



## ANEXO I

### RELATÓRIO DA EXECUÇÃO FÍSICA DO PROJETO Eixo Recursos Humanos

Ciclo Olímpico Paris 2024

Nome do Clube:	<b><u>ASSOCIAÇÃO BAURUENSE DE DESPORTES</u></b> <b><u>AQUÁTICOS - ABDA</u></b>
Termo de Execução nº:	<b><u>02/2020</u></b>
Ato Convocatório nº:	<b><u>8</u></b>

1. Desenvolvimento das atividades pelos profissionais custeados pelo projeto.

#### **Relatório Anual de Atividades Desenvolvidas**

- ✓ **Paula Azenha – Fisioterapeuta**  
Durante o ano, Paula Azenha focou na prevenção de lesões por meio de consultas regulares, palestras educativas e ações específicas com os atletas. Além disso, atuou na reabilitação de atletas lesionados, auxiliando na recuperação e reintegração às atividades de treinamento e competição.
- ✓ **Técnicos de Equipes de Base**
- ✓ **Marcelo Sanches; Maria Helena Koch Da Silva; Flavia Leme Henes; Paulo Rogerio Moraes Rocha; Aline Pinho Barbieri Idalgo; Carlos Rogerio Da Silva Ramos; Lara Fernanda Ramos Dos Santos; Gislaïne Da Silva Luquetto Fernandes**  
Dedicaram-se ao ensino de fundamentos esportivos para os atletas das equipes de base. Corrigindo erros técnicos e táticos, promovendo o desenvolvimento individual e coletivo das crianças dentro da modalidade.
- ✓ **Alexandre Zwicker – Técnico Estratégico Esportivo**  
Desempenhou funções organizacionais e burocráticas da equipe, garantindo o suporte necessário aos atletas e técnicos. Atendeu a dúvidas, coordenou processos administrativos e monitorou o cumprimento das metas estabelecidas.
- ✓ **Vinícius Garcia – Preparador Físico**  
Vinícius Garcia foi responsável pela elaboração e aplicação de treinos de academia. Seu foco foi o fortalecimento muscular e a preparação física dos atletas, tanto nas fases de treinamento quanto durante os períodos competitivos.
- ✓ **Técnicos Esportivos das Equipes Principais. Janaína Parra Grossi e Yuri Soares Horta**  
Lideram a preparação e o treinamento das equipes competitivas. O trabalho ao longo do ano visa o aprimoramento da performance e a evolução técnica e tática dos atletas, garantindo maior competitividade nos torneios.  
A combinação de experiência prática como atleta e conhecimento teórico adquirido ao longo de suas carreiras contribuem significativamente para sua atuação como técnico principal na ABDA, promovendo o desenvolvimento e a excelência dos
- ✓ Fotos em anexo de cada membro da Equipe Técnica Multidisciplinar, no exercício da sua função junto aos atletas.

2. Desenvolvimento da formação dos atletas no referido exercício ou outros elementos que vem ao encontro do cumprimento do objeto pactuado.



ABDA nas modalidades que desenvolve tem expressivos resultados esportivos, que passamos a destacar.

### **POLO AQUÁTICO**

Em 2024, a Arena ABDA, em Bauru foi sede das seguintes competições de polo aquático: Copa Sub-14 masculino e feminino, Torneio Internacional Sub-15 masculino e feminino, Campeonato Brasileiro Sub-20 masculino e feminino, Copa Sub-16 masculino e feminino, diversas rodadas de jogos da Liga Nacional e Campeonato Paulista, finais do Campeonato Paulista Sub-14 feminino.

### **A ABDA como Referência Nacional e Internacional no Polo Aquático e Natação**

A Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA) é amplamente reconhecida como um dos principais centros de excelência esportiva no Brasil. Sua estrutura, programa de formação e impacto em competições nacionais e internacionais a posicionam como referência no desenvolvimento de atletas nas modalidades de polo aquático e natação.

### **Arena ABDA e o Festival Internacional HaBaWaBa Brasil**

A Arena ABDA é um complexo esportivo de ponta, projetado para atender às necessidades das modalidades aquáticas. Entre os eventos de destaque que abriga, está o Festival Internacional de Polo Aquático HaBaWaBa Brasil, realizado anualmente em dezembro. Este festival é a edição latino-americana do renomado HaBaWaBa, criado na Itália, e reconhecido como a maior competição infantil de polo aquático do mundo. Voltado para as categorias sub11 e sub13, o evento promove não apenas a competição, mas também a formação de valores como respeito, amizade e trabalho em equipe.

A participação no HaBaWaBa Brasil permite aos jovens atletas vivenciar uma experiência única, competindo e aprendendo com equipes de diferentes países, fomentando o intercâmbio cultural e esportivo.

### **Presença de Atletas da ABDA nas Seleções Brasileiras**

Os atletas formados pela ABDA são peças-chave nas seleções brasileiras de polo aquático. Seja em competições como o Sul-Americano, Pan-Americano ou até em Campeonatos Mundiais, os representantes da ABDA destacam-se por sua habilidade técnica, disciplina e performance competitiva. Esta presença constante demonstra a eficácia do programa de formação da ABDA, que busca não apenas desenvolver atletas de elite, mas também cidadãos comprometidos com o esporte.

### **Técnicos da ABDA no Comando das Seleções Brasileiras**

A ABDA também contribui para o cenário esportivo brasileiro por meio de sua equipe técnica altamente qualificada. Os técnicos da instituição atuam como treinadores das seleções brasileiras nas categorias sub15, sub16, sub17 e adulta. Com expertise e experiência, eles são responsáveis por preparar equipes competitivas em níveis regionais e mundiais, elaborando estratégias táticas e conduzindo treinos de alto rendimento. Além disso, a seleção feminina de polo aquático utiliza a ABDA como centro de treinamento oficial, aproveitando a infraestrutura de primeira linha e o suporte técnico da equipe.

### **Participação e Conquistas em Competições**

A ABDA é uma presença constante em todas as competições nacionais e internacionais de polo aquático, com resultados impressionantes. Em todas as competições que participa, a ABDA se destaca no pódio, consolidando sua reputação de excelência. Essa consistência em alcançar posições de destaque é resultado de uma combinação de treinamento rigoroso, apoio técnico e psicológico, além de um planejamento estratégico focado na evolução contínua.



### **Infraestrutura de Excelência**

Um dos pilares do sucesso da ABDA é sua robusta infraestrutura. A instituição mantém nove piscinas, destinadas ao treinamento e desenvolvimento das modalidades aquáticas. Este ambiente proporciona condições ideais para a prática esportiva, desde as categorias de base até os atletas profissionais, promovendo o desenvolvimento físico e técnico dos atletas em todas as fases de sua formação.

### **Reconhecimento Nacional: Prêmio Clube Formador do CBC**

Em 2024, a ABDA foi laureada com o “Prêmio Clube Formador do CBC” na modalidade de polo aquático masculino. Este prêmio, concedido pelo Comitê Brasileiro de Clubes, reconhece as instituições que se destacam na formação de atletas de alto rendimento. Este reconhecimento não só reforça a liderança da ABDA no cenário esportivo, mas também valoriza o trabalho incansável de sua equipe técnica e administrativa.

**A ABDA não é apenas uma instituição esportiva; é um modelo de excelência em formação, gestão e performance.**

Com uma infraestrutura moderna, um corpo técnico qualificado e atletas de alto nível, a ABDA continua a elevar o padrão das modalidades aquáticas no Brasil e a projetar o país no cenário internacional. O compromisso com o desenvolvimento esportivo e social consolida sua posição como um dos principais centros esportivos da América Latina.

## **NATAÇÃO**

### **Natação na ABDA: Estrutura, Desenvolvimento e Inclusão Social**

A **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)** é amplamente reconhecida por seu compromisso com o desenvolvimento da **natação**, consolidando-se como uma das maiores equipes do país até a categoria juvenil. Sua atuação vai além do desempenho esportivo, promovendo inclusão social e oferecendo infraestrutura de excelência para seus atletas.

### **Número de Atletas e Estrutura de Treinamento**

Atualmente, a ABDA mantém cerca de **1.380 atletas em treinamento de natação**, abrangendo desde as categorias iniciais até a juvenil. Este volume expressivo de atletas evidencia a capacidade da instituição de formar e desenvolver talentos em larga escala, garantindo que jovens promessas tenham acesso a treinamento de qualidade.

A estrutura da ABDA inclui **nove piscinas**, que servem tanto para a natação quanto para o polo aquático. Estas instalações modernas permitem a realização de treinamentos simultâneos e eventos internos, além de suportar o crescimento contínuo das modalidades aquáticas.

### **Participação em Competições Nacionais e Internacionais**

A ABDA marca presença em todas as competições nacionais e internacionais de natação, frequentemente inscrevendo muitos atletas em todas as competições em nível Estadual de Nacional. Esse volume competitivo não só eleva o nível técnico dos esportistas, mas também contribui para a evolução da modalidade como um todo.

Para as categorias menores, onde nem todos os atletas recebem suporte externo, a ABDA **assume integralmente os custos** de participação, incluindo passagens, hospedagem, alimentação e materiais esportivos. Esse apoio financeiro garante que nenhum atleta seja excluído de competir por falta de recursos, reafirmando o compromisso da instituição com o desenvolvimento de seus atletas.

### **Incentivo à Base: Circuito Mirim e Festivais**

Um dos diferenciais da ABDA é o foco no incentivo à natação de base. A instituição organiza eventos como o **Circuito Mirim de Natação** e diversos **festivais internos**, que visam introduzir os jovens à prática competitiva de forma lúdica e motivadora. Esses eventos



desempenham papel crucial na formação esportiva inicial, permitindo que os atletas desenvolvam confiança e habilidades desde cedo.

### **Destaque em Competições Escolares**

A ABDA também se destaca em **competições escolares**, onde participa com muitos atletas. Estas competições são essenciais para identificar talentos emergentes e fortalecer a prática esportiva entre os jovens, promovendo a natação como uma ferramenta de integração e disciplina dentro do ambiente escolar.

### **Projeto Social e Inclusão**

Desde sua fundação, a ABDA é, essencialmente, um **Projeto Social**, com o objetivo de promover inclusão e transformação por meio do esporte. A instituição mantém **estreitos laços com outros projetos sociais em Bauru**, de onde recebe crianças que integram suas equipes de base. Essas crianças têm acesso a toda a infraestrutura da ABDA, que inclui piscinas, treinadores qualificados e suporte técnico.

A natação, assim como outras modalidades, é utilizada como um **meio de inclusão social**, proporcionando oportunidades educacionais e esportivas para jovens de diferentes contextos socioeconômicos. Dessa forma, a ABDA não apenas forma atletas, mas também contribui para o desenvolvimento integral de seus alunos, oferecendo uma alternativa de vida saudável e disciplinada.

