

## PROJETO VEM SER RUGBY

MILENA ANDRETTI PIANA<sup>1</sup>; AMANDA FRANCO DA SILVA<sup>2</sup>; CAMILA BORGES MÜLLER<sup>3</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – milenapiana2002@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – mandfsilva@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas - camilaborges1210@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – eraldo.pinheiro@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

O projeto Vem Ser Pelotas (VSP), da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) em parceria com a Secretaria Municipal de Educação e Desporto (SMED), teve início em 2017. Foi desenvolvido para auxiliar os professores de educação física do município e subsidiar os projetos esportivos da UFPEL, através dos resultados obtidos nas avaliações de aptidão física dos/as escolares da rede municipal. A bateria de testes utilizada é baseada no Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). O PROESP é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e estado nutricional de crianças e jovens de 6 a 17 anos (GAYA, 2021). A avaliação inicia com as medidas antropométricas (massa corporal, estatura, envergadura e altura sentada), posteriormente é avaliado a flexibilidade (sentar e alcançar), resistência muscular localizada (abdominais em 1 minuto), potência de membros superiores (arremesso de medicine ball), potência de membros inferiores (salto horizontal), agilidade (teste do quadrado), velocidade (sprint de 20m) e por fim, resistência cardiorrespiratória com a corrida de 6 minutos. Subsequente a coleta e análise dos dados, as escolas recebem um relatório referente aos indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e estado nutricional de saúde de seus alunos. A partir deste banco de dados também são identificados e direcionados os/as escolares com potencial esportivo para diferentes projetos da UFPEL. Um dos projetos deste rol é o Vem Ser Rugby.

O rugby é uma modalidade jogada por duas equipes de quinze jogadores, com variações para dez ou sete, observando o jogo limpo, os princípios do rugby, de acordo com as leis do jogo e com espírito esportivo, ao portar, passar, chutar e apoiar a bola, marque o maior número de pontos (WORLD RUGBY, 2022). O VSR é um projeto de desenvolvimento de atletas a longo prazo, que seleciona meninas com alta performance física para o rugby. O esporte demanda diversas habilidades, como potência, agilidade, velocidade e força, dessa maneira existe oportunidade para indivíduos de diferentes biotipos e habilidades.

Assim, o presente trabalho vem apresentar o Vem Ser Rugby, um projeto de extensão da UFPEL que busca oportunizar o esporte para meninas de escolas públicas com potencial para o rugby, além de desenvolver acadêmicos de diferentes cursos de graduação e pós-graduação da universidade.

### 2. METODOLOGIA

Para a seleção das atletas, após todas as informações serem inseridas em um banco de dados, com o uso do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences, seleciona-se meninas que apresentaram percentil 80 nos testes físicos de potência de membros inferiores, agilidade e velocidade.

O VSR conta atualmente com 2 e 3 dias por semana de treinamento para as categorias menores de 15 anos (M15) e menores de 19 anos (M19), respectivamente. O treinamento técnico-tático e físico de rugby possui 90 minutos, conduzido por estudantes de graduação e pós-graduação da UFPel previamente capacitadas. O treinamento tático-técnico e físico é planejado considerando o processo de desenvolvimento e calendário competitivo e o processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo (BALYI E HAMILTON, 2004).

Além do treinamento citado anteriormente, o projeto também oferece acompanhamento psicológico e fisioterapêutico semanal e durante as competições, conduzidos por estudantes de graduação, supervisionados por docentes da UFPel. O trabalho com a Psicologia compõe encontros coletivos periódicos com as atletas, discutindo e compartilhando as potencialidades e as fragilidades psicológicas para o desempenho esportivo. Já o trabalho da Fisioterapia é realizado com acompanhamento, prevenção e tratamento em todas as sessões de treinamento bem como durante as competições, incluindo atendimento imediato por dor ou lesão, além de atividades recuperativas e de reabilitação. Ainda, é aplicado um protocolo de adaptação anatômica voltado para prevenção de lesões.

