

PERCEPÇÃO DAS ATLETAS DO PROJETO VEM SER RUGBY SOBRE AS ATIVIDADES MULTIDISCIPLINARES DESENVOLVIDAS DURANTE A QUARENTENA DO COVID-19

AMANDA FRANCO DA SILVA¹; VIVIAN HERNANDEZ BOTELHO²; CIANA ALVES GOICOCHEA³; CAMILA BORGES MULLER⁴; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO⁵

¹Universidade Federal de Pelotas- mandfsilva@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – vivianhbotelho@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas– cianagoicochea@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas– camilaborges1210@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas – esppoa@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 causou grandes transformações do estilo de vida da sociedade a nível mundial, impactando na saúde, no trabalho, lazer, na educação e no esporte (DIAS, 2020). Múltiplas medidas de saúde pública foram aplicadas para conter e atenuar a disseminação da doença, entre elas, o distanciamento social, que proíbe os eventos de massa, incluindo atividades desportivas (MOURA *et al.*, 2020). Consequentemente, as práticas esportivas coletivas foram suspensas, interrompendo os treinamentos em equipe de atletas.

Ainda assim, dar continuidade no treinamento de atletas para que se mantenham fisicamente e mentalmente ativos é importante, uma vez que a mudança radical da rotina, possivelmente irá afetar aspectos físicos e psicossociais, especialmente em crianças e jovens (HULL; LOOSEMORE; SCHWELLNUS, 2020). No entanto, frente aos diferentes fatores vivenciados no cenário atual, se faz necessário intervenções para motivar os atletas, mantendo-os ativos, e dando sequência ao treinamento. Este período deve ser visto como uma oportunidade para o desenvolvimento integral do atleta, visando momentos que incentive, através de treinos físicos, períodos de recuperação e metodologias que se adequem a realidade que o atleta possui em casa, noções de higiene e autocuidado, suporte psicológico e outros (JUKIC, 2020).

Diante disso, o projeto de extensão Vem Ser Rugby (VSR), criado e desenvolvido na Escola Superior de Educação Física (ESEF), da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), o qual possui o objetivo de desenvolver a longo prazo atletas de Rugby do sexo feminino, teve de interromper suas atividades práticas presenciais. Como forma de continuidade ao trabalho realizado com as atletas, a comissão técnica se reinventou organizando e fornecendo treinamentos e encontros multidisciplinares virtuais.

A saúde geral de atletas no contexto do distanciamento social, ainda é recente na literatura (PILLAY *et al.*, 2020). Desta forma, parece pertinente investigar e compreender como as atletas do VSR têm percebido os encontros multidisciplinares *online*. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é descrever a percepção das atletas do projeto Vem Ser Rugby, quanto as atividades multidisciplinares, realizadas de forma virtual durante o distanciamento social.

2. METODOLOGIA

Este trabalho faz parte de um estudo maior, no qual a amostra foi composta por 16 atletas do sexo feminino, com faixa etária entre 15 a 17 anos, do

projeto VSR. Este estudo atendeu aos preceitos éticos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da ESEF (parecer nº 4.281.525), assim como a autorização dos responsáveis pelas atletas através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento assinado pelas atletas.

Quanto ao projeto VSR, este possui uma comissão técnica multidisciplinar, com estudantes de graduação e pós-graduação, profissionais formados das áreas de Educação Física, Psicologia, Fisioterapia e Nutrição e professores da UFPel, sob coordenação de um professor da universidade e encontra-se em seu terceiro ano de atuação. O VSR já disputou diversas competições como campeonatos regionais, estaduais, nacionais e internacionais. Em períodos normais, o projeto ocorre na ESEF, oferecendo as atletas encontros semanais com sessões de treinamento técnico-tático, treinamento físico, acompanhamento psicológico, fisioterapêutico e nutricional. Durante o período de distanciamento as atividades estão ocorrendo no formato virtual, dando continuidade aos trabalhos multidisciplinares através de encontros com conversas, oficinas e workshops.

Para a coleta dos dados, após 24 encontros multidisciplinares e 48 sessões de treino remoto, foi encaminhado às atletas um questionário composto por questões objetivas e subjetivas. Salientamos que para esse resumo será utilizado apenas as perguntas objetivas. As perguntas foram elaboradas com base nos encontros virtuais oferecidos às atletas neste período de distanciamento social. A aplicação deste questionário ocorreu através da plataforma *GoogleForms*, sendo o acesso disponibilizado via *WhatsApp*. A análise dos dados foi realizada através de análise descritiva em frequência absoluta e relativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados dos questionamentos podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1: Perguntas e respostas.