A ABDA é um exemplo de como o esporte pode ser um poderoso instrumento de transformação social. Sua atuação na natação, com um modelo de formação esportiva abrangente e inclusivo, destaca-se tanto pelo volume de atletas quanto pelo impacto social gerado. A combinação de infraestrutura de ponta, suporte financeiro e compromisso com a base torna a ABDA uma referência nacional no desenvolvimento de atletas e na promoção da inclusão por meio do esporte.

## **ATLETISMO**

### **Atletismo na ABDA: A Base de Todos os Esportes**

O **atletismo**, conhecido como o "esporte-mãe" por sua influência em todas as outras modalidades, recebe especial atenção e investimento por parte da **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)**. A instituição reconhece a importância do atletismo como fundamento do desenvolvimento físico e técnico de atletas, o que justifica sua contínua dedicação à modalidade.

### **Equipe de Atletismo da ABDA: Referência Nacional**

A equipe de atletismo da ABDA consolidou-se como uma das principais do Brasil nas **categorias de base**, tornando-se um modelo de excelência na formação de jovens atletas. Atualmente, a modalidade conta com a participação ativa de **1.830 atletas**, distribuídos entre diversos níveis de desenvolvimento. Esse número expressivo evidencia a capacidade da ABDA de promover o esporte em larga escala, impactando positivamente a vida de milhares de jovens.

### **Infraestrutura de Treinamento de Alto Nível**

Para atender a essa grande demanda, a ABDA mantém **dois centros de treinamento** dedicados ao atletismo, incluindo uma **pista oficial** localizada em um estádio municipal. Esta infraestrutura oferece condições ideais para o treinamento e preparação dos atletas, garantindo que eles possam competir em alto nível em diferentes modalidades do atletismo, como corrida, salto, arremesso e lançamentos.

### **Participação em Competições e Resultados Expressivos**

A equipe de atletismo da ABDA participa regularmente de competições em **níveis regionais, estaduais, nacionais, internacionais e escolares**. Os resultados obtidos demonstram a



eficácia do programa de treinamento, com frequentes colocações de destaque. Essas competições não apenas promovem o desenvolvimento técnico dos atletas, mas também reforçam a visibilidade da ABDA no cenário esportivo.

### **Convocações para a Seleção Brasileira**

O desempenho dos atletas da ABDA em diversas competições levou a múltiplas **convocações para a Seleção Brasileira**, abrangendo diferentes categorias. Esses atletas representam o Brasil em competições internacionais, consolidando a ABDA como um celeiro de talentos que contribui diretamente para o sucesso do atletismo nacional.

### **Reconhecimento e Investimento no Atletismo**

A ABDA reconhece o **atletismo como a base para todas as outras modalidades esportivas**, sendo essencial para o desenvolvimento de capacidades motoras, como força, velocidade, resistência e coordenação. Por esse motivo, a instituição realiza **investimentos contínuos** na modalidade, não apenas em infraestrutura, mas também no suporte técnico e pedagógico, assegurando que seus atletas tenham o melhor ambiente possível para crescer e prosperar.

O atletismo na ABDA exemplifica a visão da instituição de aliar **excelência esportiva com inclusão social e formação integral**. Com infraestrutura de ponta, uma equipe técnica altamente qualificada e um programa abrangente de competições, a ABDA reafirma seu compromisso de promover o atletismo como a base para o sucesso esportivo e a transformação social de seus atletas.

### **GRATUIDADE E INCLUSÃO SOCIAL NO PROJETO ABDA**

A Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA) destaca-se como um modelo de inclusão social por meio do esporte, garantindo o acesso universal às suas atividades. Desde a sua fundação, o projeto é totalmente gratuito, oferecendo oportunidades igualitárias para crianças, jovens e adultos de diferentes contextos socioeconômicos.

### **Gratuidade Total nas Atividades Esportivas e Culturais**

Todos os frequentadores da ABDA têm acesso gratuito às diversas modalidades esportivas e culturais oferecidas, incluindo natação, polo aquático, atletismo, coral e musicalização. Este modelo elimina barreiras financeiras, permitindo que qualquer pessoa, independentemente de sua condição econômica, participe e se beneficie das atividades.

### **Fornecimento diário de Alimentos Saudáveis**

Para promover hábitos saudáveis e garantir a segurança alimentar, a ABDA distribui frutas diariamente em todos os seus centros esportivos. Esta iniciativa não apenas complementa a alimentação dos alunos, mas também reforça a importância da nutrição no desempenho esportivo e no bem-estar geral.

### **Custeio Total para Atletas Competidores**

A ABDA também cobre integralmente as despesas dos atletas que participam de competições. Este suporte inclui passagens, hospedagem, alimentação e material esportivo, garantindo que todos tenham as mesmas oportunidades de competir, independentemente de suas condições financeiras. Essa prática assegura que o talento e a dedicação sejam os únicos critérios para o desenvolvimento e sucesso dos atletas.

### **Motivos para a Inclusão Social**

O modelo de gratuidade da ABDA tem um impacto profundo na comunidade, promovendo inclusão social de diversas maneiras:

- **Acesso Igualitário:** Jovens de diferentes origens têm a oportunidade de se envolver em atividades esportivas e culturais, muitas vezes inacessíveis por questões financeiras.



- **Redução das Desigualdades:** O projeto atua como um agente de transformação, ajudando a reduzir as disparidades sociais e promovendo a igualdade de oportunidades.
- **Desenvolvimento Pessoal e Social:** Através do esporte e da cultura, os alunos desenvolvem disciplina, trabalho em equipe, responsabilidade e confiança, habilidades que contribuem para sua formação integral.
- **Prevenção e Combate à Exclusão:** Ao oferecer um ambiente seguro e acolhedor, a ABDA afasta crianças e jovens de situações de vulnerabilidade, como o abandono escolar e a exposição a comportamentos de risco.

A gratuidade integral das atividades e o suporte financeiro para competições reforçam o compromisso da ABDA com a inclusão social. O projeto não apenas desenvolve atletas e músicos, mas também cria cidadãos mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios da vida. Ao eliminar barreiras econômicas, a ABDA promove o esporte e a cultura como ferramentas poderosas de transformação social, impactando positivamente a comunidade e contribuindo para um futuro mais igualitário.

### **RENDIMENTO ESCOLAR: PILAR NA FORMAÇÃO DOS ATLETAS DA ABDA**

O desenvolvimento esportivo e cultural está diretamente associado ao desempenho acadêmico. O compromisso com a educação é parte fundamental da filosofia do projeto, que busca formar não apenas atletas e artistas de excelência, mas também cidadãos responsáveis e preparados para os desafios da vida.

#### **Educação como Condição para Participação**

Para frequentar as aulas esportivas e culturais da ABDA, é obrigatório que todas as crianças estejam matriculadas na rede escolar e apresentem um bom rendimento acadêmico. Esse requisito reflete a crença da ABDA na importância da educação como base do desenvolvimento integral. A prática esportiva e cultural é vista como um complemento à formação escolar, e não como um substituto.

#### **Monitoramento Constante do Rendimento Escolar**

O desempenho acadêmico dos alunos é acompanhado de forma rigorosa por uma equipe multidisciplinar, composta por assistentes sociais, psicólogos, pedagogos e técnicos. As avaliações escolares e a frequência nas aulas são analisadas regularmente, garantindo que os alunos mantenham um bom nível de aproveitamento escolar.

As assistentes sociais da ABDA atuam como uma ponte entre as famílias e as escolas, monitorando possíveis dificuldades e buscando soluções em conjunto. Caso algum aluno apresente queda no rendimento ou problemas de frequência, a equipe intervém imediatamente, oferecendo suporte e orientações para que ele possa retomar o equilíbrio entre o esporte e os estudos.

#### **Importância do Rendimento Escolar na Formação Integral**

A exigência de um bom desempenho escolar não é apenas uma regra, mas uma forma de reforçar valores fundamentais como responsabilidade, disciplina e comprometimento. A ABDA acredita que o sucesso no esporte ou na música deve caminhar lado a lado com o sucesso na escola, preparando os alunos para o futuro, seja dentro ou fora das arenas esportivas.

Além disso, o projeto estimula a organização do tempo entre treinos, estudos e vida social, ensinando aos jovens a importância do equilíbrio e do planejamento. Essa abordagem contribui para a formação de atletas e artistas com um senso mais amplo de suas responsabilidades e capacidades.

#### **Benefícios do Acompanhamento Multidisciplinar**

O envolvimento da equipe multidisciplinar da ABDA vai além do acompanhamento escolar, abrangendo também o bem-estar físico, emocional e social dos alunos. Esse suporte integral inclui:



- Identificação de Dificuldades: Problemas de aprendizado ou questões emocionais que possam impactar o desempenho escolar são identificados precocemente e tratados com o devido acompanhamento.
- Suporte Familiar: A equipe atua junto às famílias, oferecendo orientações e apoio para que o ambiente familiar contribua positivamente no processo educativo.
- Motivação Contínua: O acompanhamento próximo mantém os alunos motivados e engajados, tanto nos estudos quanto nas atividades esportivas e culturais.

Ao integrar o rendimento escolar como um critério essencial para a participação no projeto, a ABDA demonstra seu compromisso com a formação integral de seus alunos. O monitoramento contínuo, aliado ao suporte multidisciplinar, garante que os jovens não apenas desenvolvam suas habilidades esportivas e culturais, mas também alcancem sucesso acadêmico, tornando-se cidadãos plenos, prontos para contribuir positivamente com a sociedade.

### **TV ABDA: Um Canal de Difusão e Promoção Esportiva**

A TV ABDA, criada em 2014, é uma iniciativa pioneira da Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA) que visa ampliar o alcance e a visibilidade das modalidades esportivas e culturais promovidas pela instituição. Enquanto a grande mídia ainda não dedica ampla cobertura aos esportes olímpicos, a TV ABDA preenche essa lacuna, transmitindo todos os eventos esportivos e culturais realizados pela associação.

### **Infraestrutura Completa para Transmissões**

A TV ABDA conta com equipamentos profissionais de última geração, possibilitando transmissões de alta qualidade. Os jogos de polo aquático, as competições de natação, os torneios de atletismo, e as apresentações de coral e musicalização são transmitidos ao vivo online por meio do site oficial da ABDA ([www.abdabauru.com.br](http://www.abdabauru.com.br)) e do canal oficial no YouTube (<https://www.youtube.com/user/ABDABauru>). Todas as transmissões são armazenadas e permanecem disponíveis para acesso a qualquer momento, ampliando o alcance e a permanência do conteúdo produzido.

