

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**  
**Escola Superior de Educação Física**  
**Programa de Pós-Graduação em Educação Física**



Tese de Doutorado

**Desenvolvimento de jovens atletas no rugby feminino: uma abordagem  
multidimensional**

**Camila Borges Müller**

Pelotas, 2022

**Camila Borges Müller**

**Desenvolvimento de jovens atletas no rugby feminino: uma abordagem  
multidimensional**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Doutor em Educação Física.

Orientador: Eraldo dos Santos Pinheiro

Pelotas, 2022

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas  
Catalogação na Publicação

M111d Müller, Camila Borges

Desenvolvimento de jovens atletas no rugby feminino : uma abordagem multidimensional / Camila Borges Müller ; Eraldo dos Santos Pinheiro, orientador. — Pelotas, 2022.

142 f. : il.

Tese (Doutorado) — Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, 2022.

1. Atletas. 2. Esporte juvenil. 3. Mulheres. 4. Desempenho esportivo. 5. Pesquisa multidisciplinar. I. Pinheiro, Eraldo dos Santos, orient. II. Título.

CDD : 796

**Desenvolvimento de jovens atletas no rugby feminino: uma abordagem  
multidimensional**

**CAMILA BORGES MÜLLER**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Dr. Eraldo dos Santos Pinheiro (orientador)

---

Prof. Dr. Adroaldo Gaya - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof. Dr. Luís Miguel Teixeira Vaz - Universidade de Trás-os-Montes e Alto  
Douro

---

Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann - Universidade Federal de Pelotas

---

Data da defesa de tese: 15 de dezembro de 2022

## AGRADECIMENTOS

Inicialmente, agradeço ao meu amigo e orientador professor Eraldo por ter confiado em mim, por ter me proporcionado tantas oportunidades e dentre elas, a que mudou minha vida, o Projeto Vem Ser Rugby. Obrigada por todas as conversas, orientações, e experiências, sem dúvidas estes foram apenas os primeiros anos de uma grande amizade na vida e parceria acadêmica!

Agradeço muito meus pais, Cleber e Terezinha, por me proporcionarem a educação, por compreenderem e apoarem a minha trajetória acadêmica. Também destaco aqui a gratidão e inspiração que tenho pela mulher batalhadora e maravilhosa que é minha mãe. Amo muito vocês.

Durante 10 anos frequentei a ESEF e não poderia deixar de agradecer todos os funcionários que acompanharam minha rotina frequente na casa, e que sempre estiveram dispostos a ajudar no que foi preciso, muito obrigada!

Agradeço imensamente as meninas que foram a razão de todos estes anos de pós-graduação acontecer. Camilinha, Jajá, Kely, Kety, Kezia, Keke, Kim, Lavi, Lissi, Luisa, Stefanie, Taissa e Thalia, representadas por todas as demais que passaram em algum momento pelo projeto: muito obrigada! Não tenho palavras pra descrever o quanto vocês foram importantes durante estes anos de trabalho, conseguimos juntas atingir um reconhecimento nacional, e isso só foi possível porque estávamos unidas. Obrigada por tudo!

Agradeço de forma especial meu amigo e companheiro acadêmico Rousseau, que foi essencial para minha trajetória acadêmica. Meu parceiro, obrigada por todos os dias que chegávamos as 8h e quando saímos às 22h da ESEF, por todos os cafés e conversas aleatórias em paralelo a escritas de artigos e projetos, e por tudo que evoluímos enquanto acadêmicos juntos!

À minha companheira de vida e também acadêmica, Amanda, te agradeço por ter iluminado e transformado minha vida tão positivamente, e por ser tão parceira em tudo! Sem dúvidas foste essencial para que eu estivesse aqui, com minha tese de doutorado finalizada, e sou muito feliz por compartilhar esta conquista contigo! Te amo muito!

Agradeço também demais a minha amiga Ci (Ciana), por tudo que já passamos juntas, amadurecemos, evoluímos, e seguimos na batalha diária pra conciliar assuntos pessoais e profissionais! Obrigada por todos os momentos que estavas

comigo quando precisei, és uma amiga que levarei pra vida toda, te amo! Aproveito também pra agradecer ao meu amigo pessoal Lenon que esteve presente em diversos momentos importantes para mim, obrigada por todo apoio!!

Aos membros e professores do LEECol, obrigada por contribuírem com a minha trajetória, e por se disponibilizarem a me ajudar em coletas, projetos e pesquisas. Especialmente agradeço aos que participam do Projeto Vem Ser Rugby, obrigada por todo o suporte, certamente construímos a grandeza deste projeto em conjunto, esta conquista também é de vocês.

Aos membros desta banca, Professores Gabriel, Adroaldo e Luís, grandes referências para mim, agradeço imensamente a disponibilidade e atenção para contribuir com tanta qualidade com meu trabalho, desde a qualificação.

## Resumo

MÜLLER, Camila Borges. **Desenvolvimento de jovens atletas de rugby feminino: uma abordagem multidimensional.** 2022. 142f. Tese de doutorado - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2022.

O desenvolvimento de atletas a longo prazo (DALP) tem sido utilizado em diversos países como ferramenta de estruturação do processo da carreira esportiva de jovens atletas. Em paralelo, a literatura tem demonstrado a importância de considerar o contexto multidimensional do desempenho esportivo. No rugby feminino, o processo de DALP ainda é pouco explorado e, considerando a importância da implementação de planejamentos contínuos para o crescimento da modalidade no país, esta tese pretende trazer esclarecimentos teóricos e práticos de modo a contribuir com informações essenciais sobre características e particularidades para o desenvolvimento de jovens atletas de rugby do sexo feminino. Assim, o Vem Ser Rugby (VSR) é um projeto voltado à identificação de meninas com alto desempenho físico para o rugby, bem como ao DALP para a modalidade, e busca compreender este processo em diferentes dimensões. Logo, o primeiro capítulo aborda a trajetória de desenvolvimento do projeto VSR, em que inicialmente apresenta as estratégias de identificação e seleção de jovens para o projeto, incluindo a avaliação em escolas públicas, seletivas promovidas para jovens interessadas e festivais de rugby tag. Posteriormente, apresentou-se o embasamento teórico e a proposta de um modelo de DALP do VSR, no qual descreve elementos integrantes do desenvolvimento contínuo, objetivos, tópicos de desenvolvimento e aspectos multidimensionais a serem considerados. Ainda, apresentou-se a rotina do projeto, as atividades multidisciplinares e as competições que as atletas do projeto participaram, descrevendo aspectos importantes na construção do ambiente de desenvolvimento de atletas. Ao final, apresentou-se resultados e impactos que o projeto VSR acumulou ao longo dos primeiros anos, destacando dados quantitativos de participação, conquistas e experiências. Os capítulos 2, 3 e 4 tratam-se de estudos acerca de diferentes dimensões relacionadas ao desenvolvimento de atletas, incluindo aspectos psicossociais, nutricionais e de desempenho físico. O segundo capítulo apresenta uma investigação da relação entre experiências no projeto VSR com a ansiedade competitiva (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança). Os resultados demonstraram que as habilidades cognitivas (destacada pelo acúmulo de habilidades criativas) estão relacionadas positivamente com autoconfiança e negativamente com ansiedade somática, e experiências negativas apresentaram correlação positiva com ansiedade somática. No capítulo seguinte, comparou-se o perfil morfológico das atletas inseridas no VSR com atletas que foram convocadas para compor a seleção brasileira juvenil de rugby sevens (BRA), e não foram identificadas diferenças significativas entre os grupos. Ainda, o capítulo apresentou uma descrição acerca do consumo alimentar e do conhecimento sobre nutrição das atletas do VSR, identificando uma ingestão inadequada de macronutrientes, mas uma média de conhecimento satisfatória. Finalmente, o último capítulo comparou as meninas do VSR e do BRA quanto ao desempenho físico em testes de aptidão, bem como as demandas de jogo em campeonato nacional. Os resultados demonstraram não haver diferenças em diversas variáveis avaliadas, exceto em velocidade linear, e distância de sprint na partida de rugby sevens, com valores superiores para o grupo BRA.

Diante disso, esta tese apresentou propostas e evidências importantes para contribuir com o desenvolvimento de atletas de rugby feminino.

**Palavras-chave:** atletas, esporte juvenil, mulheres, desempenho esportivo, pesquisa multidisciplinar.

## **Abstract**

MÜLLER, Camila Borges. **Development of young female rugby athletes: a multidimensional approach.** 2022. 142p. Doctorate thesis (Doctorate degree in Physical Education) - Postgraduate Program in Physical Education, Superior School of Physical Education, Federal University of Pelotas, Pelotas, 2022.

Long-term athlete development (LTAD) has been used in several countries as a tool for structuring the sports career process of young athletes. In parallel, the literature has demonstrated the importance of considering the multidimensional context of sports performance. In women's rugby, the LTAD process is still little explored and, considering the importance of implementing continuous planning for the growth of the sport in the country, this thesis intends to bring theoretical and practical clarifications in order to contribute with essential information about characteristics and particularities for the development of young female rugby athletes. Thus, Vem Ser Rugby (VSR) is a project aimed at identifying girls with high physical performance for rugby, as well as LTAD for the sport, and seeks to understand this process in different dimensions. Therefore, the first chapter addresses the development trajectory of the VSR project, in which it initially presents the strategies for identifying and selecting young people for the project, including evaluation in public schools, selections promoted for interested young people and rugby tag festivals. Subsequently, the theoretical basis and the proposal of a DALP model of the VSR were presented, in which it describes integral elements of the continuous development, objectives, development topics and multidimensional aspects to be considered. Still, the project's routine, the multidisciplinary activities and the competitions that the project's athletes participated were presented, describing important aspects in the construction of the athletes' development environment. At the end, results and impacts that the VSR project accumulated over the first years were presented, highlighting quantitative data on participation, achievements and experiences. Chapters 2, 3 and 4 deal with studies about different dimensions related to the development of athletes, including psychosocial, nutritional and physical performance aspects. The second chapter presents an investigation of the relationship between experiences in the VSR project and competitive anxiety (cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence). The results showed that cognitive skills (highlighted by the accumulation of creative skills) are positively related to self-confidence and negatively related to somatic anxiety, and negative experiences were positively correlated with somatic anxiety. In the next chapter, the morphological profile of athletes included in the VSR was compared with athletes who were called up to compose the Brazilian youth rugby sevens team (BRA), and no significant differences were identified between the groups. Still, the chapter presented a description about the food consumption and knowledge about nutrition of the VSR athletes, identifying an inadequate intake of macronutrients, but a satisfactory average of knowledge. Finally, the last chapter compared the girls from the VSR and the BRA regarding physical performance in aptitude tests, as well as the demands of playing in a national championship. The results showed that there were no differences in several evaluated variables, except for linear velocity and sprint distance in the rugby sevens match, with higher values for the BRA group. Therefore, this thesis presented important proposals and evidence to contribute to the development of female rugby athletes.

**Keywords:** athletes, youth sport, women, sports performance, multidisciplinary research.

## **Lista de Figuras**

Figura 1	Estruturação do modelo de DALP do Vem Ser Rugby.	31
Figura 2	Localização das residências das meninas participantes do Projeto Vem Ser Rugby em relação à região central do município de Pelotas (destacado em verde).	39
Figura 3	Representação gráfica do somatotipo das atletas de rugby de ambos os grupos VSR e BRA.	58

## **Lista de Tabelas**

Tabela 1	Percentis 80 de seleção de jovens com alta performance física para o rugby.	22
Tabela 2	Resultados quantitativos de meninas no projeto Vem Ser Rugby.	38
Tabela 3	Resultados descritivos das dimensões do “Youth Experience Survey for Sport – Portuguese version” e do “Competitive State Anxiety Inventory” (n = 12).	47
Tabela 4	Correlação entre dimensões do “Youth Experience Survey for Sport – Portuguese version” e do “Competitive State Anxiety Inventory” (n = 12).	48
Tabela 5	Resultados morfológicos de atletas de rugby dos grupos VSR e BRA.	57
Tabela 6	Frequência percentual (n) do consumo alimentar de atletas de rugby (n = 13) de acordo com recordatório de 24 horas.	59
Tabela 7	Conhecimento nutricional das atletas de <i>rugby</i> (n=13).	60
Tabela 8	Caracterização da amostra (n = 24).	64
Tabela 9	Resultados descritivos e comparação do desempenho físico de jovens atletas de rugby dos grupos VSR e BRA (n = 24).	67
Tabela 10	Comparação das médias das demandas de jogo entre VSR e BRA (n = 24).	68

## **Lista de Quadros**

Quadro 1	Estágios do Caminho de Desenvolvimento de Atletas do Comitê Olímpico do Brasil.	26
Quadro 2	Esquema de desenvolvimento de atletas a longo prazo sugerido pela World Rugby.	29
Quadro 3	Objetivos dos elementos integrantes do desenvolvimento contínuo descritos no modelo DALP do Vem Ser Rugby.	30
Quadro 4	Tópicos de desenvolvimento do modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo do Vem Ser Rugby.	30
Quadro 5	Exemplo de rotina das atletas do projeto Vem Ser Rugby em um dia de competição.	37
Quadro 6	Participação em competições por atletas do projeto Vem Ser Rugby.	39

## Sumário

<b>Apresentação da Tese .....</b>	<b>14</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>15</b>
Apresentação do tema .....	15
Desenvolvimento de atletas a longo prazo (DALP) .....	15
Rugby Union e o contexto brasileiro .....	16
Abordagens multidimensionais .....	17
Justificativas .....	18
Objetivos .....	19
<b>Capítulo 1 - Desenvolvimento de atletas para jovens do sexo feminino: Vem Ser Rugby .....</b>	<b>20</b>
1.1. Estratégia de identificação de jovens com alto desempenho físico para o rugby: Contexto Vem Ser Rugby .....	21
1.2. Modelo de desenvolvimento de atleta a longo prazo (DALP) .....	24
1.3. Rotina do projeto Vem Ser Rugby .....	34
1.3.1. Treinamento .....	34
1.3.2. Atividades multidisciplinares .....	34
1.3.3. Competições .....	36
1.4. Resultados e impactos .....	38
1.5. Considerações finais do capítulo .....	42
<b>Capítulo 2 - Aspectos psicossociais de jovens atletas de rugby feminino inseridas em um projeto de desenvolvimento esportivo: relação multidimensional entre experiências e ansiedade competitiva .....</b>	<b>43</b>
2.1. Introdução .....	44
2.2. Metodologia .....	45
2.3. Resultados .....	47
2.4. Discussão .....	48
2.5. Conclusões .....	51
<b>Capítulo 3 - Perfil morfológico, consumo alimentar e conhecimento sobre nutrição de jovens atletas de rugby sevens do sexo feminino de nível nacional .....</b>	<b>52</b>

3.1. Introdução .....	53
3.2. Metodologia .....	54
3.3. Resultados e discussão .....	56
3.4. Conclusões .....	60
<b>Capítulo 4 - Comparação da aptidão física e demandas de jogo entre jovens atletas de rugby inseridas em diferentes contextos de desenvolvimento esportivo .....</b>	<b>61</b>
4.1. Introdução .....	62
4.2. Metodologia .....	64
4.3. Resultados .....	67
4.4. Discussão .....	68
4.5. Conclusões .....	73
<b>Considerações Finais .....</b>	<b>74</b>
Referências .....	78
Apêndices .....	90
Anexos .....	128

## **APRESENTAÇÃO DA TESE**

Esta tese de doutorado atende ao regimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Este documento possui o respaldo teórico do Projeto de Pesquisa qualificado previamente, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pelotas sob protocolo número 5.248.661 (Anexo 1), no qual inclui a revisão teórica e os procedimentos metodológicos propostos. Considerando as modificações necessárias em relação ao Projeto de Pesquisa, apresenta-se o relatório do trabalho de campo no apêndice 1.

Neste documento, apresenta-se uma introdução geral do tema da tese, e posteriormente os capítulos de desenvolvimento do trabalho. O capítulo 1 apresenta a proposta que conduziu as investigações desta tese. Ao longo dos capítulos 2, 3 e 4, descreve-se introdução, metodologia, resultados, discussões e conclusões dos estudos conduzidos. Ao final, apresenta-se as considerações finais da tese, seguido de referências, apêndices e anexos. A autora e seu orientador, desejam uma ótima leitura.

## **INTRODUÇÃO**

### **Apresentação do tema**

Estratégias e métodos para a formação de atletas compreende uma construção complexa sobre diversas dimensões e contextos que influenciam o processo ao longo do tempo (BUEKERS et al., 2016; COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2022). Nesse sentido, o desenvolvimento de jovens no esporte tem sido amplamente investigado para entender diferentes cenários, ferramentas e métodos mais adequados para a realidade do profissional ou entidade esportiva.

No que se refere a jovens atletas do sexo feminino, necessita-se considerar fatores importantes e específicos para o desenvolvimento esportivo. Além disso, quando observamos o contexto do rugby, existem iniciativas essenciais para o trabalho com meninas e mulheres na modalidade, como “Women in Rugby” da World Rugby (WORLD RUGBY, 2022a). Desta forma, esta tese busca contribuir com informações acerca do desenvolvimento de jovens no rugby feminino, a partir de um olhar multidimensional e uma proposta para o desenvolvimento de atletas a longo prazo.

### **Desenvolvimento de atletas a longo prazo (DALP)**

A *National Strength and Conditioning Association* (NSCA) define DALP como o desenvolvimento habitual do indivíduo em desempenhar movimentos com precisão e confiança ao longo do tempo em diferentes situações que necessitam de determinados níveis de competência das capacidades físicas, para melhoria da saúde, do desempenho físico e redução o risco de lesões (LLOYD et al., 2016). Nesse sentido, o Comitê Olímpico dos Estados Unidos indica que programas de DALP permitem tempo para o surgimento de novos talentos, abordam a participação no esporte como um estilo de vida, combatem problemas de saúde, implementam a interação de crescimento e maturação com introdução e desenvolvem habilidades através do treinamento apropriado, além de fornecer uma estrutura terminológica para melhor comunicação entre treinadores (BROOKS, 2016). No Reino Unido, a proposta de DALP traz uma perspectiva fisiológica que comprehende o potencial atlético e o crescimento biológico dentro de um processo longitudinal, considerando períodos sensíveis definidos como “janelas de oportunidade” (FORD et al., 2011). Embora o conceito de DALP tenha suas definições bem consolidadas na literatura, os modelos

têm sido ampliados para um contexto esportivo que considera diferentes papéis do esporte ao longo da vida do indivíduo, e não apenas focados no atleta de alto rendimento, ou seja, independe do nível de participação esportiva, e também comprehende o esporte após a trajetória de atleta, assim como definido nos modelos canadense “Sport for Life” (SPORT FOR LIFE SOCIETY, 2016) e brasileiro “Caminho de Desenvolvimento de Atletas” (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2022).

As abordagens para formação e desenvolvimento esportivo de longo prazo têm sido alvo de investigação em diferentes contextos relacionados ao processo de ensino, treinamento e rendimento (PICHARDO et al., 2018). No entanto, estratégias para a formação e o desenvolvimento de um atleta envolve uma gama de dimensões de diferentes áreas do conhecimento (BUEKERS et al., 2016) nas quais são pouco abordadas em modelos e estratégias de DALP. Dessa forma, tais modelos podem trazer importantes limitações no que se refere à identificação de características e variáveis que influenciam direta ou indiretamente no desenvolvimento completo do atleta. Tais propostas para o desenvolvimento de atletas descritos na literatura abordam diferentes contextos como participação esportiva (COTÉ, 1999), estágios de treinamento (BALYI E HAMILTON, 2004) e desenvolvimento físico (LLOYD E OLIVER, 2012). Além disso, os sujeitos são classificados por idade cronológica ou maturação (PICHARDO et al., 2018), e comumente são adaptados à realidade dos atletas e da região ou país. No rugby, alguns países possuem estratégias próprias, baseadas no modelo tradicional de desenvolvimento de atletas, adaptadas para sua cultura e população (LAMBERT E DURANDT, 2010; POSTHUMUS, 2013; DELAHUNT et al., 2013; DURGUERIAN et al., 2019). No âmbito da prática, estes modelos permitem orientar os treinadores quanto ao processo mais adequado para o desenvolvimento atlético e esportivo dos atletas considerando a modalidade, o nível competitivo e o objetivo de longo prazo (PICHARDO et al., 2018).

### Rugby Union e o contexto brasileiro

O Rugby Union (RU) é originalmente disputado por equipes de 15 jogadores(as) em campo (Rugby XV) durante 80 minutos divididos por dois períodos com um intervalo de 10 minutos. As equipes são compostas por dois grupos posicionais (*forwards* e *backs*) que possuem diferentes tarefas e demandas tático-técnicas e físicas durante o jogo. Dentre as variações do RU, o Rugby Sevens tornou-se uma modalidade olímpica, e é disputado por equipes de 7 jogadores(as) em campo

durante 14 minutos, divididos por dois períodos de 7 minutos com intervalo de 2 minutos. Diante da alta demanda física, atletas devem estar física e mentalmente preparados(as) para a partida, bem como compreender que a segurança é prioridade no jogo de rugby (WORLD RUGBY, 2022b)

O RU é uma modalidade coletiva tradicional em diversos países do mundo, e está em constante desenvolvimento, principalmente após a reinserção do Rugby Sevens nos Jogos Olímpicos de 2016 (TUCKER, 2016). No Brasil, apesar de ser pouco popular, o rugby tem se desenvolvido de forma exponencial, através de projetos sociais, ações de clubes e inserção da modalidade no ambiente escolar (FALCÃO, 2010; PINHEIRO et al., 2021). Além disso, o Rugby Sevens feminino brasileiro tem se destacado em alto nível, com a participação da seleção brasileira em etapas do campeonato mundial *Women's World Sevens* (WORLD RUGBY, 2020). Nesse sentido, o conteúdo científico voltado ao desenvolvimento de atletas de rugby feminino no Brasil está ganhando mais importância para a manutenção do Brasil no rugby de alto nível.

