e internacional, a Apodec vislumbrou, através do esporte de alto rendimento, a oportunidade e de ver transformada a realidade dos indivíduos com deficiência. O desportista nessa condição se adapta a si e à sociedade e esta se adapta às diferenças. Este projeto fortalece as ações da Apodec de garantir, as pessoas com deficiência, o acesso ao esporte e ao meio competitivo modificando assim sua realidade e lhe proporcionando novas vivências nas competições que o mesmo venha a participar. Já estamos colhendo os frutos do Projeto Força Paralímpica onde no ano de 2019 tivemos uma atleta vice-campeã de Halterofilismo, em 2020 tivemos duas medalhas de prata no Campeonato Regional de Halterofilismo. No ano de 2021 nosso atleta foi Campeão de Bocha Paralímpica na classe bc4 e uma atleta ficou com a terceira colocação no Campeonato Brasileiro Feminino de Bocha Paralímpica. Já no ano de 2022, logramos êxito com três atletas da bocha entre os três primeiros do Brasil. No halterofilismo, tivemos dois atletas em segundo lugar no ranking geral nacional nas categorias -61kg feminino e -65kg masculino. Na modalidade atletismo, nosso atleta ficou em terceiro lugar na prova do lançamento do disco categoria F35. No nosso corpo técnico e institucional temos as seguintes profissionais: Nosso coordenador Esnande Quirino possui cursos de capacitação na bocha/atletismo/arbitragem e classificação funcional, e também é ex-atleta de halterofilismo da seleção brasileira e participou entre outras competições do para-pan do Rio de Janeiro em 2007, possui mais de 20 anos no movimento paralímpico. Nosso técnico de halterofilismo e bocha paralímpica, Erik Rafael dos Anjos, formado em bacharelado em educação física pela faculdade ASCES, registrado no CREF sob o número de registro 5792G/PE, possuindo mais de 10 anos de formação acadêmica, além de possuir cursos de formação no esporte paralímpico desde sua graduação tendo assim um tempo de atuação e experiência profissional acima de 8 anos, tendo trabalhado já em competições tanto de bocha, como de atletismo e halterofilismo, sejam competições estaduais, municipais e nacionais; é técnico licenciado pelo CPB – Comitê Paralímpico Brasileiro nas modalidades Bocha e Halterofilismo e com título brasileiro de Bocha Paralímpica Masculino na classe bc4 em 2021 e dois terceiro lugar no Campeonato Brasileiro Feminino de Bocha Paralímpica 2022, além de um vice-campeonato com uma atleta de Halterofilismo também no ano de 2022. O técnico de Halterofilismo e de Atletismo João Everton da Silva Quirino, recém formado em Educação Física mas com um currículo vasto com estagiário das modalidades, curso de árbitro de Bocha Paralímpica pela ANDE e cursos pelo CPB; além de fisioterapeutas voluntários que acompanham os atletas sempre que necessário. Além de contar com sede própria onde são realizados os treinos da bocha (sala com tamanho adequado a quadra oficial e piso onde é possível um treinamento de alta qualidade), halterofilismo (academia com banco de supino oficial para a prática da modalidade) e no atletismo dispomos de um campo de futebol localizado na frente da sede da APODEC para o treinamento da modalidade, além da parceria existente com a instituição de ensino superior ASCES-UNITA, onde são utilizados os espaços da instituição e também os alunos do curso de bacharelado em educação física atuam auxiliando nos treinamentos, otimizando ainda mais a melhoria nos diferentes níveis do condicionamento físico e técnico. Reiteramos nossa capacidade estrutural citando que a nossa instituição possui ainda sala de

fisioterapia, sala de psicologia e sala de odontologia, além de parcerias com ortopedistas e cardiologistas para nossos atletas. Assim aproveitamos para demonstrar nossa capacidade de continuidade por meio das nossas já inúmeras participações no campeonato estadual, regionais, nacionais e internacionais, além de ter um corpo de profissionais qualificados e dedicados a fortalecer ainda mais o movimento paralímpico, em conjunto com parceiros sejam eles por pessoas físicas, como fisioterapeutas e profissionais de educação física que trabalham voluntariamente, como também com instituições como no caso já existente com a ASCES-UNITA.