No mês de agosto, foram iniciadas as atividades da segunda geração de atletas, a categoria M15, com meninas nascidas a partir do ano de 2007. As atletas nascidas a partir de 2003, compõem a categoria M19 que participam do projeto há no mínimo 3 anos, sendo referência para as jovens que estão iniciando a sua trajetória no projeto. Com o início da nova turma, buscando manter o alto nível de treinamento para todas as atletas, os treinos passam a ter a seguinte organização:

**Tabela 1: Organização semanal do projeto VSR**

<b>Horário</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Sexta</b>
15:00	M19 Físico e técnico-tático	M15 Físico e técnico-tático M19 Grupo Psicologia	M15 Físico e técnico-tático M19 Fisioterapia
16:00	M19 Físico e técnico-tático	M15 Físico e técnico-tático M19 Físico	M15 Físico e técnico-tático M19 Físico
17:00		M19 Técnico-tático	M19 Técnico-tático

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No presente momento a categoria M19 do VSR conta com 12 atletas nascidas entre 2003 e 2005. Em geral, as atletas já possuem experiência prática e competitiva com o rugby.

Entre os principais resultados coletivos de Rugby Sevens obtidos pela categoria, pode ser citado: o título vice-campeãs da taça ouro e campeãs da taça prata do torneio Valentin Martinez (competição internacional disputada no Uruguai), vice-campeonato estadual em 2019, e duas vezes o 3º lugar da Copa Cultura Inglesa (2020 e 2021), campeonato nacional que ocorre em São Paulo e garante o programa Bolsa Atleta do Governo Federal para os treinamentos e viagens das atletas.

Além dos campeonatos de Rugby Sevens, as atletas tiveram experiência no Beach Rugby, em que levaram títulos de campeãs regionais e também no Campeonato Brasileiro de Rugby XV de Seleções Estaduais, a qual conquistaram o vice-campeonato nacional pela seleção gaúcha, disputando a final na cidade de Squarema, no Rio de Janeiro.

Em relação às principais conquistas individuais, temos a convocação de duas atletas para a seleção brasileira juvenil, as quais foram campeãs sul-americanas, a contratação de 1 atleta para um clube profissional de rugby e o monitoramento constante de 5 atletas para períodos de treinamento em clubes e seleção.

Na tabela abaixo, é possível analisar o desenvolvimento do projeto ao longo dos anos, onde além do número de participantes pode-se observar o crescimento no número de atletas presentes em competições estaduais, nacionais e internacionais.

**Tabela 2: Crescimento do Projeto Vem Ser Rugby de 2017 - 2022**

	<b>2017-2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>
Identificadas	35	22			39
Participantes	15	30	18	16	36
Competição estadual	9	22			
Competição nacional	8		11	12	
Competição internacional		21			2*
Bolsa atleta			11	12	
Contrato profissional			1		
*Seleção Brasileira					2
Comissão técnica	5	15	15	9	13

\* Atletas participaram da competição internacional com a Seleção Brasileira Juvenil.

#### **4. CONCLUSÕES**

O Rugby é uma modalidade esportiva pautada pelos seus valores: paixão, respeito, integridade, solidariedade e disciplina, os quais são constantemente lembrados dentro e fora dos campos. Por sempre lembrar esses valores durante os treinos semanais, o projeto VSR, vai muito além de um projeto de extensão com potenciais atletas dos bairros periféricos de Pelotas.

Desde seu início em 2017, o Vem Ser Rugby, esteve presente em inúmeros campeonatos regionais, estaduais, nacionais e até a nível internacional, levando jovens meninas conhecer diversas cidades, estados e até mesmo outro país através do esporte, assim oportunizando-as construir memórias, diferentes experiências e por consequência desenvolver uma nova visão do mundo e perspectivas para o seu futuro tanto no meio esportivo, quanto fora dele.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GAYA, A.R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook.

BALYI, I.; HAMILTON, A. Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence - windows of opportunity. Optimal trainability. **Scottish Strength and Conditioning Seminar**. Canadá, p. 8, 2004.

WORLD RUGBY. **Laws of the game Rugby Union Incorporating the playing charter**. 2022. Acessado em 01 ago. 2022. Online. Disponível em: <https://www.world.rugby/the-game/laws/home>.