### **Profissionais Formados na ABDA**

Um dos aspectos mais notáveis da TV ABDA é que todos os seus profissionais são ex-atletas da própria associação. Após encerrarem suas carreiras esportivas, esses jovens foram capacitados em áreas como produção audiovisual, edição e transmissão esportiva. Hoje, eles gerenciam uma empresa de prestação de serviços, especializada na transmissão de eventos esportivos, mantendo viva a conexão com o ambiente que os formou.

### **Impacto e Objetivos da TV ABDA**

A criação da TV ABDA tem como principais objetivos:

1. Promoção e Popularização dos Esportes Olímpicos: Ao transmitir ao vivo os eventos esportivos, a TV ABDA aumenta a visibilidade de modalidades como polo aquático, natação e atletismo, que frequentemente não recebem atenção suficiente da grande mídia.
2. Acesso Global: As transmissões online permitem que pessoas de qualquer lugar do mundo acompanhem os eventos da ABDA, aumentando o engajamento e a base de fãs.
3. Divulgação e Publicidade: Por meio de entrevistas, cobertura de jogos e apresentações, a TV ABDA oferece uma plataforma para divulgar os feitos da associação, seus atletas e suas iniciativas sociais, atraindo parceiros e patrocinadores.

### **Contribuição para a Formação e Inclusão**

Além de promover os esportes, a TV ABDA oferece aos ex-atletas a oportunidade de se reinserirem no mercado de trabalho em uma nova área. Essa abordagem reforça o compromisso da ABDA com a formação integral de seus membros, garantindo que eles possam continuar contribuindo para o sucesso do projeto, mesmo fora das arenas esportivas.



A TV ABDA é mais do que um canal de transmissão; é uma ferramenta poderosa de inclusão, divulgação e promoção do esporte e da cultura. Com uma equipe formada por ex-atletas e uma infraestrutura profissional, ela desempenha um papel fundamental na ampliação do acesso às modalidades esportivas e culturais da ABDA, fortalecendo a visibilidade da instituição e seus valores no cenário nacional e internacional.

### **Impactos Fundamentais da ABDA na Diminuição da Criminalidade e Redução da Vulnerabilidade Social em Bauru**

A atuação da **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)** transcende o âmbito esportivo, contribuindo diretamente para a **redução da criminalidade** e a **proteção de crianças em situação de risco social** no município de Bauru. Através de suas ações, a ABDA tornou-se um agente transformador da realidade local, impactando positivamente a vida de jovens e suas famílias.

#### **Redução da Criminalidade em Bauru**

Segundo dados da **Secretaria de Segurança Pública de São Paulo**, especificamente da **Delegacia de Infância e Juventude (DIJU)**, a criminalidade envolvendo menores de 18 anos no município de Bauru apresentou uma **redução de 50% a partir de 2014**, enquanto cidades de porte similar no Brasil registraram **aumento nos índices de criminalidade juvenil** no mesmo período.

#### **Contribuição da ABDA**

Esse declínio expressivo está diretamente associado ao trabalho da ABDA, que utiliza o esporte e a cultura como ferramentas de **inclusão social e prevenção à criminalidade**. Através da oferta gratuita de atividades esportivas e culturais, como **natação, polo aquático, atletismo, coral e musicalização**, a ABDA proporciona aos jovens um ambiente estruturado e saudável, afastando-os de situações de risco, como envolvimento com violência e drogas. Além disso, a ABDA realiza o **monitoramento constante do rendimento escolar**, exigindo que todos os participantes estejam matriculados e mantenham um bom desempenho acadêmico. Esse acompanhamento não apenas reforça a importância da educação, mas também atua como um mecanismo de controle social positivo.

#### **Redução da Vulnerabilidade Social de Crianças e Adolescentes**

A **vulnerabilidade social** é um dos principais desafios enfrentados por crianças e adolescentes no Brasil. A ABDA, com o objetivo de proteger e desenvolver esses jovens, oferece um ambiente que promove a **qualidade de vida**, conforme definido pela **ONU** como o completo estado de bem-estar físico, mental e social.

#### **A ABDA como Porto Seguro**

A ABDA serve como um **porto seguro** para inúmeras crianças e suas famílias, oferecendo:

- **Acompanhamento social e psicológico:** Identificação precoce de problemas e suporte para enfrentá-los.
- **Ambiente esportivo saudável:** Espaços que incentivam a prática esportiva e o desenvolvimento de habilidades sociais.
- **Manutenção nas escolas:** Incentivo e suporte para que as crianças continuem seus estudos e melhorem seu desempenho acadêmico.

#### **Indicadores de Vulnerabilidade e o Papel da ABDA**

Diversos fatores contribuem para a vulnerabilidade social, como **baixo nível de escolaridade, falta de acesso a serviços básicos, exposição à violência e coerções culturais**. A ABDA trabalha para mitigar esses fatores, oferecendo oportunidades de desenvolvimento e um ambiente seguro, onde as crianças podem crescer livres de coerções violentas e outras ameaças sociais.





## **Impactos Ampliados**

### **Qualidade de Vida e Inclusão Social**

As ações da ABDA vão além do esporte, atuando como um catalisador para a **melhoria da qualidade de vida** das crianças e adolescentes em Bauru. Através do acesso a atividades esportivas, culturais e educacionais, os jovens ganham ferramentas para **superar barreiras sociais e culturais**, desenvolvendo-se de maneira integral.

### **Fortalecimento Comunitário**

A presença da ABDA em Bauru tem efeitos que reverberam em toda a comunidade. Ao reduzir os índices de criminalidade juvenil e proteger crianças em situação de risco, a instituição contribui para a criação de uma sociedade mais segura, coesa e consciente do valor do esporte e da educação como instrumentos de transformação social.

A **ABDA** não apenas transforma vidas individualmente, mas também gera impactos significativos para a sociedade como um todo. Sua atuação na **redução da criminalidade** e na **diminuição da vulnerabilidade social** de crianças e adolescentes é um exemplo de como o esporte, aliado a um forte compromisso social, pode ser uma ferramenta eficaz de **mudança estrutural e promoção da cidadania**.

---

### **Prevenção primária contra o uso de drogas.**

A ABDA se propõe a fazer a prevenção primária contra o uso de drogas, incentivando o esporte e a cultura. São atos que propõem a diminuição da ocorrência de determinada patologia nos cidadãos, minimizando a possibilidade de que novos casos ocorram, ou seja, almeja diminuir a incidência, prevenindo o uso de drogas antes que ele se inicie.

Inúmeros fatores podem levar ao uso de álcool e outras drogas. É importante saber que ninguém nasce fadado a utilizar drogas lícitas ou ilícitas, nem mesmo está predestinado a usar porque seu círculo de amigos o faz. O caso é que as pessoas, em sua complexidade, buscam suplementos para aliviar dores e acirrar prazeres, nesse ponto é que as drogas podem aparecer. E, veja bem, aqui está dito que podem, isso não é uma certeza!

Deve-se destacar que o uso de substâncias entorpecentes ou análogas está presente em nossa sociedade. O risco para crianças e adolescentes no uso de drogas é iminente.

O crack não para de avançar por São Paulo. Dos 645 municípios do Estado, pelo menos 558, incluindo a capital, enfrentam problemas relacionados à droga, conforme mapeamento do Observatório do Crack, da Confederação Nacional de Municípios (CNM). Em 193 cidades do Interior, o nível desses problemas é muito alto, segundo o ranking, atualizado em tempo real com informações de prefeituras. Em outras 259, o alerta é médio; em 105, baixo.

Apenas 20 cidades disseram não ter problemas com o crack. Outras 67 não responderam oficialmente o levantamento. De 608 municípios paulistas ouvidos este mês (incluindo dados parciais), 92% afirmaram enfrentar problemas com a circulação de drogas, enquanto 95% confirmaram problemas com o consumo delas. As prefeituras informaram ainda que as principais áreas afetadas são saúde (67,1%), assistência social (57,5%) e segurança (49,1%). O Observatório do Crack inclui grandes cidades do Interior na "lista vermelha" da droga, entre elas Ribeirão Preto, São José do Rio Preto, Bauru e Marília. O avanço das drogas pelo Interior, mostrado pela reportagem em 2014, não teve melhora com o passar do tempo, segundo Ernesto Stranz, consultor da CNM. E a droga continua avançando em municípios menores e rurais, como Campos Novos Paulista, Planalto e Colômbia, com menos de 7 mil moradores. Segundo ele, o fato de a maioria dos municípios responder espontaneamente ao questionário indica a gravidade do problema. "São prefeituras que têm a coragem de se expor porque é algo que afeta muito a população. É um grito de socorro", disse. Apesar disso, praticamente nada mudou na política de governo. "Não houve investimento e o recurso que estava previsto em alguns programas sofreu contingenciamento."

Procurada, a Secretaria de Saúde do Estado informou ter ampliado em seis vezes o número de vagas para dependentes químicos, de 500 em 2011 para 3,3 mil atualmente, em serviços



próprios ou conveniados. Desse total, 2 mil vagas, ou 60%, estão no interior (integralmente custeadas pelo Estado).

O encaminhamento é feito pelos municípios. A Pasta destacou que a internação só é indicada para casos graves. O Estado ainda mantém o Serviço de Atenção e Referência em Álcool e Drogas (Sarad) em Botucatu, onde foram realizados 13 mil atendimentos desde 2014. Das cerca de 2 mil internações na unidade, 77% aconteceram de forma voluntária, 13% involuntária e 10% compulsória.

O Observatório trabalha agora em uma nova metodologia para estimar a população envolvida com o crack no Estado, já que não há dados precisos. A Secretaria Nacional de Política sobre Drogas estima o usuário regular em 0,5% da população - o equivalente a cerca de 164 mil pessoas no Estado, desconsiderando a capital.

### **Centro de Medicina Esportiva e Prevenção de Lesões da ABDA**

A **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)**, em sua busca contínua por excelência no desenvolvimento esportivo, mantém na **ARENA ABDA** um **centro de treinamento e recuperação** equipado com profissionais altamente qualificados. O foco é a **prevenção de lesões** e a **recuperação eficiente dos atletas**, garantindo seu bem-estar e desempenho máximo.

#### **Equipe Especializada em Medicina Esportiva e Fisioterapia**

##### **Médico Especialista em Medicina Esportiva**

A ABDA conta com um **médico contratado**, especialista em **medicina esportiva**, que acompanha de perto a saúde física dos atletas. Esse profissional desempenha um papel crucial na **identificação precoce de lesões**, no **monitoramento de condições físicas** e na **orientação médica específica** para cada modalidade praticada, como natação, polo aquático e atletismo.

Suas responsabilidades incluem:

- **Avaliação periódica dos atletas**, garantindo que estejam aptos para treinamentos e competições.
- **Diagnóstico e tratamento de lesões esportivas**, evitando agravamentos que possam comprometer a carreira dos atletas.
- **Orientações de saúde e nutrição**, promovendo um equilíbrio físico e mental para o melhor desempenho esportivo.

