

## PROJETO VEM SER RUGBY

**VITORIA SANDRINI VERGARA<sup>1</sup>; CIANA ALVES GOICOCHEA<sup>2</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – vitoriasandrini00@gmail.com*

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

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – eraldo.pinheiro@ufpel.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O projeto Vem Ser Pelotas foi desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas, na Escola Superior de Educação Física (ESEF) através do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol), tem como objetivo fomentar a prática esportiva da cidade e ampliar a base esportiva regional. Atualmente, o programa busca a prospecção de possíveis atletas, através do mapeamento de jovens com altos índices de aptidão física para determinadas modalidades, de acordo com seu desempenho. A identificação acontece após uma coleta de dados realizada por estudantes da Escola Superior de Educação Física capacitados para aplicarem a bateria de testes preconizada pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP). Os testes são aplicados em escolares, dos dois sexos matriculados entre o 5º ano do ensino fundamental e o 3º ano do ensino médio das zonas urbana e rural da cidade de Pelotas.

O PROESP é um observatório permanente de indicadores de crescimento , aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho 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. Após as coletas as avaliações são tabuladas em um banco de dados. A partir deste banco, jovens são identificados e direcionados para projetos da universidade nas diferentes modalidades esportivas, entre elas o projeto Vem Ser Rugby.

O Rugby é um esporte com uma alta demanda física, sendo realizado em dois tempos de 40 minutos (Rugby XV) ou dois tempos de 7 minutos (sevens) dito isso, urge uma combinação multifatorial de força, velocidade, agilidade e inteligência técnico tática (MULLER, 2021). A Modalidade esportiva coletiva, praticado por equipes de quinze, dez ou sete atletas, observando o jogo limpo, de acordo com as Leis e com espírito esportivo, ao portar, passar, chutar e apoiar a bola, visa marcar o maior número de pontos possível, assim sendo, a equipe que marcar mais pontos será a vencedora da partida (WORLD RUGBY, 2022). Dito isso, o presente ensaio tem como objetivo apresentar o Projeto Vem Ser Rugby (VSR)

## 2. METODOLOGIA

O Projeto Vem Ser Rugby (VSR) conta com uma equipe multidisciplinar formada por educadores físicos, psicólogos, nutricionistas e fisioterapeutas. Atualmente, participam cerca de 50 atletas, entre meninas e meninos das categorias M15 e M19, acompanhados por 4 treinadores(as), 1 preparador físico, 4 auxiliares técnicos(as), 3 integrantes da psicologia, 4 da fisioterapia e 3 da nutrição.

Os treinamentos ocorrem de duas a três vezes por semana: o naipe masculino treina às terças e sextas-feiras, enquanto o naipe feminino se reúne às terças, quartas e sextas-feiras. As sessões centrais de treinamento técnico e tático têm duração de aproximadamente uma hora e priorizam os fundamentos e princípios do jogo, quanto a compreensão tática, estimulando a tomada de decisão, a comunicação em campo e o raciocínio estratégico. Para isso, utilizam-se metodologias ativas, como jogos condicionados e atividades em situações de superioridade ou inferioridade numérica.

A preparação física é integrada ao treinamento e periodizada conforme o calendário competitivo. As sessões têm duração de aproximadamente 40 minutos e ocorrem antes do treino técnico-tático, garantindo alinhamento entre as duas dimensões. Nos períodos mais distantes das competições, o foco recai sobre ganho de massa e força; já na fase de proximidade das disputas, as atividades passam a enfatizar pliometria, potência e resistência cardiorrespiratória.