Perguntas	Respostas
1.Para você, os encontros virtuais neste período de isolamento social são:	31% Extremamente importante 56% Muito importante 13% Indiferente
2.Você tem assistido ou participado dos encontros virtuais?	56% De 3 a 4 vezes por semana 25% De 1 a 3 vezes por semana 19% Não
3.Você participa dos treinos físicos? Se sim, quantas vezes por semana, em média?	50% Sempre ou quase sempre 31% Às vezes 19% Quase nunca ou nunca
4.Para você, os encontros virtuais são para:	88,2% Aprendizado 70,6% Diversão 64,7%Compromisso/Ver pessoas 47,1% Relaxar 35,3% Ocupar o tempo 5,9% Treinar
5.Assinale o quanto você gosta de participar dos encontros técnico-tático e conhecimento de rugby.	62% Gostam muito 19% Gostam 19% Indiferente
6.Assinale o quanto você gosta de participar dos encontros relacionados à nutrição.	13% Gostam muito 56% Gostam

	19% Indiferente 6% Gostam pouco 6% Não Gostam
7.Assinale o quanto você gosta de participar dos encontros relacionados à psicologia.	75% Gostam muito 13% Gostam 6% Não Gosta 6% Indiferente
8.Assinale o quanto você gosta de participar dos encontros relacionados à fisioterapia.	37,5% Gostam muito 37,5% Gostam 25% Indiferente
9.Você se sentiu ansiosa nesse período de isolamento social?	75% Sim 25% Talvez
10.Os encontros do projeto te ajudaram a diminuir a ansiedade?	56% Sim, estou menos ansiosa que antes 44% Não mudou

Fonte: Elaborado pelos autores, 2020.

Nossos resultados revelam que as atletas apresentam consciência sobre os benefícios que os encontros virtuais podem oferecer no que se refere ao conhecimento pessoal e a socialização neste período de isolamento. Ademais, JUKIC *et al.*, (2020), sugerem que as equipes esportivas implementem o trabalho multidisciplinar para minimizar as consequências relacionadas pela quarentena do COVID-19.

Além disso, a literatura recomenda que no período de pandemia e medidas de isolamento social, as atletas procurem atenuar perdas do condicionamento físico e investir em recuperação, através do treinamento voltado a qualidade de movimento, definição de metas e desenvolvimento psicológico com ênfase no treinamento de força (LATELLA; HAFF, 2020). Além disso, sabe-se que o treinamento realizado em casa com exercícios utilizando apenas o peso corporal, proporciona eficiente manutenção da saúde e do condicionamento (HAMMAMI *et al.*, 2020).

Como podemos observar, as atletas manifestaram perceber aumento da ansiedade neste período de distanciamento social, o que confirma a literatura (BARROS *et al.*, 2020). Ficar em casa pode causar estresse, ansiedade e sofrimento mental, o que influencia o sistema imunológico (HAMMAMI *et al.*, 2020). Desta forma, manter uma rotina diária com atividades que estimule o autocuidado pode ser uma possibilidade para minimizar o impacto causado pela pandemia.

4. CONCLUSÕES

Diante do exposto, o projeto Vem Ser Rugby implementou um cronograma prático, frente ao cancelamento das atividades presenciais durante a pandemia, de forma que a equipe multidisciplinar auxilia as atletas com conteúdo relevante ao conhecimento pessoal, treinamento físico e aproximação social. Em conclusão, este estudo observou que encontros e treinos físicos *online* podem ser um método de agregar conhecimento, socialização e auxiliar na manutenção da saúde física e mental de jovens atletas. Além disso, ocupar o tempo com diferentes atividades pode diminuir o aumento da ansiedade causada pelo distanciamento social. Considerando isso, este trabalho reforça a importância de um trabalho multidisciplinar para o desenvolvimento de jovens atletas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, M. B. A.; LIMA, M. G.; MALTA, D.C.; SZWARCWALD, C.L.; AZEVEDO, R. C. S.; ROMERO, D.; JÚNIOR, P. R. B. S.; AZEVEDO, L. O.; MACHADO, I. E.; DAMACENA, G. N.; GOMES, C. S.; WERNECK, A. O.; SILVA, D. R. P.; PINA, M. F.; GRACIE, R. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n.4, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/>. Acesso em: 14 set. 2020.

HAMMAMI, A.; HARRABI, B.; MOHR, M.; KRISTRUP, P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. **Managing Sport and Leisure**, p. 1–6. 2020.

HULL, J. H.; LOOSEMORE, M.; SCHWELLNUS, Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. **The Lancet Respiratory Medicine**, v. 8, n. 6, p. 557-558, 2020.

JUKIC, I.; CALLEJA-GONZÁLEZ, J.; COS, F.; CUZZOLIN, F.; OLMO, J.; TERRADOS, N.; NJARADI, N.; SASSI, R.; REQUENA, B.; MILANOVIC, L.; KRAKAN, I.; CHATZICHRISTOS, K.; ALCARAZ, P. E. Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19, **Sports** v. 8, n. 56, p1-9, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4663/8/4/56/htm#B52-sports-08-00056>. Acesso em: 14 set. 2020.

LATELLA, C.; HAFF, G. G.; Global challenges of being a strength athlete during a pandemic: impacts and sports-specific training considerations and recommendations, **Sports**, v. 8, n. 100, p. 1-6, 2020.

MOURA, D. L.; DIAS, A. TORRES, J. P.; FARINHA, P.; RIBEIRO. B.; CORDEIRO, C. R. Pandemia COVID-19 e impacto no Desporto. **Revista Medicina Desportiva Informa**, v. 11, n. 3, p. 29-30, 2020.

PILLAY, L.; JANSE VAN RENSBURG, D.; JANSEN VAN RENSBURG, A.; RAMAGOLO, D. A.; HOLTZHAUSEN, L.; DIJKSTRA, H. P.; CRONJE, T. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. **Journal of science and medicine in sport**, v. 23, n. 7, p. 670–679, 2020. Acesso em 21 agosto de 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235602/#bib0020>