Considerando o contexto local, o projeto de extensão Vem Ser Rugby, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), é uma iniciativa proposta nesta tese que visa fomentar o desenvolvimento de jovens atletas de rugby feminino, considerando uma perspectiva de longo prazo, e direcionado à jovens previamente selecionadas com características de alto desempenho físico para a modalidade.

### **Abordagens multidimensionais**

A abordagem multidimensional é utilizada para diferentes objetivos no esporte. Dentre eles, identificar diferenças entre grupos de atletas selecionados e não-selecionados em programas esportivos é comumente utilizado (PIENAAR et al., 1998; REILLY et al., 2000; HUIJGEN et al., 2014; TREDREA et al., 2016; TRIBOLET et al., 2018; SOARES et al., 2020). Além disso, pesquisadores buscam investigar componentes importantes para o desenvolvimento de atletas dentro de um contexto específico (MACHIDA et al., 2016; MCEWAN et al. 2018; XAVIER et al., 2019). Investigações prévias têm demonstrado também resultados positivos no que se refere a abordagens multidimensionais para a identificação e desenvolvimento de atletas (TRIBOLET et al., 2018; MAT-RASID et al., 2019; SIEGHARTSLEITNER et al., 2019). Recentemente, pesquisadores também afirmaram que para atingir o potencial de um

atleta jovem, deve-se enfatizar o alinhamento entre desempenho físico, variáveis fisiológicas, padrões alimentares e características psicossociais (DESBROW, 2021).

### **Justificativas**

Diante do cenário histórico do esporte, a inserção das mulheres é um desafio sociocultural em torno do mundo. Apesar do aumento das observações sobre atletas do sexo feminino, ainda encontramos diferenças entre homens e mulheres no esporte relacionadas à diversos contextos, como pesquisas, número de praticantes, patrocínios e salários. Em diversas modalidades, estas barreiras refletem no desenvolvimento de novos atletas, favorecendo o sexo masculino (EIME et al., 2020; THE LANCET, 2019; PINHEIRO et al., 2013). Nesse sentido, existe uma preocupação em atenuar a desvantagem de conhecimento científico acerca do público feminino em categorias de desenvolvimento.

A formação de uma atleta está diretamente relacionada à identificação e desenvolvimento integral de jovens com potencial atlético para a modalidade, considerado como “talento esportivo” (LLOYD et al., 2015). Dentre as perspectivas filosóficas, no que se refere ao talento esportivo, destaca-se a naturalista (PEARSON et al., 2006; SIMONTON, 2008; PICKERING et al., 2019), a culturalista (HELSHEN et al., 1998; GONÇALVES et al., 2012) e a construcionista (GAGNÉ, 2004; MACNAMARA et al., 2016). Enquanto que o naturalismo refere-se à dependência genética e o culturalismo considera o ambiente e a cultura como fator determinante, a abordagem construcionista defende o desenvolvimento do talento esportivo como a influência de fatores genéticos associados aos estímulos externos adequados (GAYA et al., 2015). Portanto, é importante compreender quais estímulos extrínsecos são importantes para o desempenho esportivo, e como os treinadores podem utilizar este conhecimento no seu ambiente de treinamento.

Para adesão de jovens no esporte, diferentes estratégias de desenvolvimento de atletas são adotadas. No entanto, sabe-se que apesar de o DALP ter um grande potencial para atingir o melhor desempenho do atleta no futuro, a compreensão do processo ainda é restrita, e a literatura necessita abordar efeitos interdisciplinares e desafios comportamentais que dificultam a execução de um modelo de DALP (FORD et al., 2011; JEFFREYS, 2018). Assim, identificar perfis de atletas no contexto brasileiro, dentro de um processo de DALP investigadas no esporte juvenil, são

necessários e podem auxiliar e direcionar temas de futuras pesquisas de acordo com as necessidades da ciência bem como do contexto prático.

Em suma, esta tese justifica-se por: a) ampliar o embasamento teórico acerca de jovens atletas do sexo feminino; b) publicar um modelo de DALP que pode servir de referência para treinadores e entidades de rugby; c) apresentar uma proposta de identificação de jovens com alto desempenho físico para o rugby e seus resultados; e d) caracterizar na literatura o perfil físico, as demandas de jogo, aspectos nutricionais e características psicossociais de jovens atletas de rugby.

## **Objetivos**

### **A. Apresentar o Projeto Vem Ser Rugby**

Descrever a estratégia de identificação do Projeto Vem Ser Rugby;

Descrever o modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo do Projeto Vem Ser Rugby;

Apresentar os resultados e impactos do Projeto Vem Ser Rugby até 2022.

### **A. Analisar aspectos psicossociais de jovens atletas de rugby**

Descrever as experiências esportivas de jovens atletas de rugby;

Descrever a ansiedade competitiva de jovens atletas de rugby;

Correlacionar a ansiedade competitiva com as experiências esportivas das atletas inseridas o Projeto Vem Ser Rugby;

### **B. Avaliar os aspectos nutricionais de jovens atletas de rugby de nível nacional**

Comparar o perfil morfológico das atletas do Projeto Vem Ser Rugby com as atletas convocadas para a seleção brasileira juvenil de rugby sevens;

Descrever os hábitos alimentares e o conhecimento sobre nutrição de jovens atletas de rugby.

### **B. Avaliar o desempenho físico e demandas de jogo de jovens atletas de rugby inseridas em diferentes contextos de desenvolvimento esportivo**

Comparar potência de membros inferiores, força de membros inferiores e superiores, velocidade linear e aptidão aeróbica entre atletas do Projeto Vem Ser Rugby e atletas convocadas para a seleção brasileira juvenil de rugby sevens;

Comparar as demandas de jogo entre atletas do Projeto Vem Ser Rugby e atletas convocadas para a seleção brasileira juvenil de rugby sevens.

## **CAPÍTULO 1**

## **CAPÍTULO 1: DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS PARA JOVENS DO SEXO FEMININO: VEM SER RUGBY**

O Vem Ser Rugby (VSR) é um projeto de extensão da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), com foco no desenvolvimento de atletas a longo prazo (DALP) para o rugby, realizado pelo Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol) da UFPel e oriundo do Programa Vem Ser Pelotas (VSP), também da UFPel. Teve início em setembro de 2017, atualmente realiza identificação e seleção de escolares através do Programa VSP e oferece treinamento sistematizado e suporte multidisciplinar, e participa de eventos e competições de diferentes níveis de desempenho através do VSR. Este capítulo apresentará as ações realizadas em uma iniciativa local, e como o VSR trabalha na formação e desenvolvimento de atletas, considerando os elementos integrantes do desenvolvimento contínuo do modelo de DALP, tópicos de desenvolvimento, e abordagens de desenvolvimento multidimensional da atleta.

### **1.1. Estratégia de identificação de jovens com alto desempenho físico para o rugby: Contexto Vem Ser Rugby**

Considerando a visão construcionista do desenvolvimento do talento esportivo (GAGNÉ, 2004; GAYA et al., 2015; MACNAMARA et al., 2016), acreditamos que a diretriz basilar do projeto é a de oportunizar jovens que apresentam características genéticas e potencial desempenho físico para a modalidade esportiva, com treinamento e estímulos acurados para o desenvolvimento de longo prazo. Dessa forma, estudos apontam que estatura, potência, velocidade e capacidade cardiorrespiratória são variáveis da aptidão física essenciais para o desempenho no rugby (SCHUSTER et al., 2018; SELLA et al., 2019). Salienta-se que o VSP avalia escolares da rede pública municipal utilizando a bateria de medidas e testes do Projeto Esporte Brasil (GAYA et al., 2012; MELLO et al., 2016). Assim, utiliza-se as seguintes variáveis para identificação: estatura, potência de membros inferiores (salto horizontal), velocidade (corrida em 20 metros), velocidade com troca de direção (teste do quadrado) e capacidade cardiorrespiratória (corrida e/ou caminhada em 6 minutos). Posteriormente, seleciona-se jovens que apresentam valores de desempenho a partir do percentil 80 em, no mínimo, duas das variáveis mencionadas. Estes valores de referência foram determinados por treinadoras(es), pesquisadoras(es) e especialistas, considerando as demandas do jogo e a ideia de formação de uma equipe de rugby.

Ou seja, para a determinação de meninas que apresentam alto desempenho físico para o rugby, os valores de referência deveriam ser adequados para incluir um número suficiente de jovens para a construção de um grupo e formação de uma equipe. Cabe destacar que o percentil 80 é determinado segundo sexo e idade, e recalculado a cada ano de avaliação do VSP, conforme descrito na tabela 1. Assim, nota-se que os valores absolutos dos percentis 80 se modificaram ao longo dos anos de avaliação.

**Tabela 1.** Percentis 80 de seleção de jovens com alta performance física para o rugby.

		PMI (cm)	VL (s)*	VTD (s)*	CC (m)	EST (m)
	<b>2017</b>	141,20	3,83	6,82	815,40	160,00
<b>12 anos</b>	<b>2019</b>	138,60	3,99	7,04	814,40	158,00
	<b>2022</b>	129,80	3,97	6,73	840,00	162,80
	<b>2017</b>	148,60	3,94	6,69	843,60	162,00
<b>13 anos</b>	<b>2019</b>	135,40	4,08	7,10	828,80	159,60
	<b>2022</b>	136,60	3,82	6,46	776,00	162,00
	<b>2017</b>	144,00	4,08	6,97	810,00	163,00
<b>14 anos</b>	<b>2019</b>	147,20	4,02	6,40	868,40	166,20
	<b>2022</b>	134,20	3,69	6,58	796,00	163,00

PMI = potência de membros inferiores; VTD = velocidade com troca de direção; VL = velocidade linear; CC = capacidade cardiorrespiratória. \*Percentil invertido.

Ao longo dos anos, a estratégia de identificação do VSR tornou-se um processo planejado para a retenção das jovens desde o primeiro contato com o projeto. Este processo inicia na escola, após a identificação das meninas selecionadas. A ação realizada pelas lideranças do projeto inclui visita a escola, conversa sobre o que é e como funciona o projeto, e finalmente um convite formal para participar do VSR. Diante das experiências prévias, o convite é uma das fases mais importantes do processo inicial das meninas no projeto, é neste momento que as meninas, de escolas públicas, muitas vezes com alta vulnerabilidade social, se sentem empoderadas e importantes para compor um grupo. Assim, é essencial que se proporcione a primeira experiência inesquecível para as jovens, explicando o porquê elas foram selecionadas, e as várias oportunidades que elas poderão ter pela frente. Além disso, a participação dos responsáveis no processo se torna fundamental. No primeiro ano de projeto, tivemos uma retenção menor que 50% das meninas selecionadas, enquanto que nas seleções

de 2019 e 2022, obtivemos uma retenção superior a 70%. Este aumento provavelmente se deu pelo acúmulo de experiências com viagens e conquistas enquanto equipe de rugby. Com isso, notamos a importância de apresentar, de forma visual e objetiva, o que o VSR pode proporcionar para as meninas que ingressarem no projeto.

Além disso, devido a visibilidade atingida ao longo do processo, a partir de 2019 o projeto implementou uma nova estratégia de seleção, a fim de oportunizar meninas que tinham interesse em participar do projeto, mas não foram atingidas pelo programa Vem Ser Pelotas. Assim, criou-se uma seletiva com as mesmas avaliações do VSP, tomando como referência os últimos percentis 80 calculado no banco de dados do programa. Através da divulgação nas redes sociais, as inscrições possuem os seguintes pré-requisitos, considerando a proposta do projeto: estar dentro da faixa etária entre 12 e 14 anos de idade e estar matriculada em uma escola pública. Posteriormente às avaliações, a comissão técnica do projeto identifica as meninas que apresentaram alto desempenho físico para o rugby, de acordo com os valores de referências obtidos pelo VSP, e entra em contato com as meninas e seus responsáveis para iniciar o treinamento.

Uma terceira estratégia inclui um projeto de formação continuada de rugby para professores da rede municipal escolar de Pelotas (PINHEIRO et al., 2021). O projeto oferece uma formação de rugby tag, fomentado pela prefeitura, que oferece capacitação para professores e materiais para aplicação do rugby nas aulas de Educação Física. Posteriormente, é realizado um festival de rugby tag com as escolas participantes, em diversas categorias que variam de 8 a 15 anos. A partir disso, meninas com idade elegível para o VSR, que se destacam no festival, também são convidadas a participar do projeto.

Após a identificação e envio do convite de participação das meninas selecionadas, uma reunião de boas-vindas é agendada com a presença das jovens e seus respectivos responsáveis. A primeira reunião formal com uma experiência positiva neste momento parece ser uma das variáveis mais importantes do sucesso. O suporte social alavanca o processo. Na reunião, o projeto é apresentado detalhadamente, incluindo seus propósitos, impactos e requisitos para a participação, juntamente com leitura e assinatura do termo de compromisso.

### ***Desafios na prática e recomendações***

- É importante compreender as limitações do processo de identificação de jovens com alto desempenho físico. Quando avaliamos escolares na sua instituição, nos deparamos problemas que podem influenciar na identificação, como: roupas inadequadas no dia de avaliação, espaço físico da escola inadequado, ausência no dia de avaliação, ausência de interesse em participar, e pouco tempo disponível para avaliação.
- Quanto à equipe avaliadora, devemos compreender alguns aspectos que podem influenciar o procedimento: quantidade de avaliadores, experiência, incentivos e feedbacks, anotações de resultados no ato da avaliação, e transferência de resultados para o banco de dados. É de suma importância a capacitação prévia da equipe avaliadora para padronização do procedimento, a fim de minimizar vieses de avaliação.
- O convite para participar do projeto também apresenta desafios, como: ausência da jovem no dia da ida à escola e necessidade de retorná-lo em dias seguintes, e desconhecimento da modalidade esportiva por parte das jovens e seus responsáveis, que por vezes não aceitam participar do projeto.

### **1.2. Modelo de desenvolvimento de atleta a longo prazo (DALP)**

Os modelos de DALP gerais descritos na literatura sugerem estratégias para desenvolver uma variedade de padrões de movimento considerando o processo de maturação na resposta do treinamento de acordo com a faixa etária adequada. Estes modelos orientam clubes e treinadores de diferentes modalidades na aplicação adequada de programas de treinamento para jovens (PICHARDO et al., 2018). Segundo Balyi et al. (2013), o DALP possui três pilares para o processo: considerar os estágios de crescimento e desenvolvimento humano, obter informações científicas sobre o aumento da capacidade física dos jovens e avaliar o que é efetivo para a prática de treinadores(as). Apesar das limitações do modelo, o DALP propõe um caminho com menores chances de erros e mais acertos durante um processo constante de evolução do indivíduo (BALYI et al., 2013).

O primeiro modelo de DALP descrito na literatura como Modelo de Desenvolvimento da Participação Esportiva sugere que o sujeito possui dois caminhos a seguir no processo de DALP: a especialização precoce, que seguirá do início da

infância até o início da idade adulta, ou o caminho que inicia por anos de participação esportiva, seguido por especialização e investimento ou recreacional (COTÉ, 1999; PICARDO et al., 2018).

O Modelo tradicional de DALP proposto por Balyi e Hamilton (2004) é classificado por dois tipos: modalidades que necessitam de especialização precoce (por exemplo, mergulho, ginástica, patinação artística e tênis de mesa) e modalidades de especialização tardia (por exemplo, modalidades de combate, esporte coletivo, atletismo e remo). O modelo de especialização precoce envolve os estágios “treinar para treinar”, “treinar para competir”, “treinar para ganhar” e “retenção/aposentadoria”, enquanto que no modelo de especialização tardia, os estágios são divididos em “FUNDamental” (diversão), “aprender a treinar”, “treinar para treinar”, “treinar para competir”, “treinar para ganhar” e “retenção/aposentadoria” (BALYI; HAMILTON, 2004). Ainda, estes estágios são construídos por 10 fatores: desenvolvimento motor/físico, especialização, idade, habilidade em ser treinado, desenvolvimento intelectual, emocional e moral, excelência leva tempo, periodização, competição, alinhamento e integração do sistema e melhoria contínua. Este conceito de DALP sugere a filosofia de melhorar o desempenho do(a) atleta de forma contínua, reduzindo erros ao longo do processo, e buscando a qualidade da formação (BALYI et al., 2013).

Na última década, alguns modelos surgiram considerando o desenvolvimento físico de atletas numa perspectiva de longo prazo. O modelo de desenvolvimento físico para jovens é uma abordagem que abrange uma visão geral do desenvolvimento físico total, e oferece uma estratégia abrangente para atletas dos dois sexos conforme idade cronológica, períodos de idade (primeira infância, segunda infância, adolescência e idade adulta), taxa de crescimento (crescimento rápido, crescimento constante, pico de velocidade de crescimento e declínio na taxa de crescimento) e status maturacional (pré púbere, pubescente e pós púbere) (LLOYD; OLIVER, 2012). Ainda, este modelo sugere uma sistematização do treinamento quanto à adaptação (neural e hormonal), qualidades físicas (habilidades fundamentais de movimento, habilidades específicas da modalidade, mobilidade, agilidade, velocidade, potência, força, hipertrofia, resistência e condicionamento metabólico) e estruturação (não estruturado, baixa, moderada, alta e muito alta) (LLOYD; OLIVER, 2012). Adicionalmente, uma revisão de escopo sugeriu um modelo conceitual para a implementação do treinamento de resistência ao longo das etapas de DALP para

melhora da aptidão muscular e desempenho atlético (GRANACHER et al., 2016). Neste modelo, o treinamento de coordenação, agilidade, equilíbrio e resistência muscular são implementadas na primeira infância, o treinamento de equilíbrio, pliométrico (foco na mecânica de salto-aterriagem), força do core, resistência muscular e força com carga livre (foco na técnica) na segunda infância, treinamento de equilíbrio, pliométrico (alturas baixas), força do core, força com carga livre (leve a moderada), resistência de força (hipertrofia), resistência excêntrica e resistência específica da modalidade na adolescência e treinamento de equilíbrio, pliométrico (alturas moderadas), força do core, força com carga livre (moderada a forte), resistência de força (ativação neuromuscular + hipertrofia) e resistência específica da modalidade na idade adulta (GRANACHER et al., 2016).

Recentemente, o Comitê Olímpico do Brasil (COB) publicou o modelo de DALP para o país, detalhando o Caminho do Desenvolvimento do Atleta (CDA) desde sua formação até o pós carreira (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2022). O modelo brasileiro possui referências anteriores, dentre eles, o modelo canadense (BAYLI et al., 2016), no qual possui uma estrutura tradicional dividida por estágios, assim como o CDA. Os estágios do CDA foram apresentados conforme o quadro 1.