##### **Fisioterapeuta Especializado**

Complementando a equipe, a ABDA mantém um **fisioterapeuta especializado**, que trabalha diretamente na **prevenção e reabilitação de lesões**. Este profissional atua no **centro de treinamento e recuperação**, focando em práticas que visam minimizar o risco de danos físicos durante as atividades esportivas.

As atividades incluem:

- **Prevenção de lesões musculares e articulares** por meio de exercícios específicos e técnicas de fortalecimento.
- **Reabilitação personalizada**, com foco na recuperação funcional e no retorno seguro às atividades esportivas.
- **Programas de sensibilização e educação dos atletas**, ensinando sobre cuidados físicos e a importância da prevenção.

##### **Centro de Treinamento e Recuperação: Prevenção como Prioridade**

O **centro de treinamento e recuperação** da ABDA é projetado para ser uma base completa de **prevenção de lesões**. Equipado com tecnologia moderna e recursos avançados, o centro oferece:

- **Treinamento preventivo personalizado**, visando fortalecer grupos musculares específicos, melhorar a postura e otimizar a biomecânica dos movimentos esportivos.



- **Tratamentos fisioterapêuticos regulares**, como terapias manuais, alongamentos e exercícios corretivos.
- **Monitoramento contínuo** das condições físicas dos atletas, com registros detalhados para análise e ajustes no treinamento conforme necessário.

O foco na prevenção permite que os atletas se mantenham ativos por mais tempo, reduzindo significativamente o tempo de afastamento em caso de lesão e aumentando sua longevidade esportiva.

### **Benefícios para os Atletas**

Com a atuação integrada da equipe médica e de fisioterapia, os atletas da ABDA têm à disposição um suporte completo para:

- **Evitar lesões recorrentes**, preservando a continuidade dos treinos e competições.
- **Recuperar-se de forma segura e eficiente**, com acompanhamento profissional durante todo o processo de reabilitação.
- **Melhorar o desempenho esportivo**, com foco no fortalecimento físico e na preparação mental para desafios competitivos.

Essa abordagem integral não só promove a saúde física dos atletas, mas também contribui para seu bem-estar emocional e confiança, aspectos fundamentais para o sucesso esportivo. O investimento da ABDA na **medicina esportiva** e na **fisioterapia** reflete seu compromisso com a **saúde, segurança e desempenho dos atletas**. Ao oferecer uma estrutura de ponta e uma equipe altamente qualificada, a ABDA garante que seus atletas possam treinar e competir com o máximo de segurança e eficiência, consolidando-se como uma referência em cuidado esportivo no Brasil.

### **Programa de Nutrição da ABDA: Alimentação Saudável para Desempenho e Bem-Estar**

Na **Arena ABDA**, a nutrição é tratada como um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento e a saúde dos atletas. Diariamente, são fornecidas cerca de **200 refeições**, preparadas e controladas por **nutricionistas especializados** em saúde esportiva. Esse programa é parte do compromisso da ABDA em promover um estilo de vida saudável e em oferecer um suporte completo para que os atletas alcancem seu melhor desempenho.

### **Controle e Planejamento Nutricional**

Os nutricionistas da ABDA desempenham um papel crucial no controle das refeições oferecidas. Eles são responsáveis por elaborar um **planejamento alimentar** que atende às necessidades específicas de cada atleta, considerando fatores como idade, modalidade esportiva, intensidade de treino e metas individuais de saúde.

### **Objetivos e Estratégias Nutricionais**

- **Desempenho Ótimo**: A nutrição é ajustada para otimizar o desempenho dos atletas, garantindo que tenham a energia e os nutrientes necessários para suportar treinos intensos e competições.
- **Recuperação Acelerada**: Após os treinos e competições, as refeições incluem nutrientes que ajudam na recuperação muscular, reduzindo o risco de lesões e o tempo de recuperação.
- **Hidratação e Energia**: Alimentos ricos em hidratação e nutrientes energéticos são fornecidos para manter a resistência dos atletas durante atividades prolongadas.

### **Educação e Conscientização sobre Bons Hábitos Alimentares**

A ABDA vai além do simples fornecimento de refeições, realizando um trabalho de **educação nutricional** com os atletas. O objetivo é conscientizá-los sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e os riscos associados ao consumo de certos tipos de alimentos, especialmente aqueles com alto teor de açúcar, sódio e gorduras saturadas.



### Incentivo a Bons Hábitos Alimentares

Os nutricionistas da ABDA desenvolvem palestras e atividades educativas que explicam:

- **Benefícios de uma alimentação equilibrada** para a saúde e desempenho esportivo a longo prazo.
- **Riscos de doenças** associadas a uma alimentação inadequada, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares, enfatizando a importância de evitar o consumo excessivo de alimentos industrializados.
- **Rotina Alimentar Adequada:** Os atletas aprendem a importância de uma rotina alimentar regular, composta por refeições balanceadas que atendam às suas demandas energéticas e nutricionais.

### Benefícios do Programa Nutricional para os Atletas da ABDA

O programa nutricional na Arena ABDA traz múltiplos benefícios para os atletas, ajudando-os a alcançar um estado de saúde ideal e um desempenho esportivo superior. Entre os principais impactos, estão:

- **Aprimoramento do Desempenho Esportivo:** Alimentação balanceada contribui diretamente para uma melhor performance, proporcionando aos atletas força e resistência.
- **Prevenção de Lesões e Doenças:** Uma nutrição adequada ajuda a fortalecer o sistema imunológico e promove a recuperação muscular, reduzindo o risco de lesões e doenças.
- **Estilo de Vida Saudável:** A educação nutricional contribui para que os atletas adotem e mantenham bons hábitos alimentares, estendendo esses conhecimentos para além do esporte, promovendo uma qualidade de vida duradoura.

O programa de **nutrição e alimentação da ABDA** é um exemplo de como o cuidado integral com os atletas vai além do treino físico. Ao fornecer refeições controladas e orientações especializadas, a ABDA não apenas sustenta o desempenho esportivo, mas também prepara os atletas para uma vida saudável. Essa abordagem integral reforça a missão da ABDA de formar cidadãos plenos, conscientes e responsáveis, capazes de fazer escolhas saudáveis e de sustentar o bem-estar em todas as fases da vida.

### Objetivos da ABDA: Promoção da Inclusão Social e Desenvolvimento Esportivo

#### Objetivo Geral

A principal missão da **ABDA** é **incluir crianças e adolescentes de baixa renda na sociedade**, utilizando o esporte como ferramenta para afastá-los de contextos vulneráveis, como a **criminalidade e marginalidade**.

Por meio de modalidades esportivas como o **polo aquático** (esporte coletivo) e a **natação** (esporte individual), a ABDA busca fomentar nos jovens conceitos fundamentais de **cidadania**, promovendo valores essenciais para a convivência em sociedade. Os esportes ajudam na formação de competências afetivas, sociais, cognitivas, culturais e biológicas, tais como:

- **Competitividade saudável:** Aprender a competir de forma justa e respeitosa.
- **Respeito às regras e regulamentos:** Desenvolver disciplina e obediência a normas.
- **Relacionamento interpessoal:** Construir laços de amizade e colaboração.
- **Respeito ao próximo:** Cultivar empatia e compreensão.
- **Senso de responsabilidade:** Compreender o impacto das próprias ações.
- **Solidariedade e trabalho em equipe:** Promover a união e o apoio mútuo, especialmente em esportes coletivos.

#### Objetivos Específicos

1. **Consolidar Bauru como um polo estadual de polo aquático**  
A ABDA tem como objetivo estratégico transformar Bauru em um **centro de referência estadual** na prática do polo aquático, tanto no âmbito **social** quanto no **competitivo**. O desenvolvimento da modalidade ocorre em todas as suas frentes, desde a formação de atletas nas categorias de base até a organização de competições regulares, que



atraem equipes de diversas localidades. Isso fortalece a posição de Bauru como uma cidade que valoriza o esporte e promove a inclusão.

## 2. **Desenvolver atividades filantrópicas voltadas à inclusão social e melhoria da qualidade de vida**

A ABDA trabalha continuamente para criar um impacto positivo na vida de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Por meio de atividades que aliam **prática esportiva competitiva e inclusão social**, busca-se proporcionar um ambiente saudável e promissor, onde os jovens possam:

- Melhorar sua **saúde física e mental**.
- Desenvolver **habilidades esportivas** de alto nível.
- Ampliar suas **oportunidades de vida**, com foco em educação, disciplina e trabalho em equipe.
- Aumentar sua **autoestima** e perspectiva de futuro.

Através da natação, do polo aquático e de outras atividades esportivas e culturais, a ABDA busca não apenas formar atletas, mas também **cidadãos conscientes e preparados** para contribuir de forma positiva com a sociedade.

### **Impacto e Visão de Futuro**

Com esses objetivos, a ABDA consolida sua posição como uma **ferramenta transformadora na vida de jovens em situação de vulnerabilidade**. Além de promover a prática esportiva de excelência, a instituição atua como um **agente de mudança social**, utilizando o esporte para combater desigualdades, fortalecer laços comunitários e criar um legado duradouro de cidadania e inclusão.

### **Objetivos Específicos da ABDA**

1. **Consolidar Bauru como Polo Estadual da Prática Desportiva**  
A ABDA tem como meta estabelecer a cidade de **Bauru** como um **centro de excelência** para a prática de esportes, tanto em âmbito **social** quanto **competitivo**. A organização e realização de competições regulares em seus centros de treinamento não apenas promovem o esporte localmente, mas também atraem atletas e equipes de todo o estado, fortalecendo a presença de Bauru no cenário desportivo estadual.
2. **Desenvolver Atividades Filantrópicas e de Inclusão Social**  
Através da prática esportiva, especialmente da **natação** e do **polo aquático**, a ABDA busca incluir crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Suas atividades não só promovem a **competitividade saudável**, mas também contribuem para a **melhoria da qualidade de vida e saúde**, com um enfoque na **educação** e no **desenvolvimento integral** dos participantes.

### **Metodologia: Organização, Procedimentos e Desenvolvimento do Plano de Trabalho** **Visão Geral**

A metodologia da ABDA é cuidadosamente planejada para garantir um **ensino seguro, eficiente e motivador**. Todo o trabalho é realizado com base em parâmetros claros, utilizando uma combinação de **recursos materiais, tecnológicos e humanos** para alcançar os melhores resultados.