2- JUSTIFICATIVA:

Historicamente, as pessoas com deficiências têm sido excluídas das práticas esportivas, por se acreditar na impossibilidade delas conseguirem realizar tais atividades. A constituição Brasileira, no seu Artigo 217, reza que o esporte é um direito dos cidadãos e deve ser fomentado pelo estado, com destinação de recursos, em casos específicos, para desportos de alto rendimento (inciso II do mesmo artigo). A Lei 11.438/2006 prevê a possibilidade de incentivos e benefícios para fomentar as atividades de caráter desportivo. A Lei 12.715/2012 instituiu o Programa Nacional de apoio à atenção da saúde da Pessoa com Deficiência–Pronas/ PCD. Este programa foi implementado para incentivar ações e serviços desenvolvidos, sem fins lucrativos no âmbito da pessoa com deficiência. Apesar do que reza a legislação, a Apodec vem, ao logo desses anos, formando paratletas, os quais representam nosso município em competições estaduais, regionais, nacionais e internacional, mesmo sem recursos advindos dos incentivos previstos em lei. Este fato dificulta o desenvolvimento das atividades tais como: evolução dos paratletas, aquisição de material esportivo de qualidade, os implementos específicos de cada modalidade e a participação em competições fora do município. O contexto que motivou a elaboração deste projeto, foi à aprovação da Lei Municipal n 6.034/2018. A qual destina recursos públicos aos praticantes de desporto de alto rendimento na modalidade paralímpica. Voltada para pessoas com deficiência, o foco da Apodec é o desporto de alto rendimento, nas modalidades de Bocha adaptada, atletismo e halterofilismo, além de levar o nome de Caruaru para outras instancias, a atividade desportiva contribui para o aumento da autoestima, melhoria da saúde, qualidade de vida e autonomia dos paratletas. Contudo para ter um trabalho de qualidade, seja ela profissional ou estrutural, recursos financeiros sempre auxiliam na melhoria e ampliar o projeto, com a conquista de tais recursos poderemos investir de maneira mais imediata na compra de um novo equipamento (petra) para a prova do atletismo RaceRunning, despesas fixas mensais com os técnicos e apoio em logística de competições (traslados aéreos e terrestres, acomodações em hotéis). Buscando uma abrangência maior de atletas com deficiência, no ano de 2023 nosso projeto iniciará mais uma prova do atletismo: o RaceRunning (também conhecido como petra) que seus praticantes são pessoas com paralisia cerebral. Assim, iremos adquirir um equipamento para a prática de tal prova. Mostrando um grau de profissionalismo maior já que no rendimento sempre é necessário o conjunto entre um bom atleta e uma boa logística para competir e mostrar que o mesmo e a entidade que ele representa sejam vistos dentro do padrão de qualidade que o projeto busca, que é a excelência. Esses recursos também serão utilizados para auxiliar na busca de novos atletas. Todo esse investimento também será importante no combate nas zonas de maior risco de vulnerabilidade social servindo como válvula de escape e incentivo para uma vida longe de problemas e em busca da vida dentro dos parâmetros legais. Uma mostra sempre é a