<b>Estágio</b>	<b>Faixa etária aproximada</b>	<b>Objetivos</b>
Experimentar e Brincar	do nascimento a 8 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crescimento e desenvolvimento dos sistemas ósseo, muscular e cardiorrespiratório.</li> <li>• Desenvolvimento do cérebro e de funções motoras de controle voluntário que favorecem coordenação e desenvolvimento de ações motoras básicas.</li> <li>• Desenvolvimento de linguagem.</li> <li>• Ganhos em autonomia e criatividade.</li> <li>• Início do desenvolvimento de autoconceito e autoestima.</li> <li>• Baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos.</li> <li>• Em estágio egocêntrico, interagem com o mundo (pessoas e objetos) pela via da imaginação.</li> <li>• A família é grande influenciadora da construção de hábitos de prática de atividades corporais.</li> </ul>
Brincar e aprender	de 6 anos a 12 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentos lentos e regulares na altura e na massa corporal.</li> <li>• Grande potencial de aprendizagem de habilidades motoras mais complexas.</li> <li>• De uma percepção concreta do mundo, evoluem gradativamente para um pensamento mais abstrato favorecendo tomadas de decisão.</li> <li>• São imaginativas e curiosas, mas com baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhor compreensão das opiniões e sentimentos dos colegas, assim como de regras.</li> <li>• Engajamento mais consciente no esporte.</li> </ul>
Aprender e treinar	de 9 anos a 16 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importantes alterações morfológicas, físicas e comportamentais, em função da proximidade da puberdade no início da etapa e depois, durante o período.</li> <li>• Jovens em momentos distintos do processo de crescimento, desenvolvimento e maturação.</li> <li>• Momento intenso, insegurança sobre o próprio corpo.</li> <li>• Autoconceito e autoimagem importantes no desenvolvimento da autonomia e construção da identidade.</li> <li>• Melhor compreensão de ideias abstratas e raciocínio lógico.</li> <li>• Busca por modalidades específicas.</li> <li>• Expansão dos círculos de interação, busca de pertencimento em um grupo.</li> <li>• Papel de liderança e exemplo antes na família passa a dar espaço a outros líderes.</li> </ul>
Treinar e competir	de 14 anos a 23 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crescimento e maturação na primeira metade da etapa podem interferir na progressão competitiva.</li> <li>• Final do processo de maturação biológica e desenvolvimento atlético progressivo.</li> <li>• Fatores externos – como ambiente sociocultural, político e econômico – impactam indiretamente na maturidade sexual e intelectual, interferindo em todo o desenvolvimento da pessoa.</li> <li>• Atletas estão amplamente abertos e prontos para novas e mais complexas aprendizagens.</li> <li>• Aumentos expressivos no desempenho esportivo ocasionados pelo treinamento.</li> <li>• Autogestão, autorregulação e independência no direcionamento da carreira.</li> <li>• Maior desenvolvimento da postura de competidor/a necessária à carreira esportiva de atleta.</li> <li>• Desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional e gerenciamento de estresse.</li> <li>• Conciliação com estudo/trabalho, com início da vida universitária.</li> <li>• Jovens atletas assumem novos papéis sociais e maiores responsabilidades.</li> <li>• A família continua sendo um ponto de apoio e segurança fundamental. As relações afetivas ganham maior complexidade e interesse.</li> <li>• O convívio com treinadoras/es e com a equipe interdisciplinar aumenta e são determinantes para a progressão dos resultados esportivos.</li> </ul>
Competir e vencer	de 18 anos a 25 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento do desenvolvimento atlético.</li> <li>• Cuidados constantes com o corpo e aspectos relacionados à saúde e ao desempenho.</li> <li>• Amadurecimento pessoal e profissional e maior protagonismo nas decisões sobre sua carreira.</li> <li>• Consolidação de aspectos da sua identidade de atleta e competidor/a.</li> <li>• Adaptação às mudanças, exigências e responsabilidades</li> </ul>

		<p>da carreira de atleta em alto nível.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciliação da dupla carreira (acadêmico ou vocacional) e equilíbrio entre vida profissional, vocacional e social.</li> <li>• Relacionamento saudável e positivo com treinadoras/treinadores e colegas de equipe.</li> <li>• Equipe interdisciplinar passa a conviver com mais frequência nos treinos e competições.</li> </ul>
Vencer e inspirar	de 22 anos a 40 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O desenvolvimento físico atinge o auge do desempenho com o treinamento.</li> <li>• Cuidado com o corpo torna-se parte da rotina diária.</li> <li>• Deve-se ter um cuidado com a preparação atlética, levando em consideração o histórico de lesões.</li> <li>• Aprimorar estratégias de concentração, relaxamento e mentalidade competitiva.</li> <li>• Desenvolvimento contínuo do autoconhecimento e habilidades socioemocionais.</li> <li>• Conciliação da carreira com a família e demais entornos sociais.</li> <li>• Busca de um desenvolvimento humano, social e cultural.</li> <li>• Desempenha um papel de exemplo e inspiração no contexto esportivo e na sociedade.</li> </ul>
Inspirar e reinventar-se	sem faixa etária determinada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca do prazer em outros meios e intensidade de treinamento, muitas vezes em modalidades diferentes daquela em que competiu.</li> <li>• Adaptação ao novo contexto social, profissional e financeiro, além das demandas de novos padrões alimentares e corporais.</li> <li>• Adequação a um papel de menor visibilidade no contexto do esporte ou mesmo afastamento do ambiente esportivo.</li> </ul>

**Quadro 1.** Estágios do Caminho de Desenvolvimento de Atletas do Comitê Olímpico do Brasil. Fonte: Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2022)

A World Rugby, órgão máximo do rugby union, apresenta o DALP no rugby como uma abordagem essencial para maximizar o potencial individual e o envolvimento no rugby, destacando a importância de compreender os atributos técnicos, táticos, físicos e mentais, assim como o estilo de vida ao longo da trajetória na modalidade (WORLD RUGBY, 2022c). O órgão utiliza como referências principais os modelos de Balyi e Hamilton (2004) e Lloyd e Oliver (2012), e apresenta a estrutura da seguinte forma:

Etapa	Idade	Jogador(a)	Treinador(a)	Conteúdo
Diversão	6 a 12 anos	Dicas do treinador	Guia	Aprender a se mover, habilidades básicas do rugby
Desenvolvimento	12 a 16 anos	Explora	Ensina	Aprender o jogo
Participação	15 a 18 anos	Foca	Desafia	Jogando o jogo, desenvolve o jogador
Preparação	17 a 21 anos	Especializa	Facilita	Alcançar o potencial máximo
Rendimento	20 anos ou mais	Inova	Capacita	Consistência da performance
Reinvestimento	Qualquer	-	-	Apoiar e desfrutar o jogo

**Quadro 2.** Esquema de desenvolvimento de atletas a longo prazo sugerido pela World Rugby. Fonte: World Rugby.

Considerando o estudo das referências anteriores, o modelo local proposto nesta tese considera quatro Elementos Integrantes do Desenvolvimento Contínuo (EIDC) a partir da inserção das meninas no Projeto Vem Ser Rugby. EIDC são definidos nesta tese como constructos do processo de longo prazo que apresentam períodos de desenvolvimento variáveis e sobrepostos e que compreendem a formação de atletas. Cada EIDC possui objetivos, descreve tópicos de desenvolvimento (Quadro 3), e apresenta aspectos multidimensionais a serem considerados. Os EIDC são apresentados na figura 1 através de uma estrutura de DALP que considera o ensino do jogo, o desenvolvimento de capacidades e habilidades e o refinamento que, a partir de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos, podem direcionar a atleta para o esporte de participação ou de rendimento. É importante salientar que os EIDC são sobrepostos pois dependem das características individuais das atletas, considerando idade cronológica e experiência na modalidade. Ainda, destaca-se que o estado maturacional é considerado nos anos iniciais do projeto para controle das atividades de contato físico no processo de treinamento.

EIDC	Objetivos
APRENDER E DESENVOLVER	Aprender e desenvolver movimentos fundamentais, habilidades técnicas e capacidades táticas básicas, e compreender os princípios jogo; Conhecer e familiarizar-se com o processo e a rotina de treino.
DESENVOLVER E TREINAR	Desenvolver e treinar capacidades físicas, processos e sistemas do jogo, e trabalho das unidades; Compreender os comportamentos da rotina de atleta.
TREINAR E COMPETIR	Treinar capacidades e habilidades específicas do jogo e competir dentro de uma construção coletiva; Compreender as ações extracampo para o rendimento no treino e na competição.
COMPETIR E APRIMORAR	Aprimorar aspectos físicos, tático-técnicos e mentais para o desempenho na competição; Executar e planejar as ações extracampo para o rendimento no treino e na competição.

**Quadro 3.** Objetivos dos elementos integrantes do desenvolvimento contínuo descritos no modelo DALP do Vem Ser Rugby. EIDC = Elementos Integrantes do Desenvolvimento Contínuo. Fonte: autora.

Tópico	Descrição
Conceitos	Princípios do jogo, leis/regras, entendimento do jogo
Habilidades	Passe e recepção, <i>tackle</i> , duelo, <i>ruck</i> , chute, recepção aérea
Estruturas	<i>Breakdown</i> , <i>maul</i> , <i>kickoff</i> , <i>free kick</i>
Formações fixas	<i>Scrum</i> , <i>line-out</i>
Tático-técnico	Resolução de situações (ataque, defesa, transições), tomadas de decisão, criatividade, trabalho coletivo
Desenvolvimento físico	Funcional: mobilidade, estabilidade, propriocepção. Capacidades: velocidade linear e com troca de direção, acelerações e desacelerações, força geral, potência de membros inferiores, resistência cardiorrespiratória

**Quadro 4.** Tópicos de desenvolvimento do modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo do Vem Ser Rugby.

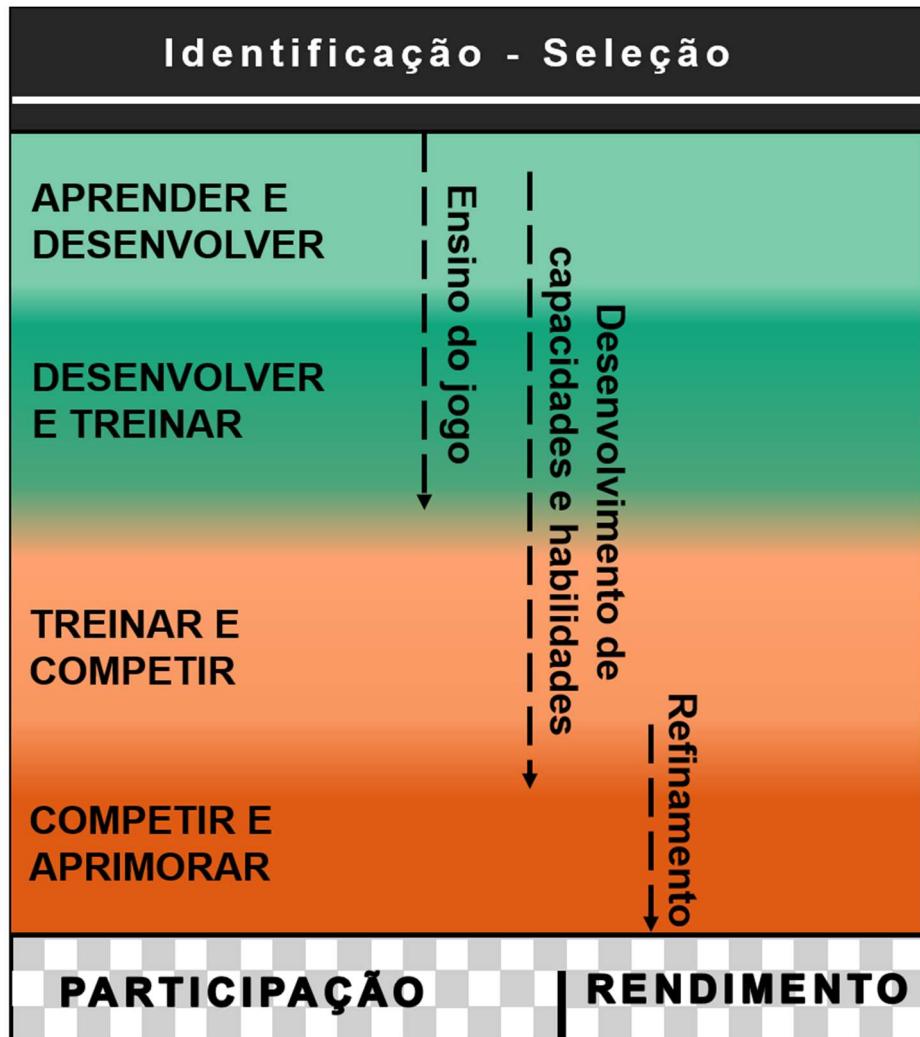


Figura 1. Estruturação do modelo de DALP do Vem Ser Rugby.

O **APRENDER E DESENVOLVER** inicia a partir do primeiro contato com o rugby, e pode ser executado por aproximadamente 1 ano, por meio um ambiente interativo que promova o aprendizado e a diversão. Este período deve incluir as primeiras experiências positivas para as meninas e sentimentos de pertencimento ao ambiente, além da desconstrução do rugby como um esporte “violento”, bem como a perda da vergonha de errar no treino. O treinamento inclui a introdução ao rugby, no qual as meninas devem se ambientar com a bola e o campo, obter um entendimento geral do jogo, bem como aprender os princípios do jogo: manter/conquistar a posse de bola, avançar, apoiar, manter a continuidade, aplicar pressão e pontuar. As habilidades individuais (passe, recepção, *tackle*, *ruck*, duelo e chute) e suas variações são ensinadas neste momento de acordo com os respectivos pontos-chave. Considerando as estruturas em jogo aberto (*breakdowns*, *mauls*) e saídas (*kickoffs*, *free kicks*, *drop kicks*), ensina-se, de forma genérica, o que é, suas regras e como

executar. De acordo com o processo inicial de ensino das formações fixas, *scrums* e *lineouts* são introduzidos no formato do rugby sevens. Quanto aos aspectos tático-técnicos, estimula-se a criatividade individual para identificar oportunidades, considerando os princípios do jogo. Ainda, introduz-se a formação corporal a partir da criação e desenvolvimento inicial da consciência corporal para o jogo, incluindo a qualidade de execução de movimentos básicos (correr, trocar de direção, agachar, saltar, empurrar, tracionar, cair e rolar).

O **DESENVOLVER E TREINAR** inicia com aproximadamente 1 ano de experiência, e marca o processo de aprendizagem tática e coletiva. Neste período, as integrantes do projeto devem compreender o comportamento de uma rotina de atleta de desenvolvimento (atitudinal, nutricional e preventivo), buscar o aumento da autoconfiança, entender como lidar com o erro, e estimular as habilidades cognitivas (criatividade). Além disso, a treinadora estimula a criação de uma identidade de grupo, com perspectiva de desenvolver o entrosamento da equipe para o estágio seguinte. No treinamento, aprofunda-se o ensino das leis do jogo, e o entendimento de situações específicas (quando, onde e por quê acontecem determinadas situações, e como resolvê-las). As habilidades são desenvolvidas com ênfase na eficácia das ações, embora pontos-chave de ensino sejam sempre desenvolvidos para execução segura dos movimentos que exigem contato físico. As estruturas são desenvolvidas neste período com ênfase na técnica das ações, nas quais necessitam de uma execução segura e de qualidade para o contato físico. As formações fixas são desenvolvidas para ambas variações de *rugby union* (*sevens* e *XV*). Nos aspectos tático-técnicos, desenvolve-se a resolução de situações (em ataque, defesa e transições) dentro das unidades, promovendo a criatividade tática coletiva. Ainda, desenvolve-se a aptidão física e funcional com maior direcionamento para as demandas do jogo.

O **TREINAR E COMPETIR** inicia em aproximadamente 3 anos de experiência no projeto, próximo aos 16 anos de idade, no momento em que inicia o direcionamento dos objetivos do treino para a participação de competições formais juvenis. Este período é composto por oportunidades de competições de diferentes níveis (estadual, nacional e internacional), e é marcado pela prática do comportamento da rotina de atletas em desenvolvimento. Dessa forma, o trabalho psicossocial envolve a busca do controle da ansiedade competitiva bem como o “aprender com o erro”, seja na sessão de treino ou na competição. Além disso, estimula-se a prática da preparação para a

competição, do ponto de vista atitudinal, nutricional e preventivo. Quanto ao treinamento, desenvolve-se a compreensão dos sistemas (ofensivo e defensivo) e de ações coletivas em diferentes situações de jogo. De acordo com a progressão do modelo, as habilidades são treinadas com ênfase na eficiência das ações, e as estruturas são executadas a partir da proposta tática da equipe. Neste momento, as atletas passam a treinar formações fixas em posições específicas (principalmente quando se refere ao rugby XV). Nos aspectos tático-técnicos busca-se trabalhar a resolução de situações amplas (tomadas de decisão de acordo com a situação que o jogo apresenta). Por fim, o treinamento físico é direcionado ao desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais, e é planejado de acordo com a temporada competitiva.

O **COMPETIR E APRIMORAR** trata-se do último período do modelo dentro do projeto VSR, e marca a transição para a categoria adulta. Com tempo de experiência acumulado de aproximadamente 4 anos, estimula-se que exista uma compreensão crítica do comportamento de atleta, e que as atletas possuam conhecimento para organizar e executar uma preparação física e mental para a competição. Assim, o treinamento é direcionado a compreensão do plano de jogo proposto para a equipe. As habilidades são treinadas para aprimoramento da execução das ações de jogo, considerando eficiência, eficácia e tomada de decisão. As estruturas são aprimoradas conforme as necessidades que se apresentam e seguindo o plano de jogo da equipe (tomadas de decisão). Aprimora-se tática e tecnicamente as tarefas das posições específicas dentro das formações fixas. A partir dos resultados em jogo, os aspectos tático-técnicos (individuais e coletivos) são corrigidos e aprimorados, buscando a execução do plano de jogo proposto. Além disso, aprimora-se as capacidades físicas e funcionais de acordo com a periodização da temporada.

### ***Desafios na prática e recomendações***

- Gerenciar o processo com uma equipe composta por várias atletas é uma tarefa complexa, uma vez que fatores intrínsecos diferenciam as meninas considerando suas necessidades e especificidades dentro do treinamento, como por exemplo: histórico de lesões, aspectos maturacionais, características morfológicas e psicossociais. Portanto, um grupo robusto na comissão técnica é essencial para um atendimento adequado e específico para as meninas do projeto.

### **1.3. Rotina do projeto Vem Ser Rugby**

#### **1.3.1. Treinamento**

A rotina de treinamento tático-técnico e físico do projeto consiste em três sessões semanais, de aproximadamente 90 minutos. As treinadoras que conduzem as sessões de treino possuem formação em Educação Física e realizaram Curso de Coaching Nível 1 da World Rugby. Os objetivos das sessões são planejados de acordo com o modelo de DALP proposto, considerando os EIDC. Prezando a segurança e integridade física, controla-se a carga de contato da seguinte forma: contato normal (atividades e jogos com contato entre atletas), sem ou muito pouco contato (atividades e jogos sem contato direto), e contato moderado (atividades e jogos com contato moderado e/ou utilização de almofadas), realizados nas respectivas sessões ao longo da semana.

#### **1.3.2. Atividades multidisciplinares**

O suporte da equipe de Fisioterapia da UFPel é realizado em paralelo com o treinamento e competições. Durante as sessões semanais, a equipe conduz protocolos de prevenção de lesões, atividades de reabilitação para atletas lesionadas, além de atendimento imediato no treino. O processo de prevenção de lesões se dá através de protocolos de aquecimento previamente organizados e planejados por estudantes e profissionais da Fisioterapia, no qual utilizam-se exercícios de mobilidade, estabilidade, propriocepção e técnicas de corrida. Além disso, acompanha-se a equipe do projeto nas competições para atendimento imediato, realização de bandagens e condução do aquecimento preventivo. Este importante suporte proporciona segurança e acolhimento para as atletas durante o ambiente competitivo, em que são realizados atendimentos antes, durante e após as partidas de forma que se sintam fisicamente preparadas para jogar. A equipe é composta por discentes de graduação do curso de Fisioterapia da UFPel, supervisionados por um professor fisioterapeuta da universidade. As(os) discentes que acompanham as meninas devem possuir certificação do Curso de Primeiros Socorros da World Rugby Nível 1.

O projeto VSR também conta com o suporte da equipe de Psicologia da UFPel, que tem como proposta o trabalho no campo da psicologia do esporte, o qual visa atrelar a prática esportiva à saúde mental. Dentre as possibilidades de atuação da

Psicologia no projeto estão o desenvolvimento de acompanhamento periódico semanal, além de observação e intervenção em treinos e competições, e suporte à comissão técnica. O acompanhamento periódico consiste em encontros em grupo realizados com as atletas uma vez por semana, com duração de uma hora. O objetivo é proporcionar um espaço seguro, no qual as atletas possam ter a oportunidade de trabalhar demandas relacionadas à prática esportiva. Alguns temas recorrentes são o processo de tornar-se atleta, questões sobre a convivência em grupo, trabalho em equipe, os estressores presentes no esporte, medos e inseguranças associados à competição, bem como os atravessamentos sociais presentes na vida de cada uma. O processo grupal oportuniza uma maior vinculação e compartilhamento entre as integrantes da equipe. Nas conversas com o grupo também são apresentadas e desenvolvidas técnicas que têm como finalidade a redução dos níveis de ansiedade e estresse, tendo em vista a importância da regulação emocional para um bom desempenho esportivo. O trabalho em grupo possibilita o estabelecimento de metas pessoais e em equipe, e o treinamento de habilidades psicológicas que podem ser utilizadas tanto no desenvolvimento das atletas no rugby quanto em suas vidas fora do campo. A observação dos treinos possibilita a identificação dos tipos de relações estabelecidas entre todos os integrantes do VSR e a vinculação entre as atletas, além de possibilitar a realização de intervenções em momentos específicos. Nas competições, antes dos jogos, são realizados momentos de escuta individual e dinâmicas grupais nas quais são aplicadas as técnicas anteriormente ensinadas para que seja possível potencializar o desempenho do time. A equipe conta com discente de graduação do curso de Psicologia da UFPel, supervisionada por uma professora da universidade.

Além do suporte periódico mencionado, o projeto realiza oficinas e palestras relacionados à nutrição e saúde da mulher. Estas atividades são eventuais, e contam com nutricionistas e profissionais da saúde. O objetivo dos eventos é transmitir conhecimento dos diferentes temas para as meninas e seus responsáveis, no sentido de que elas compreendam, enquanto atletas, a importância do cuidado com hábitos alimentares (p. ex.: rotina alimentar, ingestão calórica, macro e micronutrientes, nutrição esportiva) e questões relacionadas à saúde feminina (p. ex.: interferências do ciclo menstrual no esporte, doenças, violências e preconceito, saúde sexual, entre outros).