### **Estrutura Física e Modalidades**

A prática da natação e do polo aquático ocorre em piscinas que atendem aos padrões oficiais, com dimensões mínimas de **25m x 12m** e máximas de **50m x 25m**, garantindo um ambiente profissional e seguro para os atletas. As atividades seguem uma metodologia que promove o desenvolvimento físico e emocional dos alunos, sempre respeitando suas capacidades e limites.



### **Desenvolvimento das Atividades**

#### **Qualidade e Segurança no Ensino**

Desde o primeiro contato, a ABDA preocupa-se em oferecer um **ambiente seguro e motivador**. O planejamento busca otimizar a **relação entre espaço disponível, quadro de professores e demanda de alunos**.

- **Respeito ao Aluno:** Cada aluno é tratado como um indivíduo único, com foco em suas necessidades e potencial.
- **Professores Qualificados:** Todos os professores são **treinados e atualizados**, garantindo a aplicação uniforme e eficaz das estratégias de ensino.
- **Materiais Didáticos:** O uso de **brinquedos, bolas e outros equipamentos** torna as aulas mais dinâmicas, promovendo um aprendizado lúdico e prazeroso.

#### **Proposta Pedagógica e Motivação Infantil**

A metodologia pedagógica da ABDA é voltada especialmente para crianças de **5 a 14 anos**, com o objetivo de **fomentar o prazer e a diversão** durante as aulas.

- **Brincadeiras Dirigidas:** Atividades com propósito específico são usadas para estimular a **coordenação motora**, a **consciência corporal** e o **desenvolvimento emocional**.
- **Envolvimento do Professor:** Os professores estão **dentro da piscina**, garantindo que as crianças se sintam seguras e apoiadas, especialmente aquelas que têm medo inicial do meio aquático.
- **Estimulação Sensorial:** Equipamentos coloridos e com diferentes texturas ajudam as crianças a explorar o ambiente aquático de forma confortável.

#### **Tecnologia e Controle de Atividades**

A ABDA desenvolveu um **sistema próprio de controle**, que registra a **presença e as ocorrências** de cada aluno. Esse sistema permite um **acompanhamento individualizado**, ajudando os professores a ajustar as aulas de acordo com o progresso e as necessidades específicas de cada aluno.

#### **Desafios e Adaptações no Meio Aquático**

A transição do meio terrestre para o aquático apresenta desafios significativos para o corpo, incluindo:

- **Mudanças na respiração** e controle de fôlego.
- **Adaptação muscular** e coordenação motora em um ambiente de menor gravidade. Os professores utilizam técnicas específicas para ajudar os alunos a superar essas dificuldades de forma gradual e segura.

#### **Resultados e Benefícios**

A abordagem bem estruturada da ABDA traz benefícios claros para os atletas e para a própria instituição:

- **Para os Alunos:** Melhora no desenvolvimento físico, emocional e social, com maior confiança e habilidade esportiva.
- **Para a ABDA:** A consolidação de uma **marca forte**, com uma proposta pedagógica eficiente, que reflete em resultados esportivos e sociais.
- **Para a Comunidade:** Fortalecimento de Bauru como um polo desportivo e social, oferecendo oportunidades inclusivas para crianças e jovens.

A metodologia e os objetivos da ABDA demonstram seu compromisso com a **excelência esportiva e a inclusão social**. A combinação de uma estrutura física adequada, uma equipe altamente qualificada e uma abordagem pedagógica motivadora resulta em um ambiente onde crianças e adolescentes podem crescer de forma saudável e se preparar para os desafios da vida, dentro e fora do esporte.



	Meio terrestre	Meio aquático
<b>Equilíbrio</b>	Ação da gravidade; Apoio plantares; Membros superiores.	Diminuição da gravidade – força de empuxo; Horizontalidade; Apoio no meio líquido; Membros inferiores.
<b>Propulsão</b>	Membros inferiores; Resistência do ar	Membros superiores; Resistência maior do que a do ar.
<b>Respiração</b>	Domínio nasal	Domínio bucal
<b>Inspiração</b>	Reflexa	Automatizada
<b>Superfície de apoio</b>	Rígida e estável	Não rígida e instável
<b>Efeito da força de reação do apoio</b>	Em repouso, o corpo fica em pé.	Em repouso, o corpo gira.

Assim a pedagogia para ensino da natação deve considerar estas mudanças fisiológicas e mecânicas, e usar de estratégias para que o aluno experimente estas mudanças e utilize-as para se relacionar melhor com a água, estando ele em repouso ou em movimento. Esta pedagogia deve fazer com que o aluno sempre foque sua atenção na resposta da água aos seus movimentos, ao invés de dirigir sua atenção à técnica de nadar, ou seja, as consequências do movimento devem ser enfatizadas pelo professor, que trabalhara com conceitos como eficiência, menor resistência ao avanço, entre outros.

Para formar um cidadão, devemos fazer mais do que capacitá-lo com técnicas, mais do que reproduzir o esporte, devemos transforma-lo, e permitir que sejam ressignificados e reconfigurados no futuro. Portanto, pensando pedagogicamente o ensino do esporte, devemos ensiná-lo dentro do seu contexto, e proporcionar a aquisição de condutas motoras, o entendimento do esporte como fator cultural, estimulando os sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade; assim como os valores éticos, sociais e morais, para que o educando seja um agente transformador do seu tempo, preocupado com a cidadania que lhe permitira viver consciente e mais autonomamente. Pois somente desta forma, poderá assumir uma posição autônoma e crítica diante do fenômeno esportivo.

#### METODOLOGIA – ORGANIZAÇÃO, PROCEDIMENTOS E DESENVOLVIMENTO DO PLANO DE TRABALHO.

A natação é um esporte olímpico coletivo, semelhante no princípio básico do handebol. As equipes devem tentar jogar a bola dentro da baliza adversária, defendida pelo goleiro, sendo praticado dentro de uma piscina.

A piscina para a prática da natação tem medidas mínimas de 25m (vinte e cinco) metros de comprimento por 12m (doze metros de largura) e medidas máximas de 50 (cinquenta) metros de comprimento por 25 (vinte e cinco) metros de largura.

#### DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.

Primeiramente a preocupação em um trabalho de qualidade e seguro para os alunos da instituição desde o primeiro dia de funcionamento. Aproveitar da melhor forma possível a relação entre espaço da piscina, quadro de professores e demais colaboradores, e demanda gerada pelos alunos.

Respeito por todo aluno, oferecendo um serviço de alta qualidade com foco no aprendizado da natação e polo aquático como prática esportiva e educacional.

Segurança com um quadro de professores treinados, atualizados e na mesma linha de raciocínio para aplicação das estratégias de aula.

Como uma proposta de ensino e por ser uma ferramenta de operação, dependemos sempre do empenho e trabalho de nossos parceiros em toda a jornada. O entusiasmo, a dedicação e a vontade de acontecer são o que tempera toda essa mistura e são determinantes para o



sucesso e aplicação adequada das ações. Com essa mistura bem dimensionada pela ABDA e bem aplicada no dia a dia pela empresa vemos os resultados de nossa proposta de ensino traduzidos em benefícios para várias esferas de atuação.

PARA A ABDA: O trabalho com parâmetros bem definidos, um corpo de professores bem atualizado e preparado, materiais gráficos de qualidade, plataforma digital para acompanhamento, associados a uma marca forte refletem em vários aspectos.

PARA O PROFESSOR: Compartilhar informações e estar sempre atualizado com as técnicas e tendências mais atuais do ensino aquático. Aflorar sua criatividade na montagem de aulas com uma linha de trabalho bem embasada são alguns resultantes do trabalho desenvolvido por todos.

PARA O ALUNO: Participar de um ambiente educacional agradável, organizado, motivante, amigável e seguro são qualidades que os alunos percebem numa empresa com nossas características.

#### PÚBLICO ALVO.

O desporto deve ser uma brincadeira séria. Partindo dessa premissa, toda aula a criança deve-se de sentir motivada, para querer estar presente no ambiente de treinamento. As matrículas estarão abertas para crianças a partir dos 05 (cinco) de idade, até 14 (quatorze) anos de idade, inicialmente.

A criança é movida pelo prazer. Se ela sente prazer, ela quer cada vez mais. Para criar esse clima agradável, as aulas devem contar com brinquedos, macarrões, bolas e outros objetos. Sabemos que as crianças são movidas por estímulos visuais e táteis, daí a importância de investir nesses artefatos equipamentos.

O brincar de forma dirigida, com um propósito é o grande atrativo inicial para as crianças. Os brinquedos são de cores, formas diferentes, para que possam ajudar durante a aula. A natação ajuda no desenvolvimento da consciência corporal. Fazemos estímulos de membros superiores, inferiores tem o lado emocional, cognitivo. Tudo é proposto de acordo com o objetivo da aula ministrada e da próxima aula.

No início, é natural que a criança sinta medo de entrar na água. O grande diferencial do sistema e metodologia da ABDA que os professores da turma estejam com as crianças dentro da piscina, apoiando, ensinando desmistificando o medo do meio aquático.

Normalmente, nós começamos a trabalhar com crianças muito novas. Nossos professores têm que ler a linguagem corporal delas, com técnicas e atividades lúdicas de ensinamentos. Essas habilidades, que são requisitos para todo e qualquer professor, exigem não apenas técnica, mas experiência prática.

Todas as ocorrências são anotadas em sistema próprio de controle de presença e ocorrências. Sistema essa desenvolvido pela própria ABDA para suprir as necessidades diárias de controle. Grande dificuldade em transpor do meio terrestre ao aquático podemos exemplificar da seguinte forma.

Mudanças que afetam o corpo na passagem do meio terrestre para o aquático.

Meio terrestre Meio aquático

*Equilíbrio*

*Ação da gravidade;*

*Apoio plantares;*

*Membros superiores. Diminuição da gravidade – força de empuxo;*

*Horizontalidade;*

*Apoio no meio líquido;*

*Membros inferiores.*

Propulsão Membros inferiores;

*Resistência do ar Membros superiores;*

*Resistência maior do que a do ar.*

*Respiração Domínio nasal/Domínio bucal*





*Inspiração Reflexa Automatizada*  
*Superfície de apoio Rígida e estável Não rígida e instável*  
*Efeito da força de reação do apoio Em repouso, o corpo fica em pé. Em repouso,*  
*o corpo gira.*

Assim a pedagogia para ensino da natação deve considerar estas mudanças fisiológicas e mecânicas, e usar de estratégias para que o aluno experimente estas mudanças e utilize-as para se relacionar melhor com a água, estando ele em repouso ou em movimento. Esta pedagogia deve fazer com que o aluno sempre foque sua atenção na resposta da água aos seus movimentos, ao invés de dirigir sua atenção à técnica de nadar, ou seja, as consequências do movimento devem ser enfatizadas pelo professor, que trabalhara com conceitos como eficiência, menor resistência ao avanço, entre outros.