utilização do esporte de rendimento como fonte de inspiração para uma melhor participação nas escolas e na educação de uma maneira geral, por sempre ensinar disciplina os praticantes se sujeitam menos as situações de risco como uso de drogas, assaltos, violência de maneira em geral, também evitando que os mesmos sejam inutilizados perante a sociedade. Esta instituição tem parceria com a Asces-Unita, através do Proted, e contamos ainda com a colaboração de voluntários. No seu quadro de profissionais, a Apodec conta com dois (2) professores de Educação Física, especializados nas modalidades desportivas Bocha Paralímpica, atletismo e halterofilismo com cursos e seminários, realizados pela Associação Nacional de Desporte para deficientes (ANDE) e pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), os mesmos possuem também participações em inúmeras competições sejam elas estaduais, regionais e nacionais, assim como qualificação técnica oferecida pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). A APODEC possui sede própria com instalações que lhe permitem ofertar treinamento das modalidades desportivas com as quais trabalha, utilizando também o campo em frente a sua sede e o campus II e III da Asces-Unita na parceria com o Proted. Ao desenvolver atividade desportiva de alto rendimento, a instituição motiva outras entidades, que poderão atuar no mesmo sentido, assim existindo uma abrangência maior em nossa cidade, podendo até ser ofertados novos esportes de acordo com a demanda que for surgindo, envolvendo ainda mais pessoas com outras deficiências, deixando claro assim que a cidade de Caruaru se importa com a pessoa com deficiência e oferece, seja estimulando instituições esportivas ou por meio de políticas públicas inclusivas, um protagonismo maior da pessoa com deficiência. Destacamos ainda o efeito positivo que as ações acarretam, comprovando a quebra do paradigma de que é possível o acesso da pessoa com deficiência ao desporto de alto rendimento. Os atletas paralímpicos vinculados à APODEC são oriundos dos serviços, projetos e programas de transferência de renda e benefícios socioassistenciais, público prioritário das políticas públicas e investimento público, o que torna a instituição apta. Assim aproveitamos para demonstrar nossa capacidade de continuidade por meio das nossas já inúmeras participações nos campeonatos estaduais, regionais, nacionais e internacional, e com os resultados recentes: vice-campeões regionais na modalidade halterofilismo 2020, 3º colocados gerais por clubes no Campeonato Brasileiro Masculino de Bocha Paralímpica 2021, além do nosso atleta campeão na classe bc4 no mesmo evento e uma atleta 3ª colocada na classe bc2 no Campeonato Brasileiro Feminino de Bocha Paralímpica 2021, com convocação para a seleção brasileira de Bocha. Em 2022, obtivemos sete (07) medalhas no Meeting Paralímpico Loterias Caixa de Halterofilismo, terceiro colocado no ranking nacional de Atletismo na prova Lançamento do disco classe F35 e na Bocha tivemos três terceiros lugares no Campeonato Brasileiro da modalidade. Nossos atletas com idade de jovens também obtiveram resultados satisfatórios nas Paralímpiadas Escolares: primeiro lugar na modalidade atletismo provas Lançamento do disco e do dardo e Arremesso do peso e na Bocha tivemos um segundo lugar na classe BC3. Podemos ainda citar a participação de nossa atleta Leticia Karoline nos campeonatos internacionais de Bocha: Challenger Zagreb - Croácia 2022 e Campeonato Mundial de Bocha Rio de Janeiro 2022. Além de ter um corpo de profissionais qualificados e dedicados a fortalecer ainda mais o movimento paralímpico, em conjunto com parceiros, sejam eles por pessoa física, como fisioterapeutas e profissionais de educação física que trabalham voluntariamente, como também com instituições, como no caso já existente com a ASCES-UNITA. Deixando claro também o incentivo do CPB (Comitê Paralímpico Brasileiro) e da ANDE. Finalizando nossa abordagem, destacamos a possibilidade abrangente de legado para cidade por meio do

rendimento esportivo para a pessoa com deficiência, por meio da busca de atletas cada vez maior viabilizando melhores resultados para o projeto e assim gerando fontes inspiradoras para as novas gerações que por ventura surgirem, servindo assim o esporte de rendimento como modificador de vidas, onde pode se buscar uma vida melhor para si e para a família também, diminuindo assim a probabilidade de ingresso em meios de vida ilícitos, garantindo à sociedade de Caruaru melhores pessoas e melhores exemplos a serem seguidos.

3.4. Objetivos:

OBJETIVO GERAL:

Aprimorar a capacidade técnica dos paratletas de bocha Paralímpica, halterofilismo e atletismo, oferecendo-lhes condições de excelência material e profissional, para que os atletas estejam sempre no melhor da sua forma assim podendo melhorar ainda mais seus resultados nas competições e gerando maior visibilidade do projeto sendo ela uma das ferramentas utilizadas para atrair novos atletas para o projeto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aprimorar as condições técnicas dos paratletas
- Promover participações em competições a nível estadual (campeonato pernambucano), regional (circuito loterias caixa de atletismo etapa regional norte/nordeste de halterofilismo, natação e atletismo e regional norte/nordeste de bocha paralímpica) e campeonato brasileiro de bocha paralímpica, halterofilismo e atletismo.
- Dar visibilidade as ações realizadas pelo projeto e surgimento de novos paratletas.
- Tornar a APODEC, assim como a cidade de Caruaru-PE, referência no paradesporto municipal, estadual e nacional.

3.5. Metas:

- Atender, beneficiar e fortalecer nossa equipe, representante do município de Caruaru, com o foco no treinamento paradesportivo e participação em competições regionais, nacionais e internacionais;
- Incentivar crianças, adolescentes e jovens com deficiência, a iniciação e prática paradesportiva, através de nosso projeto e divulgação por meio de apresentações esportivas nos espaços de esporte e lazer da cidade, visitas em escolas e em centros de atividade física de nosso município;
- Divulgar nosso trabalho e munir os Órgãos Operacionais através de informações

que versem sobre participação em eventos esportivos, com fotos, folders, títulos;

- Contribuir no incremento das ações de enfrentamento à problemática da violência, de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, através da Secretaria de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos.