### 1.3.3. Competições

As atletas do projeto VSR participam de competições de diferentes níveis (estadual, nacional e internacional). Dentre as competições estaduais, estão o Circuito Gaúcho de Rugby 7's Juvenil (CGR7s) e a Taça RS. O CGR7s é disputado entre selecionados por regiões, onde as atletas do VSR representam o Selecionado Sul. Dentre os campeonatos nacionais, as atletas disputam o Super Sevens (campeonato nacional), o Campeonato Brasileiro Feminino de Seleções Regionais de Rugby XV (CBFXV) e a Copa Cultura Inglesa de Rugby Sevens Juvenil (CCI), sendo os dois últimos disputado por seleções estaduais, onde as atletas do VSR representam a Seleção Gaúcha. No âmbito internacional, o projeto participa do *Torneo Valentín Martinez*, e atletas convocadas para a seleção brasileira participam de torneios sul-americanos e/ou mundiais.

A rotina das atletas do projeto em eventos competitivos inclui uma preparação conduzida pela comissão técnica que inclui: cuidado com alimentação e hidratação, momento de conversa com as treinadoras, momento de fardamento e concentração individual, realização de atendimento fisioterapêutico e bandagens quando necessário, concentração com a equipe de psicologia, aquecimento e jogos. O Quadro 5 apresenta um exemplo da rotina de um dia de competição (a rotina varia conforme a disponibilidade de tempo e recursos, quantidade de jogos no dia, jogos no dia seguinte).

30' a 40'	Refeição principal + hidratação
60' a 90'	Atendimento fisioterapêutico + bandagens
20' a 30'	Concentração técnica: escalação, entrega de camisetas, plano de jogo
10' a 15'	Alimentação + hidratação
20' a 30'	Fardamento e concentração individual
20' a 30'	Concentração em grupo conduzido pela equipe de Psicologia
10' a 15'	Aquecimento 1: mobilidade, estabilidade, propriocepção, corrida
15' a 20'	Aquecimento 2: atividades de contato, atividades tático-técnicas
	Jogo 1
10' a 15'	Conversa sobre o jogo com a treinadora
10' a 20'	Alimentação + hidratação
10' a 30'	Recuperação: auto liberação miofascial e reforço de bandagens

15' a 20'	Reaquecimento: atividades tático-técnicas
	Jogo 2
10' a 15'	Conversa sobre o jogo com a treinadora
10' a 20'	Alimentação + hidratação
10' a 30'	Recuperação: auto liberação miofascial e reforço de bandagens
15' a 20'	Reaquecimento: atividades tático-técnicas
	Jogo 3
10' a 15'	Conversa sobre o jogo com a treinadora
10' a 20'	Alimentação + hidratação
30' a 60'	Recuperação para o próximo dia: alongamento e/ou crioterapia

**Quadro 5.** Exemplo de rotina das atletas do projeto Vem Ser Rugby em um dia de competição. Fonte: autora.

### ***Desafios na prática e recomendações***

- Embora o projeto possua um importante suporte de infraestrutura para o treinamento, a falta de um campo de tamanho oficial é um desafio que enfrentamos na preparação para os jogos.
- As condições climáticas da região em que o projeto acontece também é uma barreira importante para o planejamento de treinos no período de inverno, uma vez que as chuvas impedem a utilização de campos de treinamento.
- Devido ao escasso desenvolvimento do rugby na região, o projeto necessita deslocar a equipe por longas distâncias para realizar jogos com elementos formais com outras equipes. Assim, a quantidade de jogos realizados ao longo do ano se torna um desafio para o processo de desenvolvimento.
- O suporte multidisciplinar do projeto é dependente do interesse de docentes e discentes da universidade. Nesse sentido, o projeto é um excelente espaço para a formação de estudantes. No entanto, quando não há o imediato engajamento das pessoas envolvidas, a área específica fica por um período de descoberta.

#### **1.4. Resultados e impactos**

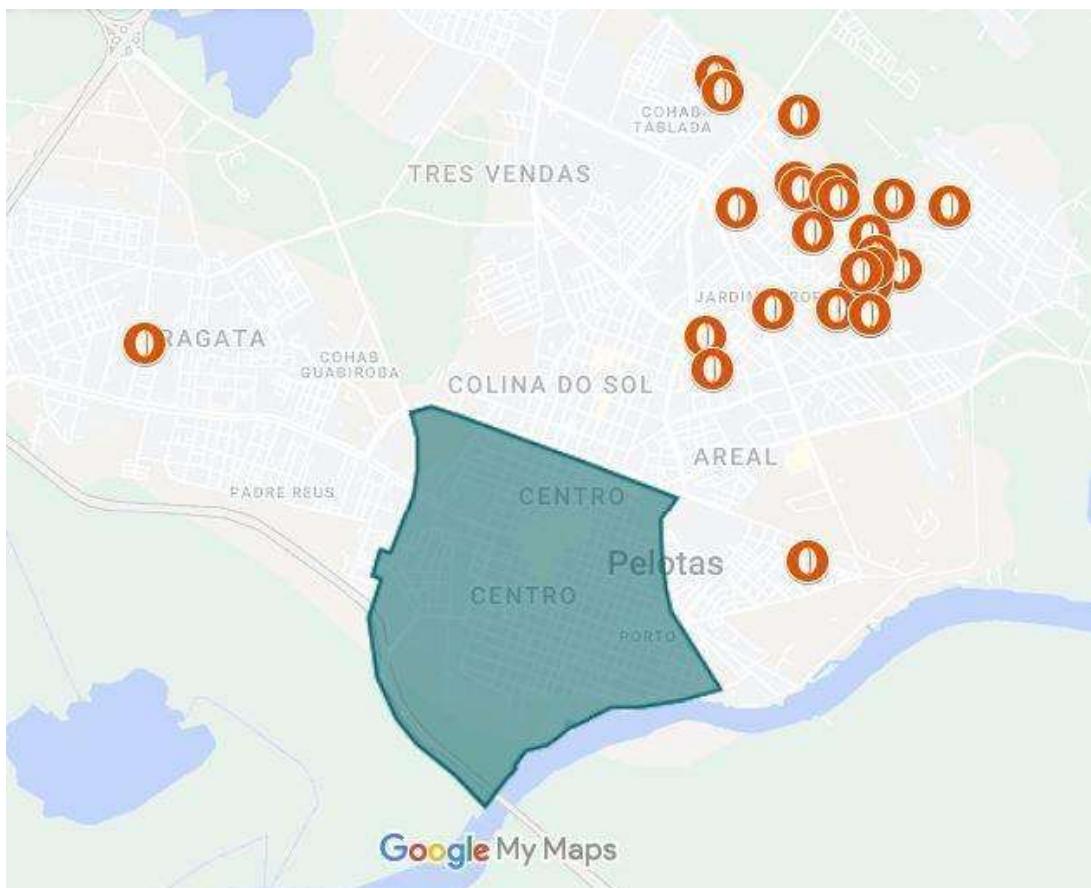
Desde 2017, o Projeto Vem Ser Rugby vem impactando meninas, de escolas públicas, que apresentam características físicas importantes para o desempenho no rugby, e consequentemente, formando atletas de níveis nacional e internacional em categorias juvenis. A tabela 2 apresenta o quantitativo registrado pelo projeto até o momento. Notamos que, ao longo dos anos, o projeto conseguiu atingir maior número de participantes, bem como maior nível competitivo em âmbito nacional.

**Tabela 2.** Resultados quantitativos de meninas no projeto Vem Ser Rugby.

	2017-2018	2019	2020	2021	2022
Identificadas	35	22			47
Participantes	15	30	18	16	37
Competição estadual	9\$	22			13\$
Competição nacional	8#		11#	12#	12#
Competição internacional		21			2*
Bolsa atleta			11	12	
Contrato profissional			1		
Camp seleção brasileira				5	7
*Seleção Brasileira					2

\$Atletas representaram o Selecionado Sul. \*Atletas representaram a Seleção Brasileira. #Atletas representaram a Seleção Gaúcha. Fonte: autora.

Ainda, destaca-se que as meninas participantes do projeto em 2022 residem em regiões periféricas do município de Pelotas, como mostra a figura 2. Dentre os bairros em que as meninas residem, estão incluídos: Três Vendas, Dunas, Jardim América, Areal, Fragata e Navegantes. Na figura x, a área destacada representa o bairro “Centro” de Pelotas. Uma das razões pelas quais atinge-se as regiões periféricas é a realização das avaliações do Programa Vem Ser Pelotas em escolas mais próximas do local de treinamento, a Escola Superior de Educação Física da UFPel, também descentralizado e situado no bairro Três Vendas. Dessa forma, entendemos que as oportunidades que o projeto VSR oferece às meninas gera um impacto social importante, uma vez que se tornam referências para outras meninas da comunidade no que se refere ao esporte feminino, liderança, empoderamento e valores para a vida.



**Figura 2.** Localização das residências das meninas participantes do Projeto Vem Ser Rugby em relação à região central do município de Pelotas (destacado em verde).

Quanto às competições, atletas do projeto acumulam uma quantidade importante de experiências desde 2018 até o momento. Embora o período de pandemia tenha afetado a participação em competições com o cancelamento das atividades presenciais por 18 meses, o projeto obteve conquistas importantes a partir do retorno às atividades (ver quadro 6). Dentre os principais impactos, o projeto oportunizou que as atletas competissem em 12 cidades, 5 Estados brasileiros, e 3 países sul-americanos em diferentes níveis. Ainda, duas competições nacionais e uma competição internacional oportunizaram a contemplação de bolsa atleta.

Competição	Ano	Local	Resultado	Observação
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 1ª Etapa (estadual)	2018	Porto Alegre/RS	3º	11 atletas representaram o selecionado Sul; as meninas possuíam de 13 a 15 anos de idade
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 2ª Etapa (estadual)	2018	Porto Alegre /RS	3º	11 atletas representaram o selecionado Sul

Copa Cultura Inglesa M16 - campeonato brasileiro	2018	São Paulo /SP	5º	8 atletas representaram a seleção gaúcha
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 1ª Etapa (estadual)	2019	Porto Alegre /RS	2º (Sul) e 3º (Serrano-Sul)	12 atletas representaram o selecionado Sul e 4 meninas representaram o selecionado Serrano-Sul
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 2ª Etapa (estadual)	2019	Dois Irmãos /RS	1º (Sul) e 3º (Serrano-Sul)	12 atletas representaram o selecionado Sul e 4 meninas representaram o selecionado Serrano-Sul
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 3ª Etapa (estadual)	2019	Bento Gonçalves /RS	2º (Sul) e 3º (Serrano-Sul)	12 atletas representaram o selecionado Sul e 4 meninas representaram o selecionado Serrano-Sul
Torneo Valentin Martínez (internacional)	2019	Montevidéu /URU	2º (Azul) e 3º (Laranja)	11 atletas representaram o VSR Azul e 11 atletas representaram o VSR Laranja
Taça RS (estadual)	2019	Pelotas /RS	1º (Azul) e 2º (Laranja)	11 atletas representaram o VSR Azul e 11 atletas representaram o VSR Laranja
Campeonato Brasileiro de Sevens Juvenil	2020	Taubaté /SP	3º	11 atletas representaram a seleção gaúcha; contemplação de bolsa-atleta nacional
Copa Cultura Inglesa M16 (brasileiro)	2021	Taubaté /SP	3º	12 atletas representaram a seleção gaúcha; contemplação de bolsa-atleta nacional
Campeonato Brasileiro Feminino de Seleções Regionais Rugby XV - 1ª Etapa (brasileiro)	2022	São João Batista /SC	2º	12 atletas representaram a seleção gaúcha
Campeonato Brasileiro Feminino de Seleções Regionais Rugby XV - 2ª Etapa (brasileiro)	2022	Canoas /RS	1º	10 atletas representaram a seleção gaúcha
Jogos Sul-americanos (internacional)	2022	Rosario /ARG	1º	2 atletas representaram a seleção barsileira juvenil; contemplação de bolsa-atleta internacional
Campeonato Brasileiro Feminino de Seleções Regionais Rugby XV - 3ª Etapa (brasileiro)	2022	Curitiba /PR	2º	12 atletas representaram a seleção gaúcha
Campeonato Brasileiro Feminino de Seleções Regionais Rugby XV - Semi-final (brasileiro)	2022	São Paulo /SP	1º	11 atletas representaram a seleção gaúcha
Campeonato Brasileiro	2022	Saquarema	2º	10 atletas representaram a

Feminino de Seleções Regionais Rugby XV - Final (brasileiro)		/RJ		seleção gaúcha
Campeonato Gaúcho de Rugby 7s (estadual)	2022	Porto Alegre /RS	2º	5 atletas estrearam na categoria adulta representando o Antiqua UFPel Rugby
Campeonato Gaúcho de Rugby M19 - 1ª Etapa (estadual)	2022	Porto Alegre /RS	1º	13 atletas representaram o Selecionado Sul

**Quadro 6.** Participação em competições por atletas do projeto Vem Ser Rugby. Última atualização em 25/10/2022. Fonte: autora.

Ademais, o projeto VSR busca desenvolver a atleta no seu mais alto potencial competitivo, seja estadual, nacional ou internacional. Considerando as atletas que se destacam a nível nacional, o projeto tem 7 atletas sendo monitoradas pela Academia Virtual de Alto Rendimento da Confederação Brasileira de Rugby em 2020. Destas, 5 atletas participaram de *camps*<sup>1</sup> da seleção brasileira juvenil, realizados em São José dos Campos/SP e São Paulo/SP. Recentemente (2022), 2 atletas receberam contratação da CBRu para residir em São Paulo e treinar no Núcleo de Alto Rendimento de São Paulo com a seleção brasileira durante 6 meses. Estas foram convocadas para os Jogos Sul-americanos da Juventude, sagrando-se campeãs pela equipe nacional. Além disso, o projeto realizou uma parceria com o único clube profissional de rugby feminino do Brasil, o Melina Rugby Clube, que oportunizou um período de 30 dias de experiência para 5 atletas vivenciarem a rotina de treinamento junto ao clube, no município de Cuiabá/MT. Diante disso, 1 atleta do projeto foi contratada para a equipe profissional do clube. Portanto, consideramos que a trajetória oferecida pelo projeto também oportunizou experiências no mais alto nível de rugby brasileiro, gerando impactos esportivos e psicossociais importantes para atletas do projeto.

<sup>1</sup> Camps são treinamentos com duração de aproximadamente uma semana promovidos pela comissão técnica da Seleção Brasileira de Rugby, para avaliação e monitoramento de meninas que se destacam nas suas regiões.

### ***Desafios na prática e recomendações***

- A localização geográfica foi um dos principais desafios para o projeto, uma vez que a maior parte dos eventos acontecem distantes do município de Pelotas, necessitando deslocamento da equipe de 4 a 36 horas de viagem de ônibus.
- Além da distância, as condições socioeconômicas das meninas inseridas no projeto também é um desafio que, por diversas vezes ao longo do ano, necessita organizar ações de arrecadação para o custo de viagens. Dessa forma, faz-se essencial o planejamento de gastos para buscar parcerias e recursos financeiros.

### **1.5. Considerações finais do capítulo**

Este capítulo descreveu métodos e estratégias desenvolvidas para a formação de jovens atletas de rugby do sexo feminino, em um contexto de desenvolvimento esportivo de longo prazo, baseado em pesquisas, capacitações e experiências, realizadas através do Projeto Vem Ser Rugby. Sugeriu-se um método de identificação de jovens com alto desempenho físico para o rugby, bem como um modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo que compõe elementos integrantes do desenvolvimento contínuo (EIDC) para orientar o processo. Além disso, foram apresentados diversos impactos e resultados empíricos obtidos durante os primeiros cinco anos de realização do Projeto Vem Ser Rugby. Já enquanto projeto de extensão da universidade, a trajetória desta iniciativa, além de proporcionar um ambiente de formação profissional para discentes da universidade, também oportunizou vivências positivas para meninas com alta vulnerabilidade social, impactando diretamente nas suas trajetórias pessoais e profissionais, bem como de suas famílias.

Diante disso, destaca-se que o trabalho realizado pelo Projeto Vem Ser Rugby, considerando o contexto esportivo local, é uma iniciativa inédita no cenário do rugby brasileiro, e tem a visão de ser referência para projetos de desenvolvimento de atletas a longo prazo.

## CAPÍTULO 2

## **CAPÍTULO 2. RELAÇÃO ENTRE EXPERIÊNCIAS E ANSIEDADE COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE RUGBY FEMININO**

### **2.1. Introdução**

O esporte é uma ferramenta que pode proporcionar um ambiente positivo para os jovens, adquirindo habilidades para a vida (CIAMPOLINI et al., 2020), além de contribuir para resultados psicossociais positivos (SPRUIT et al., 2016). Da mesma forma, os aspectos psicossociais influenciam diretamente no desenvolvimento de jovens no esporte, principalmente quando se proporciona um contexto apropriado para a autodescoberta, estímulos externos e internos positivos e avaliação para monitoramento contínuo (PETITPAS et al., 2005). Considerando isso, o esporte para jovens torna-se uma ferramenta de desenvolvimento capaz de explorar habilidades e abordar problemas sociais amplos (ANDERSON-BUTCHER, 2019). Ainda, evidências científicas mostram que a participação em esportes coletivos pode melhorar aspectos comportamentais, psicológicos e de saúde social em jovens (ZUCKERMAN et al., 2020). Dessa forma, compreende-se a importância do ambiente esportivo para o desenvolvimento global do indivíduo, uma vez que as interações sociais exercem papel fundamental nesse processo (MILISTETD et al., 2021).

Considerando o desenvolvimento positivo de jovens, as experiências no esporte têm sido investigadas através de questionários que abordam questões relacionadas a características e habilidades pessoais e psicossociais positivas, bem como experiências negativas (GAION RIGONI et al., 2018; SULLIVAN et al., 2015; MACDONALD et al., 2012). Neste contexto, o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais de jovens está associado ao clima motivacional e cuidadoso no esporte (GERABINIS et al., 2018), assim como bem-estar psicossocial e saúde mental contínua (MILISTETD et al., 2021). Ademais, recentemente, autores mostraram que as experiências no contexto de rendimento também podem proporcionar o desenvolvimento positivo de jovens (O'CONNOR et al., 2020).

O ambiente esportivo é complexo, no que se refere a situações de jogo, aos sentimentos dos atletas e aos episódios extracampo. Dentre diversos fatores psicológicos apresentados no ambiente esportivo, a ansiedade é um dos comportamentos emocionais mais relevantes, considerada como um estado psicológico negativo com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com ativação do corpo (WEINBERG; GOULD, 2017). Dimensões que

envolvem a ansiedade competitiva têm tido ampla atenção no contexto científico. Autores sugerem que o monitoramento da ansiedade competitiva pode beneficiar atletas e equipes, reduzindo problemas mentais no esporte (KEMARAT et al., 2022) e até mesmo influenciando na tomada de decisão dos atletas (FORTES et al., 2019). Outrossim, considera-se a ansiedade competitiva um fenômeno do contexto esportivo importante de ser observado, principalmente devido a sua relação com jovens e atletas do sexo feminino, bem como a influência sobre o desempenho esportivo (ROCHA; OSÓRIO, 2018). Estudos prévios identificaram diferenças na ansiedade competitiva entre modalidades individuais e coletivas (FERNANDES et al., 2013; KEMARAT et al., 2022; MARÍN-GONZÁLEZ et al., 2022), sexos (ROCHA; OSÓRIO, 2018; MARÍN-GONZÁLEZ et al., 2022), experiência no esporte (FERNANDES et al., 2013; ROCHA; OSÓRIO, 2018) e demanda competitiva (AYUSO-MORENO et al., 2020; MARÍN-GONZÁLEZ et al., 2022). Adicionalmente, evidências anteriores mostram que jovens atletas de rugby do sexo feminino apresentam níveis de ansiedade competitiva superiores em comparação com outras modalidades coletivas (SINGH, 2018).

Diante do exposto, consideramos de suma importância investigar características psicossociais em jovens atletas do sexo feminino, uma vez que evidências anteriores apresentaram diversas associações e influências no processo de desenvolvimento esportivo. Ainda, considerando uma modalidade coletiva com intenso contato físico e que considera os valores como parte importante de sua prática (WORLD RUGBY, 2022c), o rugby possui particularidades que podem contribuir no desenvolvimento psicossocial dos indivíduos. Portanto, neste capítulo objetivou-se relacionar o estado de ansiedade competitiva com experiências pessoais e interpessoais de atletas de rugby inseridas em um projeto de desenvolvimento esportivo para jovens, o Vem Ser Rugby.

## **2.2. Metodologia**

Este estudo possui caráter analítico observacional transversal e de abordagem quantitativa, através de técnica de questionário (THOMAS et al., 2012). Dessa forma, observou-se características psicossociais de jogadoras de rugby inseridas em um projeto de desenvolvimento esportivo por meio de dois questionários que investigaram experiências no esporte e o estado de ansiedade competitiva.

A amostra foi composta por 12 jogadoras de rugby (idade =  $17,00 \pm 0,60$  anos; experiência =  $2,75 \pm 0,87$  anos), participantes de um projeto de desenvolvimento esportivo para jovens. Este projeto seleciona meninas, em escolas públicas, com alta performance física para o rugby, e oferece-as treinamento físico e técnico-tático dentro de um processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo, além de suporte multidisciplinar (fisioterapia, psicologia e nutrição). Foram incluídas na amostra jogadoras que tinham pelo menos 2 anos de experiência no projeto e que compuseram a equipe competitiva do campeonato nacional de rugby sevens juvenil no ano de 2021. Todos os preceitos éticos foram conduzidos para pesquisa com menores de 18 anos, como termo de consentimento livre e esclarecido lido e assinado por responsável legal e termo de assentimento lido e assinado pelas jogadoras (projeto aprovado pelo comitê de ética local através do parecer #5.248.661).