Para formar um cidadão, devemos fazer mais do que capacitá-lo com técnicas, mais do que reproduzir o esporte, devemos transformá-lo, e permitir que sejam resignificados e reconfigurados no futuro. Portanto, pensando pedagogicamente o ensino do esporte, devemos ensiná-lo dentro do seu contexto, e proporcionar a aquisição de condutas motoras, o entendimento do esporte como fator cultural, estimulando os sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade; assim como os valores éticos, sociais e morais, para que o educando seja um agente transformador do seu tempo, preocupado com a cidadania que lhe permitira viver consciente e mais autonomamente. Pois somente desta forma, poderá assumir uma posição autônoma e crítica diante do fenômeno esportivo.

\*Turmas com até 30 crianças e 04 (quatro) professores por turma.

#### OBJETIVOS DAS AULAS DE INICIAÇÃO

Os métodos de ensino-aprendizagem da natação na atualidade se encontram dividido basicamente em duas correntes: uma primeira, tecnicista, na qual o conteúdo é fragmentado e dividido em níveis de dificuldade e a segunda, que considera o processo de adaptação e familiarização ao meio líquido como parte do conteúdo na aprendizagem do nadar.

O processo ensino-aprendizagem da natação está fundamentado no trinômio: Equilíbrio – Respiração – Propulsão. Portanto, optou-se adotar como princípios da natação o domínio das chamadas habilidades aquáticas básicas, podendo ser classificadas em adaptação ao meio líquido, equilíbrio, incluindo a flutuação, propulsão, e respiração, que de acordo com este autor são domínios básicos necessários para aprendizagem dos nados.

Partindo dessa premissa iremos ministrar as aulas em 03 (três) grupos. Iniciação, Aprendizagem, Turmas de pré-treinamento.

Na piscina os alunos serão categorizados por raias. Portanto, dentro de um mesmo horário, poderá ter alunos de iniciação e aprendizagem. Turmas de pré-treinamentos serão em horários específicos.

#### ORGANIZAÇÃO DA PISCINA.

Toda criança será previamente submetida a um teste para avaliação da aptidão ao meio aquático. Com essa prévia avaliação será direcionada corretamente as turmas.

Em cada horário as raias da piscina indicarão o nível técnico de cada criança. A criança será avaliada mensalmente através de critérios pré-estabelecidos, tais como mergulhos, ir ao fundo da piscina, submersão completa, pernada com auxílio de pranchinha, estabilidade nos flutuadores espaguete, manejo de bola com ajuda dos flutuadores, nadadas distantes até pleno natação sem ajuda de flutuadores.

As aulas na piscina serão precedidas de alongamentos, pequenas atividades aeróbicas ao redor da piscina, brincadeiras com bolas para auxílio do manejo fora da piscina.

Procedimentos fora d'água auxiliam que a criança tenha contato como meio que irá ter aulas, ajuda na sociabilidade com brincadeiras deixando um grupo unido e feliz pelo horário de estar na piscina.



Indicadores da cidade de Bauru/SP mostram que em 06 (seis) meses as crianças estão nadando sem qualquer risco e ajuda dos flutuadores.

## INICIAÇÃO.

Adequação das crianças a piscina. No primeiro contato das crianças que não sabem nadar é de extrema importância a aproximação dos professores e plena atenção dos mesmos à crianças. Algumas possuem receio de piscina o que pode impedir o prosseguimento nas aulas. A natação como qualquer outro esporte na deve proporcionar o inter-relacionamento entre as técnicas e o prazer, através de métodos pedagógicos criativos, como brincadeiras que influenciem no desenvolvimento da criança. Não será ensinado exercícios que são precoces para a idade, pois pode trazer frustrações e desistências por parte do aluno – quando não consegue realizar os movimentos demonstrados pelas técnicas e pela especificidade da exigência cognitiva.

As aulas não devem atingir somente os objetivos específicos da natação, como a adaptação ao meio líquido e a aprendizagem dos nados, mas o desenvolvimento, a boa saúde e o equilíbrio devem estar presentes. E que é importante a criança tomar gosto pela aprendizagem através de atividades prazerosas, com objetivos claros dentro de suas capacidades motoras, para que atinja o desenvolvimento de suas capacidades, como os domínios cognitivos, adjetivos e psicomotor.

Uma criança quando não é orientada da forma correta na fase de adaptação, terá maior dificuldade para desenvolver a técnica e a biomecânica dos nados, pois é uma das fases mais importantes da natação. Ela depende do ritmo e da capacidade individual e, portanto, nossos professores iram desenvolver atividades em qualquer tipo de pressa ou mesmo adiantamento de fases. Esta fase é um momento de adaptação da pessoa com o meio, sendo importante vivenciar estímulos variados que proporcionem o domínio do corpo na água, pois para aprender o aluno precisa se sentir confortável para desenvolver todas as técnicas do nado.

Praticar um esporte desde cedo, contribui para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a coordenação, o equilíbrio, o tônus, a agilidade, a velocidade, a força e a desenvolver habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, temporal, de ritmo, de sociabilidade, de noções espaciais e de autoconfiança.

Desde o início iremos acompanhar o desenvolvimento das crianças na parte técnica de cada uma e parte físicas com dados de altura e peso, no qual as crianças serão medidas mensalmente.

Utilizar a brincadeira na natação infantil significa conduzir o campo do ensino aprendizagem para suas múltiplas inteligências ou condições para elevar ao máximo a construção do conhecimento e o seu desenvolvimento. Através de brincadeiras a criança aprende a ter convívio social e desenvolve o seu companheirismo.

Para que a criança se adapte ao meio líquido é necessário que ela se sinta segura e confiante, para a partir daí, iniciar o processo onde ela molha uma orelha de cada vez, repetindo esse procedimento até que não sinta desconfortável. É importante que o professor a instrua a molhar o queixo, o nariz e por último a testa. Isso pode ser feito de formas lúdicas diferenciadas, como utilizando uma música que a conduza a fazer os movimentos que estão sendo cantados, etc..

Ao perceber a criança segura em colocar o rosto na água, sem sentir-se desconfortável com o líquido, inicia-se outra fase da adaptação que é a de abrir os olhos dentro da água. Pode-se pedir à criança que abra só um pouco os olhos debaixo d'água. Concluindo esse passo, o professor deve dar um estímulo à criança, como por exemplo comemorar com ela o obstáculo superado. O próximo passo é pedir que a criança repita o movimento, agora com os olhos totalmente abertos, estimulando com brincadeiras que incentivem o movimento, como mostrar objetos e pedir para que veja e diga o que viu enquanto estava com o rosto submerso.

Outra fase importante é a da oxigenação, popularizada como garrafinha. Após a criança ter passado pela fase de descontração facial, colocando o rosto na água e abrindo os olhos sem dificuldade, inicia-se o próximo passo, colocando a metade do rosto na água. É necessário



não deixar os estímulos lúdicos de lado, colocando nomes dinâmicos nas atividades – como por exemplo pedir que ela fique com apenas os olhos fora da água, imitando um jacaré (ou animal de sua escolha ou região), ou dizer que o jacaré ficou nervoso e pedir para fazer borbulhas com a boca. Quando já estiverem fazendo bem as borbulhas com a boca, deve-se mostrar como se faz com o nariz e pedir que repitam, usando a criatividade. É importante lembrar que antes de pedir a criança para fazer a expiração pelo nariz deve-se fazer um “ensaio” fora da água, uma estratégia utilizada para que elas não venham a inspirar a água.

O aumento da diversificação motora contribui para ampliação do repertório motor. Esse aumento de unidades de ação motora se complementa com um processo em que elas são integradas, formando ações mais complexas. Crianças com dificuldade de propulsão de pernas devem ser auxiliadas o tempo todo, até que se sintam seguras em desenvolver as atividades com maior independência.

Materiais como pranchas, tapetes de borracha, canos, arcos (bambolê), cordas, flutuador (macarrão/ espaguete), peixinhos de E.V.A, focas, e peixinhos que ficam no fundo da piscina, serão utilizados nas aulas para que a aula se torne divertida, e não monótona, trazendo alegria, sociabilidade das crianças e confiança ao professor.

Sabemos que a adaptação da criança à piscina requer tempo e paciência, pois depende do desempenho de cada pessoa ou cada criança. Ou seja, cada um se desenvolve a seu tempo e para cada atividade proposta de movimento existe um período que é necessário para que se consiga desenvolver.

Saber nadar não é saber as técnicas formais de nado. Mais do que isso, é saber estar no meio aquático, de evidenciar uma boa relação com a água, sabendo adaptar os comportamentos adequados face ao meio em questão.

Deve-se ter muita cautela ao tocar na criança para que não haja má interpretação, evita-se excesso de contato, deixando claro que cada contato é extremamente profissional. Algumas dicas para se evitar tal situação são: ao ajudar a deitar encostar apenas na barriga da criança e ao ajudar a esticar as pernas, segurar próximo aos pés e, para ajudar a sair da água usar a própria perna como apoio para a criança sair. É preciso evitar situações que possam demonstrar oportunidade para más interpretações.

A prática da natação melhora a capacidade do raciocínio, diminui os sintomas de doenças cerebrais (como Alzheimer), aumenta a capacidade circulatória e respiratória da criança, desenvolve massa muscular e o alongamento dos músculos – que é muito importante para crianças com restrição de crescimento –, ampliação dos movimentos articulares e maior flexibilidade nas articulações.

Na prática da natação a criança obterá uma maior resistência física, as condições cardíacas serão melhores tendo prevenção, manutenção ou até mesmo uma recuperação bem-sucedida, além disso, também obterá maior domínio em seus movimentos, equilíbrio e coordenação motora.

Na faixa etária dessas crianças acontecem muitas transformações, não só no crescimento físico, mas também no mental e intelectual e quando se faz a natação ocorre aceleração na assimilação e compreensão dos conteúdos.

Os exercícios suaves bem elaborados combinados à temperatura adequada da água fazem com que a criança relaxe, pois atividades na água estimula o apetite e faz com que a criança durma melhor. Esses exercícios e convívio social também auxiliam na educação e comportamento das pessoas em fase de desenvolvimento pessoal, físico e até mesmo intelectual. Ao transmitir confiança, o professor também transmite a segurança que a criança necessita para que aumente o sentido de independência e autoconfiança.

Frequência das aulas. Na turma de iniciação serão duas vezes por semana, alternando-se o dia, segunda-feira e quarta-feira; terça-feira e quinta-feira; quarta-feira e sexta-feira.

Projeto de iniciação o meio líquido.