No campo da nutrição, as ações voltam-se ao acompanhamento semanal das atletas, com orientações sobre alimentação e hidratação, além de avaliações antropométricas que permitem monitorar o desenvolvimento físico. Esse trabalho é decisivo para a formação de hábitos saudáveis e para a sustentação do rendimento esportivo. Já a fisioterapia contribui diretamente para a prevenção de lesões e para o fortalecimento muscular, oferecendo oficinas e orientações que possibilitam às atletas compreenderem melhor o próprio corpo. Esse cuidado promove autonomia, amplia a segurança na prática e garante maior longevidade esportiva. Por sua vez, a psicologia tem papel estratégico ao realizar encontros quinzenais em grupo, nos quais são abordados aspectos relacionados à confiança, motivação, comunicação e controle emocional. Esses momentos de escuta e reflexão fortalecem a saúde mental e o desempenho coletivo, evidenciando que o rugby depende tanto do equilíbrio físico quanto psicológico. A integração dessas áreas assegura um processo formativo completo, em que os treinos são planejados e ajustados de acordo com os objetivos específicos de cada temporada.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O Vem Ser Rugby (VSR), criado para desenvolver o rugby feminino juvenil, tem se consolidado como referência estadual e nacional ao promover inclusão social, empoderamento e formação de atletas para o alto rendimento. Desde 2019, coleciona resultados expressivos, como títulos estaduais e internacionais a exemplo da Taça RS e da Taça Ouro no Valentín Martínez (Uruguai), além de posições de destaque no Campeonato Gaúcho e no Campeonato Brasileiro de Seleções.

O projeto também foi responsável pela projeção de atletas ao cenário profissional, como no Melina Rugby Clube, e à representação do Rio Grande do Sul no Campeonato de Seleções Regionais de Rugby XV. Em 2022, contou com

duas convocadas para os Jogos Sul-Americanos Juvenis, contribuindo para a conquista do título sul-americano pela Seleção Juvenil Feminina do Brasil. Esses resultados evidenciam o papel estruturante do VSR no fortalecimento do rugby feminino, formando atletas que transitam entre a base e o alto rendimento, com impacto direto no desenvolvimento esportivo do estado.

Atualmente, a equipe acumula conquistas relevantes, como o título da Taça Leca Jentzsch nas categorias F15 e F17, realizada em Curitiba (PR), e prepara-se para disputar a etapa classificatória em Santa Catarina, buscando vaga no Campeonato Brasileiro de Rugby Sevens em São Paulo. Em 2025, as atletas também conquistaram a primeira etapa do Campeonato Gaúcho de Rugby Feminino, sediada em Pelotas, em julho deste ano, após um intervalo de seis anos desde a última edição, evidenciando o papel do projeto no fortalecimento e fomento do rugby feminino no estado.

Somado a isso, o projeto mantém atletas no Núcleo de Alto Rendimento da Confederação Brasileira de Rugby (CBRu). Atualmente, duas jogadoras são monitoradas a distância pela treinadora da Seleção Brasileira Juvenil e participam de *camps* de treinamento em São Paulo, onde interagem com atletas de todo o país, vivenciam o alto rendimento e ampliam suas chances de convocação para competições internacionais. Em agosto de 2025, essas duas atletas representarão o VSR no *camp* da Seleção Brasileira Juvenil, fortalecendo sua preparação técnica e consolidando a presença do projeto no cenário nacional. Atualmente o projeto faz parte do Programa Revelar Talentos do Ministério do Esporte. Este programa financia recursos materiais, humanos e as viagens para competições.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

O Vem Ser Rugby (VSR) demonstra, ao longo de sua trajetória, a relevância de projetos esportivos comprometidos com a inclusão social, a equidade de gênero e o desenvolvimento integral de atletas. Mais do que conquistar títulos e resultados expressivos, o VSR atua como um agente de transformação, oferecendo oportunidades para meninas em idade juvenil vivenciarem o esporte em sua dimensão formativa e de alto rendimento.

As conquistas estaduais, nacionais e internacionais, aliadas à presença constante no cenário competitivo e ao encaminhamento de atletas para o Núcleo de Alto Rendimento da CBRu, evidenciam que a metodologia e o compromisso do projeto geram impacto concreto no fortalecimento do rugby feminino no Rio Grande do Sul e no Brasil. Assim, o VSR apresenta-se como uma experiência de referência para iniciativas voltadas ao desenvolvimento do esporte, aliando inclusão social e excelência competitiva, e evidenciando o potencial do rugby como instrumento para a formação integral e o fortalecimento da modalidade.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

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

WORLD RUGBY; **Laws of the game Rugby Union Incorporating the playing charter.** 2022. Acessado em 12 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.world.rugby/the-game/laws/home>.

MÜLLER, C. B. et al. A 16-week rugby training program improves power and change of direction speed in talented girls. **High ability studies**, DOI: 10.1080/13598139.2021.1971514, 2021.