O questionário “Youth Experience Survey for Sport – Portuguese version” (P-YES-S) foi aplicado para investigar experiências e habilidades adquiridas pelas jogadoras (GAION RIGONI et al., 2018). O instrumento possui 22 itens divididos em 4 dimensões: habilidades sociais e pessoais, habilidades cognitivas, experiências de iniciativas e experiências negativas (Anexo 2). As questões foram respondidas por meio de escala que variou de 1 ponto (de jeito nenhum) a 4 pontos (definitivamente sim).

O estado de ansiedade competitiva no contexto esportivo foi coletado através do “Competitive State Anxiety Inventory” (CSAI-2R). Foi utilizada a versão reduzida do instrumento original (MARTENS et al., 1990), desenvolvido por Cox et al., (2003), e adaptada para o contexto brasileiro (FERNANDES et al., 2012). O instrumento é composto por 17 itens que investigam a ansiedade-estado cognitiva (5 itens), ansiedade-estado somática (7 itens) e autoconfiança (5 itens) através de uma escala Likert de 4 pontos (1 = nada a 4 = muito), disponível no anexo 3.

Considerando o teste de Shapiro Wilk, o teste de correlação de Pearson para análise paramétrica foi realizado. Os resultados da análise apresentados foram o coeficiente de correlação (r de Pearson) e valor p. A classificação das correlações foi: trivial (até 0,09), pequena (0,1 a 0,29), moderada (0,3 a 0,49), grande (0,5 a 0,69), muito grande (0,7 a 0,89) ou quase perfeita (0,9 a 0,99) (HOPKINS, 2002). Os dados foram analisados no software SPSS 20.0.

### 2.3. Resultados

A Tabela 3 apresenta os resultados descritivos dos questionários P-YES-S e CSAI-2R, considerando médias, desvio-padrão e intervalos interquartis. Já na tabela 4, os resultados apresentam os coeficientes de correlação (r de Pearson) entre as dimensões dos dois questionários aplicados, seguido de valor p. Destaca-se que a ansiedade somática apresentou correlação grande e negativa com habilidades cognitivas, e correlação grande e positiva com experiências negativas. Além disso, a autoconfiança apresentou correlação grande e positiva com habilidades cognitivas.

Embora sem diferenças significativas, nota-se que a ansiedade cognitiva apresentou classificação de correlação moderada e negativa com habilidades cognitivas e classificação moderada e positiva com experiências negativas. Na ansiedade somática, percebe-se uma classificação de correlação moderada com habilidades sociais e pessoais e classificação grande com experiências de iniciativa. Ainda, a autoconfiança apresentou uma classificação de r moderada experiências de iniciativas.

**Tabela 3.** Resultados descritivos das dimensões do “Youth Experience Survey for Sport – Portuguese version” e do “Competitive State Anxiety Inventory” (n = 12).

	Média ± desvio padrão	Intervalo interquartil
<b>Ansiedade cognitiva</b>	2,75 ± 0,98	2,05 - 3,75
<b>Ansiedade somática</b>	2,57 ± 0,70	2,08 - 3,10
<b>Autoconfiança</b>	2,78 ± 0,71	2,25 - 3,40
<b>Habilidades sociais e pessoais</b>	3,58 ± 0,59	3,42 - 4,00
<b>Habilidades cognitivas</b>	2,75 ± 0,47	2,50 - 3,00
<b>Experiências de iniciativas</b>	3,63 ± 0,51	3,25 - 4,00
<b>Experiências negativas</b>	1,27 ± 0,19	1,11 - 1,44

**Tabela 4.** Correlação entre dimensões do “Youth Experience Survey for Sport – Portuguese version” e do “Competitive State Anxiety Inventory” (n = 12).

	Ansiedade cognitiva		Ansiedade somática		Autoconfiança	
	r	p	r	p	r	p
<b>Habilidades sociais e pessoais</b>	0,211	0,510	0,445	0,148	0,200	0,533
<b>Habilidades cognitivas</b>	-0,487	0,108	-0,612	-0,035*	0,582	0,047*
<b>Experiências de iniciativa</b>	0,063	0,845	0,502	0,096	0,374	0,231
<b>Experiências negativas</b>	0,348	0,268	0,575	0,050*	-0,064	0,843

\*p<0,005.

Adicionalmente, destaca-se que, nas médias das questões do P-YES-S relacionadas às habilidades cognitivas, a questão “melhorei habilidades criativas” apresentou valor de  $3,33 \pm 0,78$  pontos, enquanto que as outras questões obtiveram médias de  $2,75 \pm 0,97$  (“melhorei habilidades acadêmicas”),  $2,58 \pm 0,90$  (“essa atividade aumentou minha vontade de permanecer na escola”) e  $2,33 \pm 0,89$  (“melhorei habilidades de computador/internet”).

#### 2.4. Discussão

Este estudo teve como objetivo relacionar dimensões relacionadas à experiências e ansiedade competitiva em jovens atletas de rugby do sexo feminino inseridas em um programa de desenvolvimento esportivo. Salienta-se que a amostra compõe meninas selecionadas de escolas públicas, que possuem alta vulnerabilidade social, e que apresentam características físicas favoráveis ao desempenho no rugby (MÜLLER et al., 2021). Dentre os principais resultados, destaca-se que quanto maior o escore de habilidade cognitiva, atletas tendem a possuir menores níveis de ansiedade somática e maior autoconfiança, e que maiores escores de experiências negativas levam a maior ansiedade somática.

Em jovens atletas de futebol do sexo feminino (idade =  $14,96 \pm 1,67$  anos), foram observadas médias de habilidades pessoais e sociais (média =  $3,24 \pm 0,49$ ), habilidades cognitivas (média =  $2,23 \pm 0,73$ ), experiências de iniciativas (média =  $3,63 \pm 0,46$ ) e experiências negativas (média =  $1,36 \pm 0,54$ ), assemelhando-se do presente estudo nas últimas duas dimensões (O'CONNOR et al., 2020). No contexto brasileiro, jovens atletas de diversas modalidades apresentaram resultados próximos no que se refere às médias de habilidades sociais e pessoais (média =  $3,60 \pm 0,45$ ), habilidades

cognitivas (média =  $2,67 \pm 0,68$ ) experiências de iniciativas (média =  $3,70 \pm 0,40$ ) e experiências negativas (média =  $1,39 \pm 0,46$ ) (MILISTETD et al., 2021).

No que se refere ao CSAI-2R, um estudo anterior apresentou médias inferiores ao do presente estudo em ansiedade cognitiva (média =  $1,98 \pm 0,66$ ) e ansiedade somática (média =  $1,80 \pm 0,58$ ), e média semelhante na autoconfiança (média =  $2,95 \pm 0,54$ ) em atletas adultas brasileiras (FERNANDES et al., 2013). As médias de idade e do tempo de experiência no esporte provavelmente possuem efeito na diferença dos resultados deste estudo. Por outro lado, jovens atletas do sexo feminino apresentaram ansiedade cognitiva (média =  $2,94 \pm 0,62$ ) e autoconfiança (média =  $3,02 \pm 0,68$ ) próximos aos do presente estudo, mas a ansiedade somática superior (média =  $3,14 \pm 0,76$ ) (GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ et al., 2020).

Um estudo que investigou relações e percepções sobre o clima psicossocial do esporte em jovens com vulnerabilidade social inseridos em programas esportivos revelou que o ambiente de afeto e atenção contribui diretamente para o resultado positivo no desenvolvimento esportivo dos jovens (GOULD et al., 2012). Estudo prévio identificou que o clima motivacional e cuidadoso apresentou associações com habilidades pessoais e sociais e experiências de iniciativas, enquanto que o clima de ego envolvido obteve associações com experiências negativas (GERABINIS et al., 2018). Ainda, estudo com jovens atletas brasileiros identificou correlação de  $r = 0,41$  entre experiências positivas no esporte e bem-estar mental (MILISTETD et al., 2021). Estes estudos demonstram relações importantes entre o ambiente esportivo com respostas psicológicas dos jovens. Considerando um aspecto psicológico positivo, a autoconfiança obteve uma correlação grande com habilidades cognitivas e moderada com experiências de iniciativas no presente estudo. Embora habilidades cognitivas compõem três questões relacionadas às tarefas escolares no CSAI-2R, sugere que estes resultados estejam associados principalmente com a criatividade, esforço e foco para atingir objetivos.

A ansiedade somática compõe a dimensão da ansiedade competitiva relacionada aos sintomas físicos, e tem sido associada com diversos aspectos psicossociais em diferentes modalidades (ROCHA; OSÓRIO, 2018). Atletas que possuem níveis superiores de motivação autônoma, também tendem a possuir menor ansiedade somática (MENEGASSI et al., 2018). Ainda, outra investigação observou que, embora não associado com fatores pessoais, a ansiedade somática obteve uma correlação inversa com desempenho esportivo (TIRMZAI et al., 2019). Já no presente

estudo, verificamos que a ansiedade somática possui correlações importantes no que se refere a habilidades cognitivas e experiências negativas. Apesar dos estudos anteriores não relacionarem os mesmos parâmetros investigados neste estudo, podemos observar que, de forma geral, a ansiedade somática pode ser causada por diversos fatores, em amplos contextos intrínsecos e extrínsecos. Contudo, observamos que a ansiedade somática está associada principalmente a fatores psicossociais negativos, e que a regulação da mesma pode beneficiar jovens atletas em eventos competitivos.

A ansiedade cognitiva refere-se à preocupação e pensamentos negativos sobre o desempenho esportivo (FERNANDES et al., 2012). Além disso, achados anteriores mostraram a relação entre a ansiedade cognitiva e a tomada de decisão no esporte (FORTES et al., 2019). Outro estudo indicou que a ansiedade cognitiva está negativamente correlacionada com a aceitação do resultado final da partida (GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ et al., 2020). No presente estudo, embora sem significância estatística, a correlação entre ansiedade cognitiva e habilidades cognitivas apresentou classificação negativa e moderada. Ou seja, considerando os resultados das questões relacionadas às habilidades cognitivas, sugere-se que as habilidades criativas adquiridas no ambiente esportivo podem levar a menores níveis de ansiedade cognitiva em jovens atletas de rugby. Portanto, corroborando com as investigações prévias, a ansiedade cognitiva tende impactar no processo competitivo, assim como ser alterada conforme características, habilidades e experiências vividas anteriormente no esporte.

Uma limitação importante neste estudo foi o pequeno tamanho da amostra, apesar de ser uma equipe completa de rugby sevens. Não obstante, compreendemos que a população no qual a amostra está inserida, carece de investigações para auxiliar iniciativas e intervenções com este público. Assim, esta pesquisa observou participantes de um programa de desenvolvimento de atletas a longo prazo no Brasil, do sexo feminino, oriundas de escolas públicas, e selecionadas com alta performance física para o rugby. Tendo em vista os achados do presente estudo, sugerimos que experiências no ambiente esportivo são determinantes no estado psicológico das atletas de rugby e, ainda, a ansiedade competitiva e a autoconfiança podem influenciar novas experiências positivas ou negativas no esporte. Neste contexto, destacamos a escassez na literatura no que se refere a experiências em programas de

desenvolvimento de atletas de longo prazo, e sugerimos que futuras investigações observem tais aspectos psicossociais relacionados ao processo.

### **2.5. Conclusões**

Os principais resultados demonstraram que, em jovens atletas de rugby, as habilidades cognitivas apresentaram correlação negativa com ansiedade somática e correlação positiva com autoconfiança. Além disso, experiências negativas apresentaram correlação positiva com a ansiedade somática. Destaca-se que, dentro da dimensão “habilidades cognitivas”, a questão relacionada às habilidades criativas obteve maior média. Assim, os achados deste estudo indicam que dimensões relacionadas às experiências positivas e negativas adquiridas no esporte podem influenciar no estado de ansiedade competitiva em jovens atletas, principalmente a ansiedade somática e a autoconfiança. Por último, salientamos a importância de iniciativas de desenvolvimento esportivo de longo prazo para o contexto psicossocial de jovens.

## **CAPÍTULO 3**

## **CAPÍTULO 3. PERFIL MORFOLÓGICO, CONSUMO ALIMENTAR E CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO DE JOVENS ATLETAS DE RUGBY SEVENS DO SEXO FEMININO DE NÍVEL NACIONAL**

### **3.1. Introdução**

A nutrição é um desafio para atletas jovens no sentido de atender as necessidades de energia adequada para o crescimento, desenvolvimento, bem como para o desempenho esportivo (GIBSON et al., 2011). A baixa disponibilidade de energia com um alto volume de treinamento na adolescência pode ocasionar uma série de consequências indesejáveis à saúde, como puberdade tardia, menstruação irregular, problemas de saúde óssea, baixa estatura, desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados e aumento do risco de lesões (DESBROW et al., 2019). Diante disso, faz-se essencial a atenção do status nutricional de jovens atletas do sexo feminino.

O perfil morfológico em atletas de rugby sevens é amplamente investigado na literatura. Entre profissionais e amadoras, observa-se tamanhos de efeito (TE) grande em estatura (médias superiores em profissionais) e percentual de gordura (médias superiores em amadoras), e TE pequeno em massa corporal (médias superiores em profissionais); ainda, entre grupos posicionais (*forwards* e *backs*) nas atletas profissionais, observa-se TE muito grande em massa corporal e TE moderado percentual de gordura, com valores superiores nas *forwards* (SELLA et al., 2019). Considerando perfis de somatotipo, estudos prévios apresentaram predominância em valores de mesomorfia em jovens atletas de rugby union do sexo masculino (RIDDER et al., 2020; MENCÍA et al., 2021), mas perfis relacionados ao somatotipo em jovens atletas do sexo feminino ainda são escassos na literatura.

Frente ao exposto na literatura científica, observa-se pouca atenção relacionada à nutrição em equipes esportivas femininas (DESBROW et al., 2019), principalmente em categorias de base. Em contrapartida, sabe-se da importância da ingestão adequada de energia e de macronutrientes, bem como o conhecimento da atleta sobre nutrição para o desenvolvimento e desempenho esportivo (GIBSON et al., 2011; CONDO et al., 2019). Em investigação prévia relacionada ao conhecimento em nutrição, apenas 6% dos jovens atletas de ambos os sexos nos Estados Unidos apresentaram no mínimo 75% de acertos, e 45,6% de resultados corretos, avaliado através de questionário (MANORE et al., 2017). Paralelamente, jovens atletas

australianos de ambos os sexos apresentaram média de acertos em conhecimento sobre nutrição de  $43,8\% \pm 11,4\%$  do questionário proposto (BIRD E RUSHTON, 2020).

O Projeto Vem Ser Rugby (VSR) seleciona jovens meninas de escolas públicas com alta performance física para o rugby, e oferece-lhes treinamento e suporte voltado ao desenvolvimento de atletas a longo prazo. No que se refere ao suporte nutricional, embora não haja acompanhamento periódico com nutricionistas, o projeto realiza ações relacionadas ao tema como palestras e oficinas, com atletas e responsáveis. Dessa forma, o projeto desta tese propõe a investigação de aspectos nutricionais a fim de identificar as ações necessárias para serem aprimoradas no processo de desenvolvimento de jovens atletas de rugby dentro da perspectiva multidimensional.

Portanto, este capítulo buscou investigar: a) o perfil morfológico e a comparação entre atletas do projeto Vem Ser Rugby e atletas convocadas para a seleção brasileira; b) a caracterização do consumo alimentar nas jovens atletas do projeto Vem Ser Rugby; e c) o conhecimento sobre nutrição das atletas do projeto Vem Ser Rugby.

### **3.2. Metodologia**

Para observar o perfil morfológico em jovens atletas de rugby feminino, selecionou-se uma amostra com 24 participantes, divididas entre o grupo do projeto de desenvolvimento de atletas de longo prazo, Vem Ser Rugby (VSR) e o grupo convocado para representar a seleção brasileira de rugby sevens juvenil (BRA). O grupo VSR ( $n = 13$ ; idade =  $16,92 \pm 0,64$  anos; estatura =  $159,15 \pm 6,99$  cm; massa corporal =  $59,78 \pm 7,51$  kg) realizava treinamento tático-técnico e físico regularmente com três sessões semanais dentro do projeto. As atletas do grupo BRA ( $n = 13$ ; idade =  $16,85 \pm 0,38$  anos; estatura =  $162,09 \pm 6,11$  cm; massa corporal =  $65,62 \pm 17,23$  kg) realizavam de 3 a 5 sessões semanais de treinamento tático-técnico e/ou físico nos clubes de rugby. Após a coleta dos dados deste estudo, as atletas do grupo BRA iniciaram o treinamento com a seleção nacional de rugby. As atletas do grupo VSR também foram investigadas quanto ao consumo alimentar e o conhecimento em nutrição. Todos os preceitos éticos foram cumpridos conforme o projeto de pesquisa desta tese, com aprovação do comitê de ética em pesquisa local sob o parecer #5.248.661. As atletas e seus responsáveis legais foram informados sobre o objetivo das avaliações, bem como riscos e benefícios, antes de ler e assinar o termo de assentimento livre e esclarecido e o termo de consentimento livre e esclarecido. As

avaliações foram realizadas nas dependências da Escola Superior de Educação Física da UFPel, em um período de sete a dez dias, por uma equipe de entrevistadores composta por alunos da UFPel previamente capacitados.

A estatura foi medida através de estadiômetro portátil (Cescorf®) com precisão de 0,01 mm, sem calçados e meias, em posição ortostática, registrada em metros (m). A massa corporal foi medida por balança digital (Cescorf®) com precisão de 0,01 g, sem calçados e meias, com short e top, registrada em quilogramas (kg). Adicionalmente, o índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir da equação: massa corporal/(estatura)<sup>2</sup>. Ainda, foram medidas as circunferências de cintura e quadril através de fita métrica (Cescorf®), ambas registradas em centímetros (cm). O somatotipo foi calculado utilizando o método de Heath-Carter, com as seguintes medidas: estatura, massa corporal, dobra cutânea do tríceps, dobra cutânea subescapular, dobra cutânea supra-ilíaca, dobra cutânea da panturrilha, perímetro do braço tensionado, perímetro da panturrilha, diâmetro do úmero e diâmetro do fêmur. As equações de endomorfia, mesomorfia e ectomorfia seguem o método sugerido por Carter e Heath (1990).

O consumo energético foi avaliado através de um recordatório alimentar de 24h e de um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), aplicado presencialmente de forma digital - entrevistadoras questionavam as atletas. As recomendações do QFA seguiram o guia alimentar da população saudável do Ministério da Saúde, considerando como alimentos saudáveis: frutas, ovos e carnes, legumes, saladas, feijão e leite e derivados, sendo o consumo diário recomendado. Já os alimentos considerados não saudáveis foram: embutidos, refrigerantes, bolachas e frituras, sendo recomendado que fossem evitados, não sendo consumidos nenhuma vez por semana. O consumo alimentar foi avaliado através do programa *Dietbox*, com o cálculo da ingestão calórica e ingestão de macronutrientes (Carboidratos, Proteínas e Lipídeos). As recomendações energéticas de macronutrientes foram comparadas às recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME) (MEYER, 2009) para atletas, e seguindo as recomendações das *Dietary Reference Intakes* (DRIS).

O conhecimento sobre nutrição foi investigado através do questionário *Nutrition Knowledge for Young and Adult Athletes* (NUKYA), que compõe 59 questões, distribuídas em macronutrientes (30 itens), micronutrientes (19 itens), hidratação (7 itens) e periodicidade de ingestão alimentar (3 itens) (VÁZQUEZ-ESPINO et al., 2020)

(Anexo 4). Em todos os itens do questionário, há uma resposta “não sei/não tenho certeza” para evitar resposta correta ou incorreta aleatória, na qual foi neutralizada como pontuação zero para cálculo do escore. As respostas erradas foram calculadas com pontuação negativa -1, e as respostas corretas foram pontuadas em valor positivo 1. O resultado registrado para análise é o escore final convertido para 100 pontos, através da fórmula:  $y = 100 * (x + 59) / 118$ , onde  $x$  = score (-59,59) e  $y$  = score (0,100).

Os dados relacionados ao perfil morfológico foram considerados normais após a verificação através do teste de Shapiro Wilk, exceto a variável endomorfia, e foram descritos em média e desvio padrão. Para comparação do perfil morfológico entre as atletas do VSR e do BRA, teste T independente foi realizado para análise paramétrica, e Teste U de Mann-Whitney para a análise não-paramétrica. O tamanho de efeito foi adicionado na análise comparativa através do d de Cohen, considerando a seguinte classificação: trivial (até 0,2), pequeno (0,21 a 0,6), moderado (0,61 a 1,2), grande (1,21 a 2,0), muito grande (2,1 a 4,0) e quase perfeito (acima de 4,0) (HOPKINS, 2002). O nível de significância adotado foi de 5%, e os dados foram analisados no software SPSS 20.0. O consumo alimentar foi descrito através de frequência percentual e absoluta. Por fim, os scores de conhecimento sobre nutrição foram descritos em média e desvio padrão, mediana e intervalo interquartil, máximo e mínimo.