3.6. Metodologia:

Treinamento realizado em quatro dias por semanas, em locais específicos para cada modalidade, planejados e com periodização específica. Esses treinamentos serão realizados na sede da APODEC, como também na ASCES-UNITA, os dias dos treinos e horários serão: segundas e quartas na ASCES-UNITA das 13h as 15h e na sede da APODEC, nas segunda, quartas, quintas e sextas das 08h30min as 11h30min e das 14h as 16h e como já estamos em continuidade de calendário competitivo alguns atletas terão treinamentos diferentes de outros. Ao final de cada mesociclo de treinamento os atletas serão constantemente avaliados por fichas onde levarão em consideração: presença, nível de concentração no treinamento, pontualidade, desempenho nas diferentes atividades propostas, compromisso com o projeto, além de avaliações de cada competição, pelo desempenho apresentado independente no resultado obtido. Ainda teremos reuniões periódicas com os profissionais envolvidos no projeto, com finalidade de avaliar o andamento do nosso projeto. Todas as atividades realizadas nos treinamentos serão monitoradas e supervisionadas pelos diretores técnicos da APODEC, assim como os mesmos estarão presentes em todas as competições, avaliações e planejamento paradesportivo. Cada atleta e diretor terá sua ficha cadastral, os atletas terão suas fichas individuais de inspeção de jogo, e os diretores e técnicos terão que fazer relatórios mensais com informações técnicas e fotográficas para melhor acompanhamento e desenvolvimento do projeto.

Periodização do Halterofilismo e Bocha

Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Semana 1: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Força + resistência	Semana 1: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Técnica Pré-competição	Semana 1: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Resistência	Semana 1: Bocha: Força Halterofilismo: Técnica	Semana 1: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Resistência	Semana 1: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Força + resistência	Semana 1: Bocha: Força + Jogo Halterofilismo: Técnica pré-competição	Semana 1: Bocha: força + ênfase na parcial de desempate Halterofilismo: Resistência
Semana 2: Bocha: força + ênfase na parcial de desempate Halterofilismo: Força + resistência	Semana 2: Bocha: Força + manutenção do treino Halterofilismo: Competição	Semana 2: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Resistência + Força	Semana 2: Bocha: Força + definição de padrão de jogo Halterofilismo: Técnica	Semana 2: Bocha: Técnica de saída de jogo Halterofilismo: Resistência + Força	Semana 2: Bocha: força + ênfase na parcial de desempate Halterofilismo: Força + resistência	Semana 2: Bocha: utilização de táticas adversárias de competição para melhora nas tomadas de decisão Halterofilismo: Competição	Semana 2: Bocha, Halterofilismo e: flexibilidade e relaxamento.
Semana 3: Bocha: força + ênfase na parcial de desempate Halterofilismo: Força + resistência	Semana 3: Bocha: Tático + Técnica de aproximação Halterofilismo: Regenerativo + avaliação da competição	Semana 3: Bocha: Técnica de defesa Halterofilismo: Força	Semana 3: Bocha: Força + melhora do padrão de jogo Halterofilismo: Técnica + Resistência	Semana 3: Bocha: Técnica de defesa Halterofilismo: Força	Semana 3: Bocha: força + ênfase na parcial de desempate Halterofilismo: Força + resistência	Semana 3: Bocha: Bocha: Força + Jogo Halterofilismo: Regenerativo + avaliação da competição	Semana 3: Bocha, halterofilismo e mini competição interna, para avaliação de desempenho.
Semana 4: Bocha: Força + manutenção do treino Halterofilismo: Técnica Pré-competição	Semana 4: Bocha: Tático + Técnica de aproximação Halterofilismo: Regenerativo + Técnica	Semana 4: Bocha: Técnica de defesa Halterofilismo: Explosão	Semana 4: Bocha: Força + técnica de saída de jogo Halterofilismo: Técnica + Resistência	Semana 4: Bocha: Técnica de defesa Halterofilismo: Explosão	Semana 4: Bocha: Força + manutenção do treino Halterofilismo: Técnica Pré-competição	Semana 4: Bocha: força + Tática de meio quadra, obstrução e saída de situação complexas. Halterofilismo: Regenerativo + Técnica	Semana 4: Bocha, halterofilismo: avaliação física e funcional para análise de melhoras e possíveis compensações para início do próximo ciclo de treinamento

Periodização do Atletismo

	Maio 2023	Junho 2023	Julho 2023	Agosto 2023	Setembro 2023	Outubro 2023	Novembro 2023	Dezembro 2023
Flexibilidade	Intenso	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado	Moderado
Força	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve
Resistência	Intenso	Intenso	Intenso	Intenso	Intenso	Intenso	Intenso	Intenso
Técnica	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve	Leve
Períodos de treino	Manutenção	Manutenção	Pré-competitivo	Pré-competitivo	Competitivo	Transição	Manutenção	Transição

Descanso
Leve
Moderado
Intenso