- a) Mergulho na água
- b) Afundar a cabeça, levar a cara para dentro da água e tirar



- c) Fazer bolhas.
- d) Aperfeiçoamento dos nados, crawl e costas;
- e) ensino do nado peito,
- f) ensino do nado borboleta,
- g) aumento do volume de nado;
- h) nado crawl;
- i) aperfeiçoamento da perna alternada;
- j) fundamentos;
- k) Iniciação de exercícios
- l) Apresentação de fundamentos das competições;

#### Turma de Aprendizagem

Frequência das aulas. Três vezes por semana

- a) Melhora condicionamento
- b) Início de trabalho de resistência e velocidade
- c) Aperfeiçoamento a natação voltada ao polo aquático
- d) Aprimorar fundamentos

#### Turmas de Pré-Treinamentos

Frequência das aulas. Três a Cinco vezes por semana

- a) Fortalecimento de estabilização e postura
- b) Aumento de volume de natação
- c) Aumento da duração dos treinos

#### Treinamento alto rendimento

Frequência das aulas. Cinco vezes por semana

- a) Treinamento físico
- b) Aumento de duração de treino
- c) Aumento de variáveis de duração de treino
- d) Periodização
- e) Planejamento da sessão de treino de acordo com o período

Nota explicativa: Com a metodologia da ABDA será definido, quando cabível, de acordo com cada serviço, a produtividade de referência, ou seja, aquela considerada aceitável para a execução das aulas, sendo expressa pelo quantitativo físico do serviço na unidade de medida adotada, segundo os parâmetros e rotinas de execução das atividades;

- a. Irá definir quantidade e qualificação da mão-de-obra estimada para execução das atividades;
- b. relação do material adequado para a execução das atividades com a respectiva especificação, podendo, quando necessário, ser indicada a marca, desde que acrescida da expressão "ou similar";
- c. relação de equipamentos e utensílios a serem utilizados; e
- d. condições do local será indicado através de uma 'caderneta de aula' preenchida pelo profissional responsável.
- e.

#### UNIFORMES

Os uniformes a serem fornecidos pela Comodatária a seus empregados deverão ser condizentes com a atividade a ser desempenhada no órgão contratante, compreendendo peças para todas as estações climáticas do ano, sem qualquer repasse do custo para o empregado, observando o disposto nos itens seguintes:

Nota explicativa: Nos uniformes haverá descrição detalhada do uniforme a ser utilizado pelos empregados, inclusive quanto aos quantitativos necessários para a prestação do serviço, levando-se em consideração o padrão mantido pelo órgão e as condições climáticas da região



no decorrer do ano. Caso se exija padrão de tecido ou material específico, também deve ser descrito em detalhes.

## INDICADORES – MECANISMOS ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO PELO PROPONENTE

Descrição do projeto e dos parâmetros a serem utilizados para aferição do cumprimento das metas

Através de sistema próprio de avaliação aos usuários os professores, irão descrever as atividades de cada aluno por atividades desenvolvidas.

Como a modalidade de polo aquático, precisa que a criança tenha contato com a água, não tenha o medo do meio aquático, os professores irão gradativamente ensinar técnicas do polo aquático juntamente com a natação. As técnicas do polo aquático, como manejo da bola, táticas e demais informações serão treinadas a cada instante.

A toda aula a criança é submetida a um treino específico, como: regras básicas, manejo da bola, condução da bola, armação do jogo, contagem como tempo placar. A graduação do aluno em sua turma tendo um bom aproveitamento, poderá ser criada uma turma de treinamento em horário específico para competições e festivais.

Indicadores de Resultado	Instrumentos
Frequência Escolar	Boletim Escolar
Aumento do desempenho escolar	Boletim Escolar
Frequência no Projeto	Lista de Frequência
Participação dos Pais no Projeto	Lista de Presença nas reuniões
Melhora do convívio social	Avaliação psicológica
Participação em aulas de reforços	Lista de presença

Indicadores de Impacto	Instrumentos
Aumento de alunos interessados	Ficha de Inscrição
Rendimento escolar	Boletim escolar

## RESULTADOS ESPERADOS DO PROJETO ESPORTIVO ABDA

O projeto da **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)** tem como objetivo central promover a inclusão social e o desenvolvimento integral de **crianças, adolescentes e jovens de ambos os sexos**, com idades entre **5 e 21 anos**, por meio da prática esportiva em modalidades como **natação, polo aquático, atletismo, musicalização e coral**. Abaixo, são detalhados os **resultados esperados** e as ações previstas para sua aferição e alcance.

### 1. Atendimento e Cadastro Individualizado

Cada aluno participante será devidamente **cadastrado com ficha individual**, contendo:

- **Foto e dados pessoais.**
- **Histórico de frequência** e participação no projeto.

As fichas serão **armazenadas e monitoradas pela equipe técnica de coordenação**, garantindo o **controle total da quantidade de crianças e jovens participantes**. Este controle permitirá identificar alunos que não estão frequentando as atividades conforme o esperado.

### Gestão de Faltas

- **Faltas Acumuladas:** Caso um aluno acumule **30% de faltas no mês**, sem justificativa plausível, poderá ser substituído do projeto, assegurando o compromisso e engajamento dos participantes.
- **Justificativas:** As ausências serão avaliadas pela equipe técnica, que irá considerar situações excepcionais ou especiais.

### 2. Ambiente Saudável e Educativo em Contra-Turno Escolar

O projeto visa garantir que os participantes estejam em um **ambiente seguro e saudável**, com atividades realizadas no **contra-turno escolar**. Para os **atletas de rendimento** que



frequentam ensino superior ou cursos técnicos, o horário será ajustado para garantir que continuem participando do projeto.

#### **Objetivo Principal**

- **Orientação adequada:** Todas as atividades são ajustadas conforme a **faixa etária** e o **nível de desenvolvimento** de cada participante, promovendo tanto o aprendizado esportivo quanto a formação pessoal.

#### **3. Redução da Evasão Escolar em 15%**

Um dos principais resultados esperados é a **diminuição em 15% da evasão escolar** entre os alunos participantes do projeto. A **equipe de inserção social** será responsável por monitorar a frequência escolar, utilizando:

- **Cópias da lista de chamada escolar.**
- **Boletins escolares** para verificar a continuidade e o progresso acadêmico dos alunos.

Esse acompanhamento garante que os jovens não apenas se mantenham no projeto, mas também permaneçam **regularmente matriculados e participando da escola**.

#### **4. Melhoria do Desempenho Escolar: Redução de Notas Abaixo da Média em 10%**

A ABDA tem como meta reduzir em **10%** o número de alunos com **notas abaixo da média** em suas avaliações escolares.

- **Avaliação Bimestral:** Os **boletins escolares** serão conferidos a cada bimestre pelas **assistentes sociais**, que realizarão diagnósticos detalhados de eventuais dificuldades acadêmicas.
- **Intervenção e Suporte:** Caso sejam identificadas alterações no rendimento escolar, serão implementadas ações corretivas, como reforço educacional e orientação familiar.

#### **5. Frequência Mínima de 75% nas Aulas e Treinamentos**

O projeto estabelece como meta que cada aluno tenha **no mínimo 75% de frequência** nas aulas e treinamentos.

- **Controle Diário de Frequência:** Os professores realizarão **chamadas diárias** antes de iniciar os treinos, garantindo um acompanhamento contínuo da presença dos alunos.
- **Incentivo à Regularidade:** Estratégias motivacionais serão implementadas para engajar os participantes e mantê-los assíduos nas atividades.

#### **6. Monitoramento e Avaliação das Metas**

Aferir os resultados estipulados será uma tarefa contínua, realizada por meio de **ferramentas digitais e sistemas próprios**. Esses recursos estarão disponíveis para os **professores e coordenadores**, permitindo o **mapeamento da evolução escolar e esportiva** dos alunos.

##### **Metodologia de Monitoramento**

- **Sistemas de Controle de Notas:** Aplicativos e plataformas permitirão registrar e acompanhar as **mudanças no desempenho escolar**.
- **Relatórios Periódicos:** A equipe técnica irá gerar relatórios que avaliam a **qualidade do ensino** e identificam as **necessidades específicas** de cada criança ou jovem.
- **Feedback aos Alunos e Famílias:** Os resultados serão comunicados aos participantes e seus responsáveis, promovendo uma **relação colaborativa** entre o projeto, os alunos e suas famílias.

##### **Impactos Esperados**

Com essas ações, espera-se alcançar os seguintes impactos:

- **Melhor desempenho escolar e esportivo**, promovendo o equilíbrio entre educação e prática desportiva.
- **Redução da evasão escolar**, mantendo os jovens engajados tanto na escola quanto no projeto esportivo.
- **Formação integral dos participantes**, com foco em valores como disciplina, responsabilidade e respeito.



- **Crescimento pessoal e social**, preparando os jovens para desafios futuros, dentro e fora do esporte.

### Conclusão

Os **resultados esperados** refletem o compromisso da ABDA em **transformar vidas** por meio do esporte e da educação. Com uma metodologia bem estruturada e um acompanhamento próximo, o projeto busca garantir que cada aluno tenha acesso a um **ambiente seguro, motivador e educativo**, promovendo o **desenvolvimento integral** e o **sucesso acadêmico e esportivo** de seus participantes.

### PARCERIAS: FORTALECENDO A INCLUSÃO SOCIAL E DESPORTIVA NA ABDA

Desde sua fundação, a **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)** se consolidou como um **Projeto Social**, com o objetivo de promover a inclusão social e desportiva por meio da prática de esportes e atividades culturais. Este compromisso se manifesta através de **estreitas parcerias com 22 projetos sociais** do município de **Bauru**, que utilizam a ampla infraestrutura da ABDA para atender crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

### Colaboração com Projetos Sociais Locais

Através dessas parcerias, a ABDA oferece a oportunidade para que jovens, a partir dos **5 anos de idade**, tenham acesso gratuito a modalidades esportivas e culturais como:

- **Natação**
- **Polo Aquático**
- **Atletismo**
- **Musicalização**
- **Coral**

Essa colaboração permite que as crianças participem de atividades que não apenas desenvolvem habilidades físicas, mas também contribuem para seu **crescimento pessoal e social**, oferecendo-lhes uma alternativa saudável e educativa.

### Benefícios das Parcerias

- **Inclusão Social:** Jovens de diferentes origens socioeconômicas têm a chance de integrar-se a um ambiente positivo e formador.
- **Acesso à Infraestrutura de Ponta:** Todos os projetos sociais parceiros têm à disposição a **infraestrutura de excelência** da ABDA, que inclui piscinas, pistas de atletismo e salas de música.
- **Gratuidade:** A parceria elimina as barreiras financeiras que poderiam impedir o acesso ao esporte, garantindo que todas as atividades sejam **100% gratuitas**.

### Importância Estratégica das Parcerias

A manutenção dessas parcerias é essencial para que a ABDA alcance sua **missão social**. Ao compartilhar sua infraestrutura e recursos, a instituição expande seu alcance, tocando a vida de centenas de crianças e adolescentes.