### **3.3. Resultados e discussão**

A tabela 5 apresenta os resultados descritivos do perfil morfológico dos grupos bem como a comparação entre VSR e BRA. Observou-se que os grupos apresentaram valores semelhantes, sem diferenças significativas, e tamanho de efeito trivial a pequeno, indicando uma semelhança no perfil morfológico de atletas dos grupos VSR e BRA.

**Tabela 5.** Resultados morfológicos de atletas de rugby dos grupos VSR e BRA.

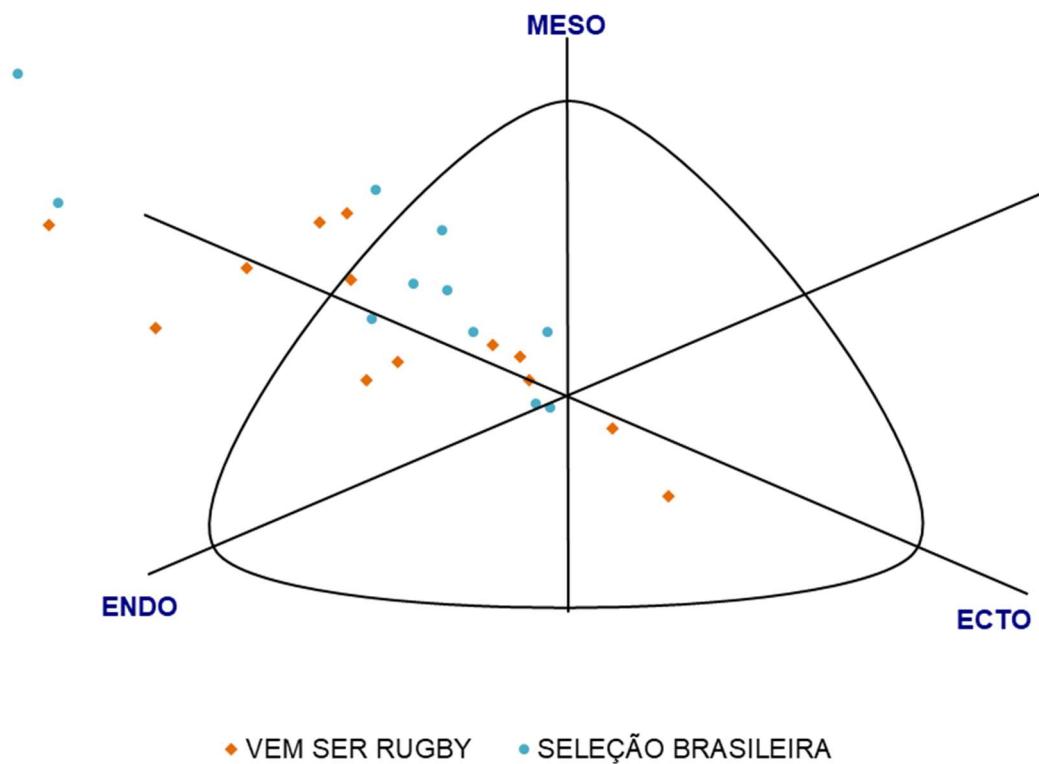
Variáveis	VSR (n = 13)	BRA (n = 11)	Valor p	TE
Estatura (cm)	159,15 ± 6,99	162,76 ± 5,98	0,194	0,55\$\$
Massa corporal (kg)	59,78 ± 7,51	66,13 ± 18,77	0,274	0,44\$\$
Índice de Massa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	23,75 ± 3,85	24,79 ± 6,06	0,614	0,20\$
Circunferência de cintura (cm)	72,05 ± 5,71	73,15 ± 11,52	0,764	0,12\$
Circunferência de quadril (cm)	98,85 ± 7,10	99,79 ± 13,04	0,825	0,09\$
Relação cintura-quadril (cm)	0,73 ± 0,04	0,73 ± 0,05	0,879	0,00\$
Endomorfia	4,78 ± 1,85	4,42 ± 1,30	0,910#	-0,23\$\$
Mesomorfia	4,35 ± 1,63	4,91 ± 1,34	0,373	0,38\$\$
Ectomorfia	1,66 ± 1,41	1,23 ± 1,97	0,540	-0,25\$\$

#Teste U de Mann-Whitney. \$Trivial; \$\$Pequeno. TE = tamanho de efeito.

Destaca-se que, embora TE pequeno, a maior magnitude da diferença foi identificada na estatura ( $d = 0,55$ ), com média superior no grupo BRA. A literatura apresenta valores de estatura superiores em atletas adultas de rugby sevens do sexo feminino, em amadoras (média =  $1,66 \pm 0,02$  cm) e profissionais (média =  $1,68 \pm 0,01$  cm), com magnitude da diferença grande (TE = 1,69) entre níveis competitivos (SELLA et al., 2019). Além disso, na mesma revisão, estudos mostram que a massa corporal apresenta TE pequeno (TE = 0,26) entre os níveis competitivos (SELLA et al., 2019), com médias mais próximas ao grupo BRA do presente estudo (amadoras =  $66,80 \pm 5,00$  kg; profissionais =  $67,40 \pm 1,50$  kg). Adicionalmente, atletas da seleção brasileira adulta de rugby sevens não apresentaram diferenças entre atletas olímpicas e não-olímpicas no que se refere a estatura (média =  $1,65 \pm 0,07$  m e média =  $1,67 \pm 0,09$  m, respectivamente) e massa corporal (média =  $66,40 \pm 6,90$  kg e média =  $66,30 \pm 10,00$  m, respectivamente), bem como apresentaram resultados próximos ao grupo BRA do presente estudo (LOTURCO et al., 2021).

A figura 3 apresenta a distribuição das atletas considerando o perfil de somatotipo. Reforçando os resultados apresentados na tabela 5, observa-se que as atletas selecionadas e desenvolvidas no projeto VSR apresentam um perfil semelhante ao padrão das atletas convocadas para a seleção brasileira juvenil no que se refere ao somatotipo. A literatura apresenta resultados de somatotipo em jovens atletas do sexo masculino de rugby XV com predominância em mesomorfia em ambos grupos posicionais forwards e backs (MENCÍA et al., 2021). No rugby sevens, também

se observou predominância em mesomorfia em atletas do sexo masculino (RIDDER et al., 2020). Já em atletas semi profissionais de rugby XV do sexo feminino, observou-se diferenças entre grupos posicionais (*forwards e backs*) nos valores de endomorfia ( $p = 0,001$ ) e ectomorfia ( $p = 0,001$ ), e um padrão de somatotipo com maiores médias em endomorfia (ESCRIVÁ et al., 2021). Diante destas evidências, observamos que literatura apresenta o perfil de somatotipo em diferentes populações de jogadores de rugby union, e este trabalho traz resultados inéditos no que se refere ao perfil morfológico de jovens atletas de rugby sevens do sexo feminino.



**Figura 3.** Representação gráfica do somatotipo das atletas de rugby de ambos os grupos VSR e BRA. Fonte: Autora.

O Consumo Alimentar baseado no QFA, mostrou que dos alimentos considerados saudáveis, o único que a maioria da amostra teve um consumo adequado (7x na semana) foi carnes e/ou ovos ( $n = 8$ , 61,54%). Os demais alimentos deste grupo tiveram um consumo muito abaixo do preconizado, conforme recomendação do guia alimentar da população brasileira do Ministério da Saúde: saladas e legumes ( $n = 4$ , 30,77%); frutas ( $n = 4$ , 30,77%); feijão ( $n = 5$ , 38,46%) e leites e derivados ( $n = 5$ , 38,46%). Já dos alimentos considerados não saudáveis, a

recomendação é que não sejam consumidos diariamente, e isto foi atingido somente quanto ao consumo de bolachas doces e/ou salgadas ( $n = 10$ , 84,62%), enquanto que frituras, embutidos e refrigerantes foram consumidos regularmente. Quanto ao consumo alimentar das atletas de acordo com o recordatório de 24h, a tabela 6 apresenta a ingestão calórica e de macronutrientes considerando a classificação adequada, insuficiente e excessiva.

**Tabela 6.** Frequência percentual (n) do consumo alimentar de atletas de rugby (n = 13) de acordo com recordatório de 24 horas.

Variáveis	Adequado	Insuficiente	Excessivo
Ingestão calórica	23,08% (3)	61,54% (8)	15,38% (2)
Carboidratos	15,38% (2)	84,62% (11)	00,00% (0)
Proteínas	30,77% (4)	46,15% (6)	23,08% (3)
Lipídeos	15,38% (2)	38,47% (5)	46,15% (6)

Os resultados de consumo alimentar, investigados através do QFA e do recordatório de 24h trazem informações essenciais para entendimento das lideranças do projeto VSR quanto às necessidades de qualidade nutricional das atletas. Quanto aos macronutrientes, de forma geral, as atletas não conseguiram atingir um consumo adequado em carboidratos e lipídeos dentro das recomendações da SBME, indicando uma preocupação relacionada ao fornecimento de energia, recuperação e fadiga muscular, e absorção de vitaminas (RIBAS et al., 2022; MENDES E NETO, 2022). Estes resultados corroboram com os achados de um estudo prévio que investigou a mesma população, destacando a prevalência de hábitos não saudáveis, e sugerindo ações para melhorias no consumo alimentar em jovens atletas de rugby (PRETTO et al., 2021).

Os resultados relacionados ao conhecimento em nutrição foram descritos na tabela 7. Considerando a classificação proposta anteriormente (VÁSQUEZ-ESPINO et al., 2022), a média do score foi considerado médio, com 7 atletas classificadas com conhecimento médio e 6 atletas classificadas com conhecimento alto. Na Espanha, 264 atletas de diferentes modalidades (hóquei, futsal, basquetebol e futebol) atingiram mediana (intervalo interquartil) no score do NUKYA de 25,1 (21,3) (VÁSQUEZ-ESPINO et al., 2022). Ainda, considerando os valores de cada seção, em todas as modalidades a mediana foi inferior aos resultados encontrados no presente estudo.

Isto indica a importância que as ações realizadas no projeto relacionadas à nutrição podem ter tido na disseminação do conhecimento das atletas.

**Tabela 7.** Conhecimento nutricional das atletas de rugby (n=13).

	<b>Média ± desvio padrão</b>	<b>Mediana (intervalo interquartil)</b>	<b>Máximo</b>	<b>Mínimo</b>
Macronutrientes	30,54 ± 3,51	30,48 (4,23)	38,09	26,24
Micronutrientes	17,73 ± 2,19	18,64 (2,54)	20,34	12,71
Hidratação	8,96 ± 1,72	8,50 (2,55)	11,90	5,95
Periodização	3,60 ± 0,95	3,40 (1,70)	5,10	2,55
NUKYA	60,82 ± 5,45	59,32 (5,93)	72,03	51,69

Valor máximo para cada sessão: 49,1 para macronutrientes, 32,2 para micronutrientes, 13,6 para hidratação e 5,1 para periodização.

### 3.4. Conclusões

Os resultados deste capítulo concluem que: a) o perfil morfológico de atletas do projeto Vem Ser Rugby é semelhante ao de atletas convocadas para a seleção brasileira, sugerindo um perfil de jovens atletas de rugby sevens de nível nacional; b) o consumo alimentar das jovens atletas do projeto Vem Ser Rugby não foram adequados conforme as recomendações; c) o conhecimento sobre nutrição das jovens atletas do projeto Vem Ser Rugby apresentou scores superiores a 50% do score máximo, e indicou classificação média.

Estes achados mostram que o perfil morfológico e o conhecimento em nutrição estão de acordo com o esperado diante da estratégia de identificação, seleção e desenvolvimento das atletas bem como das ações realizadas acerca dos aspectos nutricionais no Projeto Vem Ser Rugby. No entanto, os hábitos e o consumo alimentar das atletas ainda são insatisfatórios considerando o contexto esportivo em que elas estão inseridas. Assim, sugere-se que ações para melhorar o comportamento e os hábitos alimentares sejam incluídos dentro do processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo proposto pelo Projeto Vem Ser Rugby.

## **CAPÍTULO 4**

## CAPÍTULO 4. COMPARAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E DEMANDAS DE JOGO ENTRE JOVENS ATLETAS DE RUGBY INSERIDAS EM DIFERENTES CONTEXTOS DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

### 4.1. Introdução

O rugby sevens é uma modalidade esportiva que requer velocidade, força, potência e capacidade aeróbia como capacidades físicas fundamentais para o desempenho no jogo (SCHUSTER et al., 2018; SELLA et al., 2019). Neste contexto, estudos prévios mostraram diferenças entre níveis competitivos e categorias de idade tanto na aptidão física quanto nas demandas de corrida (SELLA et al., 2019; PORTILLO et al., 2014; VESCOVI; GOODALE et al., 2015; CLARKE et al., 2017).

Recentemente, Sella et al. (2019) observaram que atletas de elite percorrem maiores distâncias totais e relativas, realizam mais *sprints* e acelerações, e apresentam valores superiores de velocidade máxima comparadas a atletas amadoras. Além disso, considerando as zonas de velocidade, diferenças foram encontradas entre níveis competitivos no que se refere a distância percorrida (PORTILLO et al., 2014; VESCOVI; GOODALE et al., 2015), mas apenas tamanho de efeito (TE) pequeno é observado na comparação entre categorias adultas e juvenis (CLARKE et al., 2017). Embora as características do rugby sevens sejam bem definidas, os resultados em jovens atletas brasileiras ainda são escassos na literatura.

O mesmo comportamento pode ser encontrado para desempenho em testes físicos. Estudos que investigaram tempos de *sprint* em atletas de rugby sevens, observaram melhor desempenho no *sprint* de 40m em atletas profissionais comparadas a atletas amadoras (SELLA et al., 2019). Ainda, atletas australianas apresentaram diferenças entre categorias juvenil, adulta e profissional em *sprint* de 10m, com TE moderado entre categorias, assim como em *sprint* de 40m, com TE moderado entre adultas e juvenis, e TE grande entre adultas e profissionais (CLARKE et al., 2017).

A potência de membros inferiores foi investigada através do salto vertical em atletas australianas de diferentes categorias, e foi observado TE moderado na comparação entre adultas e juvenis, e TE pequeno entre adultas e profissionais (CLARKE et al., 2017). No Brasil, jovens do sexo feminino com alta performance física para o rugby (idade =  $14,1 \pm 0,6$  anos) que participaram de uma intervenção de 16 semanas de treinamento sistematizado da modalidade apresentaram uma melhora

significativa no *squat jump* quando comparadas as jovens que não realizaram o treinamento (MÜLLER et al., 2021). Estes resultados demonstram que a potência de membros inferiores pode ser uma variável importante para determinar o desempenho físico de diferentes níveis no rugby sevens.

Quanto à força máxima, as atletas de rugby sevens apresentaram uma diferença grande entre os valores de atletas profissionais e amadoras no teste de supino de uma repetição máxima (1RM). Quando investigadas em atletas profissionais, diferenças entre *forwards* e *backs* são observadas em 1RM de supino (TE moderado) e 1RM de *pull-up* (TE grande), mas não foram encontradas diferenças em 1RM no agachamento frontal (SELLA et al., 2019). Por outro lado, atletas canadenses não apresentaram diferenças significativas entre posições no agachamento frontal, supino e *pull-up* (AGAR-NEWMAN et al., 2017), assim como atletas australianas com diferentes tempos de jogos acumulados (GOODALE et al., 2016).

Para avaliar a capacidade aeróbia das atletas, Yo-Yo Intermittent Recovery Fitness Test Level 1 (YOYO) foi utilizado (SELLA et al., 2019). Atletas australianas de rugby sevens de diferentes categorias apresentaram menor desempenho no YOYO na categoria juvenil quando comparadas as categorias adulta e profissional, com TE moderado entre adultas e jovens, e melhores resultados na categoria profissional, com TE grande entre adultas e profissionais (CLARKE et al., 2017). Além disso, atletas canadenses de nível internacional apresentaram distância percorrida no YOYO significativamente superior ( $p < 0,01$ ) a atletas em categoria de desenvolvimento (VESCOVI; GOODALE et al., 2015).

O processo de desenvolvimento de atleta a longo prazo (DALP) tem objetivos de acordo com etapas progressivas ao longo do tempo para alcançar o melhor desempenho físico de forma segura e eficiente (FORD et al., 2011; BALYI et al., 2013; LLOYD et al., 2016). Apesar da proposta bem definida sobre DALP (PICHARDO et al., 2012), estudos que comprovem a eficácia do processo ainda são escassos na literatura, dada a complexidade de investigar o desempenho de jovens atletas durante um processo de longo prazo que é influenciado por diversos fatores intrínsecos e extrínsecos. A demanda de jogo e os testes físicos têm se mostrado fatores importantes para o desempenho, pois diferenciam atletas de diferentes níveis. No entanto, não há evidências de que isso ocorra em jovens atletas do sexo feminino. Por esta razão, o objetivo deste capítulo foi investigar o desempenho físico e as

demandas de jogo em jovens atletas de rugby sevens inseridas em um processo de DALP, e comparar com atletas convocadas para a seleção brasileira de rugby sevens juvenil.

#### **4.2. Metodologia**

O estudo transversal foi uma investigação observacional do desempenho físico a partir de testes e demandas de jogo por meio de partidas de rugby sevens em nível nacional. Esta investigação foi aprovada pelo comitê de ética local sob protocolo número 5.248.661.

A amostra foi composta por 24 atletas de rugby, divididas entre o grupo participante do projeto de desenvolvimento de atletas a longo prazo, Vem Ser Rugby (VSR), e o grupo selecionado para representar a equipe juvenil brasileira de rugby sevens (BRA) (Tabela 8). A rotina do VSR contou com treinamento tático-técnico e físico regular com três sessões semanais, enquanto as atletas da BRA realizaram de três a cinco sessões semanais de treinamento tático-técnico e físico em seus respectivos clubes de rugby. Salienta-se que devido à pandemia de covid-19, as atletas de ambos os grupos permaneceram aproximadamente 18 meses (entre março de 2020 e setembro de 2021) sem competições e treinos específicos de rugby. Nesse período, as atletas realizaram treinos em casa para manter o condicionamento físico. As atletas da BRA iniciaram o treinamento sistemático com a equipe da seleção brasileira após as coletas de dados do presente estudo. Portanto, os dados deste estudo não foram influenciados pelo treinamento de alto desempenho para o grupo BRA. Para ambos os grupos BRA e VSR, foram excluídos da amostra as atletas que faltaram no dia das coletas e as atletas que apresentaram lesões que as impediam de realizar as avaliações.

**Tabela 8.** Caracterização da amostra.

	<b>VSR (n = 13)</b>	<b>BRA (n = 11)</b>	<b>Todas (n = 24)</b>
<b>Idade (anos)</b>	16,92 ± 0,64	16,82 ± 0,41	16,88 ± 0,54
<b>Experiência (anos)</b>	2,69 ± 0,86	5,73 ± 2,94*	4,08 ± 2,55
<b>Estatura (cm)</b>	159,15 ± 6,99	162,75 ± 5,98	160,80 ± 6,66
<b>Massa corporal (kg)</b>	59,78 ± 7,51	66,13 ± 18,77	62,69 ± 13,90

\*Diferente do VSR ( $p = 0,007$ ). VSR = grupo Vem Ser Rugby; BRA = grupo convocadas para a seleção brasileira.

As avaliações da aptidão física foram realizadas com roupas apropriadas para a prática esportiva. Os testes de campo foram realizados de chuteiras, em grama natural; os testes de força foram realizados com calçados adequados e os testes de salto foram realizados com as atletas descalças. Foi realizado um aquecimento de 10 minutos para avaliações com exercícios de mobilidade e ativação muscular geral e específica. Para minimizar a influência de uma avaliação sobre a outra, a bateria de testes foi dividida em três dias com 72 horas de intervalo de qualquer atividade física extenuante. No primeiro dia, foram realizados testes de força de membros inferiores e superiores. No segundo dia, foram realizados testes de potência de membros inferiores, velocidade linear e de mudança de direção. No terceiro dia, foi realizado um teste de aptidão aeróbica. Além disso, o ciclo menstrual das participantes será monitorado e todas as avaliações serão realizadas entre a fase proliferativa e a fase secretora para minimizar a perda de desempenho devido ao ciclo menstrual (FINDLAY et al., 2020). A escolha dos testes foi baseada no manual de testes físicos proposto pela Confederação Brasileira de Rugby (BRASIL RUGBY, 2020). As exigências do jogo foram realizadas em um campeonato nacional.

Foram realizados dois testes de uma repetição máxima (1RM) para avaliar a força máxima: teste de supino para força de membros superiores e teste de agachamento para força de membros inferiores. O protocolo padronizado de testagem foi seguido conforme recomendado por estudo anterior com jovens (FAIGENBAUM et al., 2003). Assim, foi realizada uma sequência progressiva para mensuração de 1RM, com uma série de seis repetições com carga leve, uma série de três repetições com carga moderada e, por fim, séries com uma única repetição até atingir a carga de 1RM. Além disso, as tentativas foram espaçadas por 2 minutos de recuperação (FAIGENBAUM et al., 2003).

A velocidade linear foi avaliada através do tempo de sprint em 10m e 30m, registrado em segundos (DARRALL-JONES., 2016). Duas fotocélulas (Multisprint, Hidrofit®) foram posicionadas no ponto de partida e a 10m e posteriormente a 30m do percurso para registro do tempo de sprint. Foram realizadas duas tentativas, sendo considerado o menor tempo de sprint em cada uma das duas distâncias.

A potência de membros inferiores foi avaliada a partir da altura do salto vertical e distância do salto horizontal. Três tipos de saltos foram realizados: salto agachado (SJ), salto contra movimento (CMJ) e salto em distância (SH). As atletas realizaram três tentativas para cada salto, sendo registrado o melhor desempenho, em

centímetros (cm). O SJ e o CMJ foram realizados em um tapete de contato (Jump System 1.0®, CEFISE, Nova Odessa, Brasil) com as mãos na cintura e os pés paralelos, enquanto o SH foi realizado com auxílio dos membros superiores (MARKOVIC et al., 2004).

Considerando a demanda intermitente do rugby sevens e a alta capacidade de esforços repetidos de alta intensidade, foi utilizado o Yo-Yo Intermittent Recovery Test Nível 1 (YOYOR1) para avaliar a aptidão aeróbia (BANGSBO et al., 2008). O teste iniciou com velocidade de  $10 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ , e terminou quando a atleta não conseguiu atingir a distância de 20m antes do sinal sonoro por duas vezes consecutivas. A distância total percorrida até a última etapa completa foi registrada para análise.

As demandas de jogo foram monitoradas por um sistema de posicionamento global (GPS) em partidas de rugby sevens do campeonato brasileiro na categoria juvenil até 18 anos, realizado em 2021. O campeonato foi composto por cinco equipes de Estados selecionados na categoria até 18 anos, e cada equipe jogou quatro partidas de rugby sevens. Para analisar as demandas do jogo, utilizamos os dados que correspondiam ao jogo com maior participação da atleta. Para evitar vieses na média das variáveis, os dados individuais registrados para análise corresponderam as atletas que jogaram pelo menos 50% do tempo total da partida. Por não atenderem a esse critério, cinco atletas do VSR e uma atleta do BRA foram excluídas das análises. As atletas usaram colete com GPS de 10Hz (Playertek, Catapult, Estados Unidos) fixado na região posterior do tórax. As variáveis analisadas foram: distância total percorrida e por minuto, distância total e por minuto do sprint, número de acelerações totais e por minuto, distância nas zonas de velocidade total e por minuto. As zonas de velocidade correspondem a: zona 1 =  $0 - 4 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ ; zona 2 =  $4,1 - 8 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ ; zona 3 =  $8,1 - 14 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ ; zona 4 =  $14,1 - 18 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ ; e zona 5 = acima de  $18 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ .

Os dados foram considerados normais após verificação pelo teste Shapiro Wilk, com exceção das distâncias total e por minuto na zona 5. Para comparar a aptidão física entre as atletas do VSR e do BRA, foi realizado o teste T independente para análise paramétrica, e Mann Whitney para análise não paramétrica. O tamanho do efeito foi adicionado na análise comparativa por meio do d de Cohen, considerando a seguinte classificação: trivial (até 0,2), pequeno (0,21 a 0,6), moderado (0,61 a 1,2), grande (1,21 a 2,0), muito grande (2,1 para 4,0) e quase perfeito (acima de 4,0) (HOPKINS, 2002).

### 4.3. Resultados

A tabela 9 apresenta os resultados descritivos e a comparação entre os grupos VSR e BRA nas variáveis relacionadas à aptidão física. Os resultados mostraram diferenças significativas entre os grupos apenas nas variáveis de velocidade de sprint de 10m e 30m, ambas com tamanhos de efeito grandes.

**Tabela 9.** Resultados descritivos e comparação do desempenho físico de jovens atletas de rugby dos grupos VSR e BRA (n = 24).

	VSR (n = 13)	BRA (n = 11)	p	TE
<b>Squat Jump (cm)</b>	31,34 ± 5,41	28,94 ± 3,66	0,225	-0,52\$\$
<b>Countermovement Jump (cm)</b>	32,12 ± 5,50	30,48 ± 4,69	0,447	-0,32\$\$
<b>Salto horizontal (cm)</b>	179,88 ± 15,15	189,55 ± 16,93	0,154	0,60\$\$
<b>Sprint 10m (s)</b>	2,02 ± 0,12	1,87 ± 0,08	0,001*	-1,47++
<b>Sprint 30m (s)</b>	5,06 ± 0,30	4,64 ± 0,29	0,005*	-1,42++
<b>YOYOIR1 (m)</b>	400,00 ± 186,76	487,27 ± 156,79	0,249	0,51\$\$
<b>1RM supino (kg)</b>	45,08 ± 6,80	44,00 ± 8,19	0,727	-0,14\$
<b>1RM agachamento (kg)</b>	80,02 ± 16,98	78,98 ± 18,79	0,894	-0,06\$

\*p ≤ 0,005. \$Trivial; \$\$Pequeno; ++Grande. TE = tamanho de efeito; YOYOIR1 = Intermittent Recovery Test Nível 1; VSR = grupo Vem Ser Rugby; BRA = grupo convocado para a seleção brasileira.

A tabela 10 mostra as demandas de jogo registradas por GPS no campeonato nacional. O tempo do sprint e a distância do sprint determinaram a diferença entre os grupos. Embora sem diferenças significativas, o VSR apresentou maior distância total e relativa na zona 1, enquanto o BRA apresentou maior distância total e relativa percorrida na zona 4.

**Tabela 10.** Comparação das médias das demandas de jogo entre VSR e BRA (n = 24).

	<b>VSR (n = 8)</b>	<b>BRA (n = 10)</b>	<b>p</b>	<b>TE</b>
<b>Distância total (m)</b>	1251,51 ± 285,77	1356,49 ± 120,32	0,306	0,48 <sup>\$\$</sup>
<b>Distância de sprint (m)</b>	75,53 ± 49,46	138,05 ± 59,66	0,030*	1,14 <sup>+</sup>
<b>Acelerações</b>	9,00 ± 4,60	10,00 ± 3,09	0,589	0,26 <sup>\$\$</sup>
<b>Distância na zona 1 (m)</b>	210,03 ± 57,20	180,43 ± 34,45	0,192	-0,63 <sup>+</sup>
<b>Distância na zona 2 (m)</b>	603,62 ± 130,75	662,97 ± 81,54	0,255	0,54 <sup>\$\$</sup>
<b>Distância na zona 3 (m)</b>	362,34 ± 135,86	375,04 ± 111,87	0,830	0,10 <sup>\$</sup>
<b>Distância na zona 4 (m)</b>	74,46 ± 47,80	112,12 ± 37,58	0,079	0,88 <sup>+</sup>
<b>Distância na zona 5 (m)</b>	1,07 ± 2,02	25,93 ± 38,07	0,040#*	0,92 <sup>+</sup>
<b>Distância por minuto (m·min<sup>-1</sup>)</b>	99,80 ± 8,67	106,41 ± 11,65	0,201	0,64 <sup>+</sup>
<b>Distância de sprint por minuto (m·min<sup>-1</sup>)</b>	6,11 ± 4,05	10,65 ± 4,21	0,034*	1,10 <sup>+</sup>
<b>Acelerações por minuto</b>	0,70 ± 0,37	0,78 ± 0,22	0,594	0,26 <sup>\$\$</sup>
<b>Distância percorrida por minuto na zona 1 (m·min<sup>-1</sup>)</b>	16,81 ± 3,45	14,07 ± 2,22	0,058	-0,94 <sup>+</sup>
<b>Distância percorrida por minuto na zona 2 (m·min<sup>-1</sup>)</b>	48,41 ± 4,13	51,97 ± 6,60	0,203	0,65 <sup>+</sup>
<b>Distância percorrida por minuto na zona 3 (m·min<sup>-1</sup>)</b>	28,48 ± 7,33	29,73 ± 9,99	0,771	0,14 <sup>\$</sup>
<b>Distância percorrida por minuto na zona 4 (m·min<sup>-1</sup>)</b>	6,02 ± 3,92	8,61 ± 2,41	0,103	0,80 <sup>+</sup>
<b>Distância percorrida por minuto na zona 5 (m·min<sup>-1</sup>)</b>	0,09 ± 0,16	2,04 ± 2,81	0,101#	0,98 <sup>+</sup>

#Teste não paramétrico Mann Whitney. \*p<0,05. <sup>\$</sup>Trivial; <sup>\$\$</sup>Pequeno; <sup>+</sup>Moderado. TE = tamanho de efeito; VSR = grupo Vem Ser Rugby; BRA = grupo convocado para a seleção brasileira.

#### 4.4. Discussão

Este estudo analisou e comparou o desempenho físico e as demandas de jogo entre jovens atletas do sexo feminino de rugby inseridas em diferentes contextos de desempenho: programa de desenvolvimento de atletas a longo prazo e seleção nacional de jovens. Os resultados mostraram que, estatisticamente, as atletas selecionadas para compor a seleção nacional de rugby sevens tiveram maior velocidade de sprint, assim como distâncias totais e relativas de sprint e distância percorrida na zona 5. Ressalta-se que, considerando o tempo de experiência das atletas do VSR e o BRA (2,69 ± 0,86 anos e 5,73 ± 2,94 anos, respectivamente), a

metodologia do VSR utilizando o processo DALP pode ser uma importante estratégia na abordagem do desempenho físico das atletas selecionadas para a seleção nacional. Recentemente, observou-se que o comportamento da aptidão física das atletas de rugby se mantém ao longo da fase treinar para vencer (acima de 18 anos), indicando que a evolução física ocorre em fases mais precoces (FALK NETO et al., 2021). No entanto, mais investigações são necessárias para observar os efeitos do processo DALP em diferentes fases no desempenho esportivo em jovens atletas do sexo feminino de rugby sevens.

A diferença no desempenho do tempo de sprint entre sexo, posições e nível competitivo (amador e profissional) em jogadores de rugby é consistente na literatura (TURIMAN et al., 2022). A revisão de literatura que comparou atletas adultas profissionais e amadoras identificou um tamanho de efeito pequeno ( $TE = -0,25$ ) no sprint de 10m, e grande ( $TE = -1,50$ ) no sprint de 40m (SELLA et al., 2019). Em jogadores australianos de rugby sevens, foram encontradas diferenças nas categorias juvenil, adulto e elite no tempo de sprint de 10m, com TE moderado entre as categorias, assim como nos 40m, com TE moderado entre adulto e juvenil e TE grande entre adulto e elite (CLARKE et al., 2017). No sprint de 30m, os atletas de elite apresentaram  $4,64 \pm 0,19$  s nos backs e  $4,74 \pm 0,11$  s nos forwards (SELLA et al., 2019), os atletas australianos tiveram média de  $4,41 \pm 0,13$  s (GOODALE et al., 2016), enquanto os atletas de elite japoneses tiveram média de  $4,69 \pm 0,16$  s (OHYA et al., 2015). O presente estudo demonstrou que no teste de sprint de 10m, as atletas selecionadas para a equipe nacional são semelhantes aos resultados das atletas de elite encontradas na literatura, e apresentam melhores resultados do que as atletas VSR. Essa diferença pode ser explicada pelo contexto cultural e pela demanda da modalidade. No aspecto cultural, a literatura apresenta, em sua maioria, resultados de atletas cujos países estão entre as melhores equipes de rugby do mundo (SELLA et al., 2019; BALL et al., 2019), enquanto as atletas VSR treinaram em uma região do Brasil onde o esporte é pouco desenvolvido. Além disso, apesar das atletas do BRA e VSR estarem no mesmo nível nacional, o grupo selecionado para representar a seleção brasileira em competição internacional possui características bem desenvolvidas relacionadas às demandas da modalidade para alto rendimento, como velocidade linear.

Pesquisadores observaram que durante um processo inicial de desenvolvimento esportivo em jovens com alto desempenho físico, o treinamento de

rugby parece melhorar o desempenho do SJ (MÜLLER et al., 2021), indicando que a potência de membros inferiores pode ser uma variável importante para jovens atletas de rugby. Sella et al. (2019) identificaram tamanho de efeito pequeno ( $TE = 0,44$ ) na altura do salto vertical e tamanho de efeito trivial no salto em distância ( $TE = 0,10$ ) em atletas de elite comparadas a atletas amadoras. Além disso, um estudo recente observou que atletas olímpicas brasileiras de rugby sevens apresentaram desempenho superior em SH ( $TE = 0,95$ ), SJ ( $TE = 1,05$ ) e CMJ ( $TE = 0,88$ ) em comparação com atletas não olímpicas (LOTURCO et al., 2021). O presente estudo não identificou diferenças entre os grupos BRA e VSR, mas observou-se um tamanho de efeito pequeno com maior média em SH no BRA, e maiores médias em SJ e CMJ no VSR. A diferença no SH pode ser explicada pela correlação que existe entre velocidade de sprint e potência de membros inferiores (LOTURCO et al., 2015). Por outro lado, o fato das atletas do BRA apresentarem rotina de treinamento diferente entre si e inexperiência prévia nos testes pode ter influenciado no desempenho inferior ao VSR em SJ e CMJ (CORMIE et al., 2009). Portanto, as atletas do VSR tiveram a mesma rotina de treinamento de força e potência, além de realizarem avaliações periódicas de SJ e CMJ. Apesar do tamanho de efeito pequeno, a diferença não foi suficiente para identificar diferenças significativas entre os grupos. Além disso, a literatura carece de investigações que apresentem resultados consistentes sobre a potência de membros inferiores em jovens atletas de rugby sevens.

O desenvolvimento de força em atletas de rugby sevens oferece um mecanismo de proteção para o risco de lesões, bem como redução do desempenho induzido pela fadiga durante esforços repetidos (SCHUSTER et al., 2018). Estudos anteriores encontraram diferenças entre os níveis competitivos no teste de força de membros superiores (ROSS et al., 2015). No entanto, um estudo com adolescentes (meninos =  $14,48 \pm 1,31$  anos; meninas =  $14,93 \pm 2,76$  anos) não identificou diferenças na força de membros inferiores ( $p = 0,164$ ;  $TE = 0,30$ ) e membros superiores ( $p = 0,729$ ;  $TE = -0,07$ ) (ALONSO-AUBIN et al., 2021). Os resultados de força máxima no presente estudo observaram que jovens atletas do sexo feminino não apresentam diferenças significativas na força de membros superiores e inferiores, quando comparados entre os grupos BRA e VSR. Embora as médias sejam semelhantes às encontradas em estudos anteriores com jovens (ALONSO-AUBIN et al., 2021; PETERSON et al., 2006), ainda são escassas na literatura referências ao perfil de força máxima para jovens atletas de rugby.

A capacidade aeróbia foi investigada a partir do YOYOIR1 determinada principalmente pela distância total percorrida. Atletas adultas de rugby sevens apresentaram resultados diferentes entre elite e amadoras com grande TE no YOYOIR1 (SELLA et al., 2019). Além disso, jogadores australianos de rugby sevens de diferentes categorias apresentaram TE moderado entre adultos e jovens, e TE alto entre adulto e elite (CLARKE et al., 2017). Além disso, atletas canadenses de nível internacional e de desenvolvimento apresentaram diferenças significativas ( $p < 0,01$ ) entre os níveis na distância percorrida pelo YOYOIR1 (VESCOVI; GOODALE et al., 2015). No Brasil, atletas olímpicas e não olímpicas foram comparadas quanto ao desempenho no YOYOIR1, e identificou-se que as atletas olímpicas percorreram uma distância maior, com TE moderado (LOTURCO et al., 2021). As distâncias médias percorridas em estudos anteriores foram superiores às do presente estudo, tanto no grupo VSR quanto no BRA, provavelmente devido às características das amostras serem de diferentes níveis de treinamento. Além disso, diferentemente do observado em estudos anteriores, os grupos são semelhantes no desempenho do YOYOIR1 porque provavelmente estão no mesmo nível competitivo nacional. Assim, a capacidade aeróbica dos atletas participantes do processo DALP aproxima seu desempenho dos valores encontrados nas atletas selecionadas para a seleção nacional.

Considerando as demandas de jogo avaliadas pelo GPS, atletas de elite percorrem maiores distâncias totais (TE extremamente grandes) e relativas (TE pequenas), mas as *forwards* e *backs* parecem ser semelhantes nas variáveis relacionadas às demandas de jogo (SELLA et al., 2019). Em jogadores australianos, a distância total não diferiu entre os níveis juvenil, adulto e elite, mas a distância relativa apresentou TE moderado para o nível elite (CLARKE et al., 2017). Em atletas canadenses, foram observadas diferenças significativas tanto na distância total quanto na relativa entre atletas de elite e atletas em desenvolvimento (VESCOVI; GOODALE et al., 2015). O presente estudo não identificou diferenças significativas entre os grupos na distância total e relativa percorrida, mas identificou TE pequeno e moderado, respectivamente, com valores maiores para o grupo BRA. Apesar disso, a literatura não identificou relação entre distância percorrida e sucesso no jogo (AGAR-NEWMAN et al., 2017).

Em relação às demandas de jogo relacionadas à velocidade, a literatura indica que atletas de elite realizam mais sprints (TE muito grande) e acelerações (TE

moderado), além de apresentarem maior velocidade máxima (TE moderado) (SELLA et al., 2019). Além disso, observam-se diferenças entre *forwards* e *backs* na velocidade de sprint (SELLA et al., 2019; MALONE et al., 2020; MISSELDINE et al., 2020). No presente estudo, as atletas do BRA apresentaram distância de sprint significativamente maior do que os atletas do VSR, indicando que isso pode ser um fator determinante na convocação para a seleção brasileira de rugby sevens. Ressalta-se também que, embora sem diferenças significativas, as atletas do VSR apresentaram maiores distâncias totais (TE moderado) e relativas na zona 1 (TE moderado), enquanto as atletas do BRA apresentaram maiores distâncias totais (TE moderado) e relativas na zona 4 (TE moderado). Estes resultados demonstram que as atletas selecionadas para a seleção nacional procuram manter-se em velocidades mais elevadas nos jogos nacionais. Da mesma forma, um estudo anterior observou que atletas da seleção espanhola percorrem maiores distâncias em zonas de velocidade acima de  $14,1 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$  do que atletas de nível nacional (PORTILLO et al., 2014). Portanto, os dados do presente estudo reforçam a literatura sobre a importância de se alcançar maiores velocidades de deslocamento durante as partidas de rugby sevens juvenil feminino.

Este estudo apresenta algumas limitações importantes: tamanho amostral pequeno, uso de dados de movimento de tempo de apenas uma partida por atleta e falta de informações sobre a rotina de treinamento dos atletas do grupo BRA. No entanto, a amostra é considerada representativa, pois contou com a participação de mais de 90% da população elegível para inclusão no estudo. Ainda, para diminuir esse viés, buscou-se inserir nos dados o evento com maior número de minutos jogados pelos atletas, considerando que as demandas de jogo com menos minutos jogados podem apresentar valores subestimados nas variáveis em questão. Com relação às demais limitações mencionadas, estudos futuros são essenciais para investigar as demandas de jogo em um maior número de arquivos coletados em jovens atletas do sexo feminino, bem como observar métodos e rotinas de treinamento para jovens atletas de rugby sevens no Brasil. Por fim, compreender as estratégias de identificação e desenvolvimento de atletas de rugby são essenciais para melhorar o nível competitivo nacional.

#### **4.5. Conclusões**

As jovens atletas que compõem a seleção brasileira de rugby sevens apresentaram variáveis de força, potência de membros inferiores e capacidade aeróbica semelhantes, mas velocidade linear superior as atletas inseridas em um processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo. Ainda assim, nas exigências de jogo, os atletas da seleção nacional também apresentaram distância de sprint total e relativa superior. Os resultados indicam que o processo DALP pode potencializar o desenvolvimento das capacidades físicas de jovens atletas de rugby sevens, mas a velocidade de deslocamento diferencia as atletas da seleção nacional.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Vem Ser Rugby surge como uma inovação no processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo direcionado ao sexo feminino, na qual traz uma abordagem multidimensional dentro de uma metodologia criada para um contexto local. O produto desta tese inclui um conjunto de estudos acadêmicos, na qual foram desenvolvidos ao longo dos cinco anos do Projeto Vem Ser Rugby (VSR).

No primeiro momento, apresentamos o VSR como estratégia de identificação, modelo de desenvolvimento de atletas a longo prazo, e ferramenta de impacto social para jovens do sexo feminino. Posteriormente, apresentamos estudos em uma perspectiva multidimensional para o desenvolvimento de atletas, considerando aspectos psicossociais, nutricionais e desempenho esportivo. Inicialmente, observamos características relacionadas às experiências do ambiente esportivo e competitivo para as jovens atletas, posteriormente buscamos compreender o perfil nutricional do público que estamos investigando, e finalmente investigamos o desempenho físico e as demandas de jogo nas meninas inseridas no contexto de desenvolvimento de atletas a longo prazo.

Esta tese surge como um suporte para a literatura no que se refere ao desenvolvimento de atletas a longo prazo para o rugby, a partir de um olhar multidimensional do processo. Ainda, diante dos resultados obtidos nos estudos desta tese, compreendemos melhor diversos aspectos multidimensionais relacionados a jovens atletas de rugby do sexo feminino. Os estudos identificaram associações de experiências sobre a ansiedade competitiva, descreveram perfil morfológico, hábitos alimentares e conhecimento em nutrição, além de analisar o desempenho físico e demandas de jogo em jovens atletas inseridas no projeto VSR, caracterizado por oferecer o processo de DALP junto a um suporte multidisciplinar para alunas de escolas públicas de Pelotas que apresentaram alta performance física para o rugby.