### Objetivos das Parcerias

- **Proporcionar Oportunidades Iguais:** Garantir que crianças e adolescentes, independentemente de sua condição socioeconômica, possam **desenvolver-se plenamente** por meio do esporte e da cultura.
- **Promover a Formação Integral:** Além de habilidades esportivas, as atividades buscam formar cidadãos conscientes, com valores como **respeito, disciplina e solidariedade**.
- **Fortalecer a Rede de Proteção Social:** Ao integrar diferentes projetos sociais, a ABDA contribui para o fortalecimento da **rede de apoio comunitário**, ampliando o impacto social e educativo em Bauru.

### Resultados e Impacto

As parcerias já têm gerado resultados significativos, incluindo:



- **Inclusão de centenas de crianças** em atividades esportivas e culturais que, de outra forma, estariam fora de seu alcance.
- **Melhoria do desempenho escolar e social** dos participantes, graças à combinação de esporte, cultura e acompanhamento educativo.
- **Redução da vulnerabilidade social**, ao oferecer alternativas saudáveis que afastam os jovens de contextos de risco, como violência e marginalidade.

As parcerias com projetos sociais são um dos **pilares fundamentais** da ABDA. Ao oferecer acesso gratuito a uma infraestrutura de alta qualidade e a atividades formadoras, a ABDA cumpre seu papel como agente de transformação social, promovendo a **inclusão**, o **desenvolvimento humano** e o **fortalecimento comunitário**. Esse modelo de colaboração reafirma o compromisso da instituição em utilizar o esporte e a cultura como ferramentas para um futuro mais justo e igualitário.

#### **MECANISMO DE DIVULGAÇÃO DO PROJETO**

- Mídias sociais
  - Jornais locais
  - Cartas informativas aos pais
  - TV ABDA
  - Mensagens por aplicativo exclusivo aos atletas e familiares
- ✓ Apresentar elementos que entenda relevantes e venham ao encontro da comprovação do efetivo investimento dos recursos do projeto em profissionais qualificados e que estão potencializando a formação dos atletas do Clube nos esportes do projeto. A exemplo da metodologia/dinâmica de treinamento aplicada em cada esporte, grade horária.
- ✓ Incluir fotos da equipe esportiva em treinamento e/ou competições.

### 3. Resultados obtidos pelos atletas em campeonatos.

#### **Polo Aquático**

- ✓ Copa Sub-20 - vice-campeã feminino
- ✓ Copa Sub-18 - vice-campeã feminino, bronze masculino
- ✓ Campeonato Brasileiro Sub-16 - ABDA campeã masculino e feminino
- ✓ Copa Sub-14 - campeã masculino e feminino
- ✓ Brasil Open - bronze feminino
- ✓ Campeonato Brasileiro Sub-20 – campeã feminino, 4º lugar masculino
- ✓ Copa Sub-16 - campeã feminino e masculino
- ✓ Campeonato Brasileiro Sub-18 – Vice-campeã feminino e bronze no masculino
- ✓ Campeonato Paulista Sub-14 - campeã feminino
- ✓ Campeonato Brasileiro Sub-14 - campeã masculino, 4º lugar feminino

#### **Natação**

- ✓ Festival Sudeste Petiz de Natação - Equipe campeã geral (bicampeã)
- ✓ Campeonato Paulista Juvenil de Natação de Inverno - 4ª colocação geral
- ✓ Campeonato Brasileiro Juvenil de Natação de Inverno - 7º lugar geral por equipes - melhor colocação da ABDA nesta categoria em Campeonatos Brasileiros
- ✓ Campeonato Paulista Petiz de Natação de Inverno - 2º lugar geral
- ✓ Campeonato Paulista Infantil de Natação - 6º lugar geral
- ✓ Campeonato Paulista Inter-Regional - XXIX Troféu Kim Mollo de Natação - 54 atletas convocados - 35 medalhas





- ✓ 56º Troféu Chico Piscina Internacional - Atleta Guilherme Pitta fez parte da seleção paulista, na categoria juvenil (ouro no revezamento 4x100m livre, ouro no revezamento 4x100m medley, bronze na prova dos 100m borboleta)

#### **Atletismo**

- ✓ Jogos Abertos da Juventude - Fase Regional - Classificação para fase final estadual: 10 atletas
- ✓ Jogos Regionais - Masculino – 3º lugar/Feminino – 3º lugar
- ✓ Campeonato Paulista Sub-20 - Vinicius Moraes Costa - medalha de ouro nos 800 metros e 1500 metros
- ✓ Troféu SP de Atletismo - Evellin Passos - Medalha de prata nos 3.000 metros com obstáculos/Cleverson Junior - medalha de bronze nos 400 metros
- ✓ Jogos Abertos da Juventude - Igor Felipe Arcont - medalha de prata nos 5000 metros/Alex Eduardo Adorno - medalha de prata nos 400 metros/Revezamento 4x100 mts - medalha de prata/revezamento 4x400 mts - medalha de prata
- ✓ Jogos Escolares de SP – Final estadual - Lohayne Pereira – medalha de prata nos 2000 metros/Lais Fernandes Silva – Medalha de bronze no salto em altura/Alex Eduardo Adorno – medalha de bronze nos 400 metros
- ✓ Copa Brasil de Meio Fundo e Fundo - Igor Felipe Arconti - Medalha de ouro nos 800 metros e 1500 metros categoria Sub18/Vinicius Moraes Costa - Medalha de prata nos 800 metros e bronze nos 1500 metros na categoria sub20
- ✓ Jogos Escolares Brasileiros - Vinicius Moraes Costa - medalha de prata nos 800 metros
- ✓ Campeonato Brasileiro Sub20 - Vinicius Moraes Costa - 7º colocado nos 800 metros

#### 4. Conclusão.

#### **Expectativas e Ações Planejadas para 2024: ABDA no Cenário Esportivo**

Para o ano de **2024**, a **Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA)** traça um planejamento estratégico robusto, com foco em **consolidação esportiva, desenvolvimento técnico e fortalecimento institucional**. O objetivo é manter sua posição de destaque nas modalidades de **natação, polo aquático e atletismo**, promovendo a evolução contínua de seus atletas e corpo técnico.

#### **Expectativas para 2024**

##### **1. Fortalecimento da Base Esportiva e Excelência Técnica**

A ABDA planeja seguir como referência no trabalho com **categorias de base**, garantindo a **formação de novos talentos** e aprimorando a performance de atletas em ascensão. A expectativa é de que a entidade continue se destacando em competições nacionais e internacionais, com **atletas e técnicos sendo convocados** para integrar a **Seleção Brasileira**, tanto em categorias de base quanto na equipe adulta.

##### **2. Manutenção de Resultados Competitivos**

A entidade almeja manter sua **posição de destaque nos rankings** das modalidades, reforçando seu papel de protagonismo nas competições. A presença consistente em **pódios** e a conquista de novos títulos são metas prioritárias, refletindo o impacto do planejamento técnico e organizacional da ABDA.

##### **3. Integração entre Gerações de Atletas**

A interação entre **atletas mais experientes e os jovens iniciantes** será intensificada, com foco no **compartilhamento de experiências** e na construção de uma cultura esportiva sólida. Essa integração visa acelerar o desenvolvimento técnico e comportamental dos jovens, inspirando-os a alcançar níveis mais altos de desempenho.



## Ações Planejadas

### 1. Organização e Sediamento de Competições

A ABDA planeja:

- **Sediar campeonatos regionais, estaduais e nacionais** em suas modalidades, atraindo equipes de todo o país para Bauru.
- **Organizar competições internas e torneios amistosos**, proporcionando mais oportunidades para que os atletas experimentem situações competitivas em ambiente controlado.
- **Intensificar a realização de torneios internacionais**, promovendo o intercâmbio cultural e esportivo com outros países.

### 2. Investimento em Treinamento e Desenvolvimento Técnico

- **Treinamentos Regulares e Intensivos:** Planejamento de ciclos de treinamento mais intensos e específicos, com foco nas demandas técnicas e físicas de cada modalidade.
- **Capacitação do Corpo Técnico:** Os treinadores e demais membros da equipe técnica continuarão a participar de **workshops, cursos de atualização e programas de intercâmbio**, garantindo o alinhamento com as melhores práticas do esporte mundial.

### 3. Programas de Integração e Motivação

- **Eventos de Integração:** Além dos treinos regulares, serão realizados eventos para fortalecer o **espírito de equipe** e motivar os atletas, como palestras inspiradoras e encontros com ex-atletas de alto nível.
- **Sessões de Mentoria:** Atletas experientes atuarão como mentores dos mais jovens, ajudando-os a lidar com desafios técnicos e emocionais, especialmente em situações de alta pressão.

### 4. Ampliação da Visibilidade e Promoção Institucional

- **Transmissões e Divulgação:** A **TV ABDA** continuará a transmitir competições e eventos, garantindo ampla visibilidade para os feitos da instituição.
- **Parcerias e Patrocínios:** A ABDA busca consolidar parcerias estratégicas que contribuam para o financiamento de suas atividades e ampliem as oportunidades para seus atletas.

### Composição das Funções e Estrutura Operacional

Para garantir a execução eficiente das ações planejadas, a ABDA continuará contando com uma estrutura bem definida:

- **Corpo Técnico:** Treinadores especializados para cada modalidade, alinhados com as diretrizes da instituição e focados na aplicação de metodologias modernas.
- **Equipe Multidisciplinar:** Médicos esportivos, fisioterapeutas, nutricionistas e assistentes sociais oferecerão suporte integral aos atletas, assegurando um desenvolvimento saudável e equilibrado.
- **Gestão Administrativa:** A gestão da ABDA seguirá coordenando eventos, parcerias e logística, garantindo que todas as atividades planejadas sejam executadas com eficiência.

### Impacto Esperado

Com essas ações e expectativas, a ABDA visa não apenas manter seu **alto desempenho esportivo**, mas também ampliar seu **impacto social**, promovendo a **inclusão e formação integral** de seus atletas. A instituição reforça seu compromisso de ser um modelo de excelência, tanto dentro quanto fora das competições, contribuindo para o crescimento do esporte e da cidadania em Bauru e no Brasil.



**CLAUDIO ZOPONE**  
**PRESIDENTE**



**PAULA AZENHA**



MARCELO SANCHES



JANAINA PARRA GROSSI



ALEXANDRE ZWICKER



VINICIUS GARCIA



COMITÉ BRASILEIRO  
DE CLUBES



LARA FERNANDA E CARLOS ROGÉRIO



YURI HORTA E FLAVIA HENES



PAULO ROGÉRIO MORAES



ALINHE PINHEIRO



MARIA HELENA