Em suma, o capítulo 1 traz diferentes estratégias para identificação e seleção de meninas para o Projeto VSR, incluindo: a avaliação e identificação de meninas com alta performance física para o rugby através de testes físicos realizados nas escolas públicas e na seletiva divulgada pelo projeto, e a identificação de meninas destaque em festivais escolares de rugby tag. Assim, destacamos a importância do primeiro contato com as meninas bem como com seus responsáveis. A partir disso, apresentou-se a rotina oferecida para as meninas inseridas no projeto, incluindo treinamento, atividades multidisciplinares e competições. Posteriormente, apresentou-

se a proposta de um modelo de desenvolvimento a longo prazo direcionado ao Projeto VSR, no qual utilizou-se o embasamento teórico dos modelos canadense (tradicional) e brasileiro. Este modelo apresenta os Elementos Integrantes do Desenvolvimento Contínuo (EIDC) que engloba objetivos e tópicos a serem enfatizados para o ensino e desenvolvimento do rugby para as atletas inseridas no Projeto VSR. Por fim, apresentou-se os resultados quantitativos e impactos adquiridos ao longo dos 5 anos de projeto, na qual contou com mais de 100 identificadas, mais de 50 participantes, 27 atletas, 14 contempladas com bolsa atleta, 1 contratação para equipe profissional, 2 convocações para a seleção brasileira juvenil, e 18 competições de diferentes níveis. Diante dos resultados quantitativos, o projeto atingiu visibilidade no município e na comunidade do rugby brasileiro, acumulando reportagens e mídias relacionadas ao VSR, conforme apresenta o apêndice 2.

Após a apresentação do Vem Ser Rugby e, considerando a importância de compreender o contexto multidimensional do desenvolvimento esportivo, esta tese apresentou um estudo acerca da relação entre as experiências que as atletas adquiriram no projeto com a ansiedade competitiva. Os resultados destacaram que habilidades criativas são adquiridas no projeto e se correlacionam positivamente com a autoconfiança e negativamente com a ansiedade somática, ou seja, as atletas que possuem mais habilidades cognitivas também possuem maior autoconfiança na competição bem como possuem menores níveis de sintomas físicos relacionados à ansiedade. Assim, observamos que, durante o processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo, o acúmulo de experiências cognitivas (principalmente relacionadas à criatividade) são essenciais para características positivas relacionadas à ansiedade competitiva e, consequentemente, para a formação e desenvolvimento da atleta.

Considerando as dimensões do desenvolvimento esportivo, esta tese também investigou aspectos nutricionais das atletas do projeto VSR. Assim, observou-se que o perfil morfológico das atletas do VSR apresentou-se semelhante ao perfil de meninas selecionadas para a equipe que compõe a seleção brasileira juvenil. No entanto, quando observado o consumo alimentar, as atletas do VSR apresentaram classificações inadequadas na ingestão de macronutrientes. Estes resultados demonstraram a necessidade de intervenções e/ou acompanhamento nutricional periódico para melhora da qualidade do consumo alimentar das atletas. Apesar disso, as atletas obtiveram conhecimento sobre nutrição classificado como médio a alto.

Embora o estudo não tenha investigado a influência das oficinas e palestras oferecidas pelo VSR sobre o conhecimento em nutrição, entendemos a importância das atividades multidisciplinares. Estas incluíram temas relacionados a hábitos alimentares e, diante da realidade sociocultural das meninas, acreditamos que as atividades foram importantes na transmissão de informações e conhecimento sobre nutrição para as atletas do projeto e seus responsáveis.

Ademais, a característica de trabalho de longo prazo associado à proposta metodológica do projeto que inclui a estratégia de seleção de jovens com alta performance física voltada ao desenvolvimento de atletas de rugby demonstrou que, em diversos parâmetros físicos, as jovens inseridas no VSR se aproximam do perfil de atletas convocadas para compor a seleção brasileira da mesma faixa etária. O estudo apresentado no capítulo 4 observou que, entre testes de aptidão física e variáveis de demandas de jogo, apenas o desempenho em velocidade de *sprint* e a distância de sprint no jogo foram significativamente superiores em atletas convocadas para a seleção brasileira quando comparadas as atletas do projeto VSR. Nota-se que, as atletas dois grupos investigados (VSR e BRA) possuem o mesmo nível competitivo nacional, e que as atletas do grupo BRA ainda não estavam inseridas no processo de treinamento de alto rendimento. Nesse sentido, sugerimos que, para desenvolver atletas de alto rendimento, o projeto observe parâmetros de velocidade com maior rigor no processo de identificação e seleção de jovens, além de aprimorar o treinamento de velocidade.

Quanto à reflexão como uma das responsáveis pela execução do projeto desde seu princípio, destaco a transformação pessoal e social que o VSR é capaz de proporcionar tanto para as participantes, quanto para os membros da comissão técnica. Os primeiros cinco anos de desenvolvimento do projeto trouxeram diversos questionamentos acadêmicos, profissionais e pessoais. Além de diversas inquietações que surgiram no âmbito da pesquisa, nos deparamos com diferentes realidades na prática, muitos desafios, e sobretudo, muitas experiências. Compreendemos que o projeto seleciona meninas de escolas públicas, mas não se trata de um projeto excludente; e sim, um projeto que dá oportunidade para meninas que provavelmente, não saberiam do seu potencial se não fossem convidadas a participar do projeto. Diante disso, dentro do trabalho acadêmico realizado nesta tese, se descreve a importância da oportunidade e do impacto social que o projeto VSR oferece. Embora os objetivos desta tese estejam direcionados ao desenvolvimento e

desempenho esportivo, necessitamos destacar o contexto empírico em que surgem os estudos, uma vez que as questões de pesquisa nasceram tanto da escassez da literatura sobre o tema, quanto dos problemas advindos da prática. Portanto, reiterase que, além dos importantes achados dos estudos desta tese que contribuem para a literatura, os resultados empíricos exercem um papel importante no que se refere à aproximação do ambiente acadêmico com o trabalho de campo. Assim, consideramos essencial que as informações desta tese sejam acessadas por treinadores e profissionais do esporte, direcionado ao rugby feminino, de forma a contribuir para o desenvolvimento de atletas e equipes femininas da modalidade.

Como perspectivas futuras, há necessidade de continuar aproximando o âmbito da prática com o meio científico, buscando investigar o modelo de DALP proposto nesta tese. Investigações longitudinais são essenciais para observar os comportamentos ao longo do processo marcado pelos EIDC, nas mais diversas dimensões que compõem o desenvolvimento esportivo. Considerando a perspectiva multidimensional, estudos futuros são necessários para observar associações entre diferentes dimensões e desempenho esportivo. Dessa forma, sugere-se que se observe a influência de aspectos psicossociais, nutricionais e físicos no desempenho tático-técnico em situações de jogo de rugby em jovens atletas. No contexto prático, estas características devem ser observadas e acompanhadas durante o processo de DALP, ou seja, é essencial que estes aspectos sejam considerados no plano de trabalho do(a) treinador(a).

## REFERÊNCIAS

AGAR-NEWMAN, Dana J.; GOODALE, Tyler L.; KLIMSTRA, Marc D. Anthropometric and physical qualities of international level female rugby sevens athletes based on playing position. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 5, p. 1346-1352, 2017.

ALONSO-AUBIN, Diego A.; CHULVI-MEDRANO, Iván; CORTELL-TORMO, Juan M.; PICÓN-MARTÍNEZ, Moisés; RIAL REBULLIDO, Tamara; Faigenbaum, Avery D. Squat and bench press force-velocity profiling in male and female adolescent rugby players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. Suppl 1, p. S44-S50, 2021.

ANDERSON-BUTCHER, Dawn. Youth sport as a vehicle for social development. **Kinesiology Review**, v. 8, n. 3, p. 180-187, 2019.

AYUSO-MORENO, Rosa; FUENTES-GARCÍA, Juan P.; COLLADO-MATEO, Dainel; VILLAFAINA, Santos. Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. **Physiology and Behavior**, v. 222, p. 112926, 2020.

BALL, Shane; HALAKI, Mark; ORR, Rhonda. Movement demands of rugby sevens in men and women: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n.12, p. 3475–3490, 2019.

BALYI, Istvan; HAMILTON, Ann. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. **Olympic Coach**, v. 16, n. 1, p. 4-9, 2004.

BALYI, Istvan; WAY, Richard; HIGGS, Colin. Long-term athlete development. **Human Kinetics**, 2013.

BALYI, Istvan; WAY, Richard; HIGGS, Colin; NORRIS, Stephen; CARDINAL, Charles. Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.1. **Sport for Life Society**, 2016.

BANGSBO, Jens; IAIA, F. Marcello, KRISTRUP, Peter. The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. **Sports Medicine**, v. 38, n. 1, p. 37-51, 2008.

BIRD, Stephen P.; RUSHTON, Benjamin D. Nutritional knowledge of youth academy athletes. **BMC nutrition**, v. 6, n. 1, p. 1-8, 2020.

BRASIL RUGBY, 2020. Após planilha de referências, CBRu divulga Manual de Testes Físicos para comunidade. Disponível em:  
<https://brasilrugby.com.br/2020/04/25/apos-planilha-de-referencias-cbrudivulga-manual-de-testes-fisicos-para-comunidade/>

BROOKS, Christine M. Long-Term Athlete Development (LTAD) Model: Practical Coaching Insights. **A Review: Use of Whole-Body Vibration on Human Performance and Recovery-page 4**, v. 27, n. 2, p. 21, 2016.

- BUEKERS, Martinus; IBÁÑEZ-GIJÓN, Jorge; MORICE, Antoine H.P.; RAO, Guillaume; MASCRET, Nicolas; LAURIN, Jerome; MONTAGNE, Gilles. Interdisciplinary research: a promising approach to investigate elite performance in sports. **Quest**, v. 69, n. 1, p. 65-79, 2017.
- CAIRNEY, John; CLARK, Heather J.; KWAN, Matthew Y. W.; BRUNER, Mark; TAMMINEN, Katherine. Measuring sport experiences in children and youth to better understand the impact of sport on health and positive youth development: Designing a brief measure for population health surveys. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1-9, 2018.
- CASTRO-SÁNCHEZ, Manuel; ZURITA-ORTEGA, Félix; UBAGO-JIMÉNEZ, José L; GONZÁLEZ-VALERO, Gabriel; GARCÍA-MÁRMOL, Eduardo; CHACÓN-CUBEROS, Ramón. Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. **Sports**, v. 7, n. 2, p. 34, 2019.
- CIAMPOLINI, Vitor; MILISTETD, Michel; KRAMERS, Sara; DO NASCIMENTO, Juarez V. What are life skills and how to integrate them within sports in brazil to promote positive youth development?. **Journal of Physical Education**, v. 31, 2020.
- CLARKE, Anthea C.; ANSON, Judith M.; PYNE, David B. Game movement demands and physical profiles of junior, senior and elite male and female rugby sevens players. **Journal of Sports Sciences**, v. 35, n. 8, p. 727–733, 2017.
- COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Modelo de Desenvolvimento Esportivo, 2022. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/modelo-desenvolvimento-esportivo>
- CONDO, Dominique; LOHMAN, Rachel; KELLY, Monica; CARR, Aamelia. Nutritional intake, sports nutrition knowledge and energy availability in female Australian rules football players. **Nutrients**, v. 11, n. 5, p. 971, 2019.
- CORMIE, Prue; MCBRIDE, Jeffrey M.; MCCAULEY, Grant O. Power-time, force-time, and velocity-time curve analysis of the countermovement jump: impact of training. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 23, n. 1, p. 177-186, 2009.
- CÔTÉ, Jean. The influence of the family in the development of talent in sport. **Sport Psychologist**. vol.13, n. 4, p. 395-417, 1999.
- COX, Richard H.; MARTENS, Matthew P.; RUSSELL, William D. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory–2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 25, n. 4, p. 519-533, 2003.
- DARRALL-JONES, Joshua D.; JONES, Bem; ROE, Gregory; TILL, Kevin. Reliability and usefulness of linear sprint testing in adolescent rugby union and league players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 30, n. 5, p. 1359-1364, 2016.

DE RIDDER, J. Hans; VAN DEN BERG, Pieter H.; ZANDBERG, Andries; BROODRYK, Rerief. Anthropometric Characteristics of Elite U/18 Sevens Rugby Players: A Focus on Positional Status. **International Journal of Sports and Physical Edification (IJSPE)**, v. 6, n. 3, p. 16-23, 2020.

DELAHUNT, Eamonn; BYRNE, Risteard B.; DOOLIN, Rachel K.; MCINERNEY, Rory G.; RUDDOCK, Ciaran T.J.; GREEN, Brian S. Anthropometric profile and body composition of Irish adolescent rugby union players aged 16–18. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 27, n. 12, p. 3252-3258, 2013.

DESBROW, Ben; BURD, Nicholas A.; TARNOPOLSKY, Mark; MOORE, Daniel R.; ELLIOTTSALE, Kirsty J. Nutrition for special populations: Young, female, and masters athletes. **International journal of sport nutrition and exercise metabolism**, v. 29, n. 2, p. 220-227, 2019.

DESBROW, Ben. Youth athlete development and nutrition. **Sports Medicine**, v. 51, n. 1, p. 3-12, 2021.

DURGUERIAN, Alexandre; PISCIONE, Julien; MATHIEU, Bertrand; LACOME, Mathieu. Integrating strength and power development in the long-term athletic development of young rugby union players: methodological and practical applications. **Strength and Conditioning Journal**, v. 41, n. 4, p. 18-33, 2019.

EIME, Rochelle; HARVEY, Jack; CHARITY, Melanie; WESTERBEEK, Hans. Longitudinal trends in sport participation and retention of women and girls. **Frontiers in sports and active living**, p. 39, 2020.

ESCRIVÁ, Dolores; CAPLLIURE-LLOPIS, Jordi; BENET, Inmaculada; MARISCAL, Gonzalo; MAMPEL, Juan Vicente; BARRIOS, Carlos. Differences in adiposity profile and body fat distribution between forwards and backs in sub-elite spanish female rugby union players. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 23, p. 5713, 2021.

FAIGENBAUM, Avery D.; MILLIKEN, Laurie A.; WESTCOTT, Wayne L. Maximal strength testing in healthy children. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 17, n. 1, p. 162-166, 2003.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa. O Rúgbi num projeto social: relato de uma experiência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 2, p. 82-101, 2010.

FALK NETO, João H; PARENT, Eric C; KENNEDY, Michael D. Long-term athlete development: seasonal and longitudinal fitness changes in female university rugby players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. 12, p. 3459-3465, 2021.

FERNANDES, Marcos G.; NUNES, Sandra A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder M. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 15, p. 705-714, 2013.

FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, p. 679-687, 2012.

FERREIRA, José; MONTEIRO, Diogo; RESENDE, Rui. Motivation and anxiety with Portuguese women's rugby sevens. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, v. 2, n. 1, p. 58-71, 2016.

FINDLAY, Rebekka J.; MACRAE, Eilidh H. R.; WHYTE, Ian Y.; EASTON, Chris; FORREST NÉE WHYTE, Laura J. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 18, p. 1108-1113, 2020.

FORD, Paul; DE STE CROIX, Mark; LLOYD, Rhodri; MEYERS Rob; MOOSAVI, Marjan; OLIVER, Jon; TILL, Kevin; WILLIAMS, Craig. The long-term athlete development model: physiological evidence and application. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, n. 4, p. 389-402, 2011.

FORTES, Leonardo de Sousa; FIORESE, Lenamar; NASCIMENTO-JÚNIOR, José R. A.; ALMEIDA, Sebastião S.; FERREIRA, Maria E. C. Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019.

FREITAS, Tomás T.; ALCARAZ, Pedro E.; CALLEJA-GONZÁLEZ, Julio; ARRUDA, Ademir F. S.; GUERRERO, Aristide; KOBA, Ronaldo; REIS, Valter P.; PEREIRA, Lucas A.; LOTURCO, Irineu. Differences in change of direction speed and deficit between male and female national rugby sevens players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. 1, p. 3170-3176, 2021.

GAGNÉ, Françoys. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. **High Ability Studies**, vol. 15, n. 2, p. 119-147, 2004.

GAION RIGONI, Patrícia Aparecida; ANDRADE DO NASCIMENTO JUNIOR, José R; BELEM, Isabella C.; VIEIRA, Lenamar F.; MACDONALD, Dany J. Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Portuguese version of the youth experience survey for sport (P-YES-S). **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 22, n. 4, p. 310-321, 2018.

GAYA, Adroaldo; CARDOSO, Vinícius D.; GAYA, Anelise R.; FILHO, Alberto R. R. Talento esportivo: teoria e prática. **5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos**, v. 5, p. 411–436, 2015.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. **Projeto Esporte Brasil**, p. 1-27, 2007.

GERABINIS, Panagiotis; HATZIGEORGIAKIS, Antonis; THEODORAKIS, Yiannis; GOUDAS, Marios. Sport climate, developmental experiences and motivational outcomes in youth sport. **Journal of Education and Human Development**, v. 7, p. 58-65, 2018.

GIBSON, Jennifer C.; STUART-HILL, Lynneth; MARTIN, Steve; GAUL, Catherine. Nutrition status of junior elite Canadian female soccer athletes. **International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism**, v. 21, n. 6, 2011.

GONÇALVES, Carlos EB; RAMA, Luís ML; FIGUEIREDO, António B. Talent identification and specialization in sport: an overview of some unanswered questions. **International journal of sports physiology and performance**, v. 7, n. 4, p. 390-393, 2012.

GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, Juan; GOMARIZ-GEA, Marcial; VALERO-VALENZUELA, Alfonso; GÓMEZ-LÓPEZ, Manuel. Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5569, 2020.

GOODALE, Tyler L.; GABBETT, Tim J.; STELLINGWERFF, Trent; TSAI, Ming; SHEPPARD Jeremy M. Relationship between physical qualities and minutes played in international women's rugby sevens. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, vol. 11, n. 4, p. 489-494, 2016.

GOULD, Daniel; FLETT, Ryan; LAUER, Larry. The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 1, p. 80-87, 2012.

GRANACHER, Urs; LESINSKI, Melanie; BÜSCH, Dirk; MUEHLBAUER, Thomas; PRIESKE, Olaf; PUTA, Christian; GOLLHOFER, Albert; BEHM, David G. Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: a conceptual model for long-term athlete development. **Frontiers in physiology**, p. 164, 2016.

HELSHEN, Werner F.; STARKES, Janet L.; HODGES, Nicola J. Team sports and the theory of deliberate practice. **Journal of Sport and Exercise psychology**, v. 20, n. 1, p. 12-34, 1998.

HOPKINS, Will G. A scale of magnitudes for effect statistics. **A New View of Statistics**, v. 502, p. 4110, 2002. Disponível em:  
<http://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html>

HUIJGEN, Barbara C.H; ELFERINK-GEMSER, Marije T.; LEMMINK, Koen A.P. M.; VISSCHER, Chris. Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. **European journal of sport science**, v. 14, n. 1, p. 2-10, 2014.

JEFFREYS, Ian. Rethinking long-term athlete development—A behavioral approach. **Journal Strength and Conditioning**, v. 41, n. 2, p. 46-51, 2019.

KEMARAT, Supatcharin; THEANTHONG, Apiluk; YEEMIN, Wichai; SUWANKAN, Sutima. Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. **Plos one**, v. 17, n. 1, p. e0262486, 2022.

LAMBERT, M. I.; DURANDT, J. Long-term player development in rugby – how are we doing in South Africa? **South African Journal of Sports Medicine**, v. 22, n. 3, p. 67–68, 2010.

LLOYD, Rhodri S.; CRONIN, John B.; FAIGENBAUM, Avery D.; HAFF, G. Gregory; HOWARD, Rick; KRAEMER, William J.; MICHELI, Lyle J.; MYER, Gregory D.; OLIVER, Jon L. National strength and conditioning association position statement on long-term athletic development. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 30, n. 6, p. 1491-1509, 2016.

LLOYD, Rhodri S.; OLIVER, Jon L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. **Strength and Conditioning Journal**, v. 34, n. 3, p. 61-72, 2012.

LLOYD, Rhodri S.; OLIVER, Jon L.; FAIGENBAUM, Avery D.; HOWARD, Rick; DE STE CROIX, Mark B.A.; WILLIAMS, Craig A.; et al. Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 5, p. 1439-1450, 2015.

LOTURCO, Irineu; PEREIRA, Lucas A.; ARRUDA, Ademir F.; REIS, Valter P.; ROBINEAU, Julien; COUDERC, Anthony; GUERRIERO, Aristide; FREITAS, Tomás T. Differences in physical performance between olympic and non-olympic female rugby sevens players. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 61, n. 8, p. 1091-1097, 2021.

LOTURCO, Irineu; PEREIRA, Lucas A.; CAL ABAD, Cesar C.; D'ANGELO, Ricardo A.; FERNANDES, Victor; KITAMURA, Katia; KOBAL, Ronaldo; NAKAMURA, Fabio Y. Vertical and horizontal jump tests are strongly associated with competitive performance in 100-m dash events. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 7, p. 1966-1971, 2015.

MACDONALD, Dany J.; CÔTÉ, Jean; EYS, Mark; DEAKIN, Janice. Psychometric properties of the youth experience survey with young athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 3, p. 332-340, 2012.

MACHIDA, Moe; OTTEN, Mark; MAGYAR, T. Michelle; VEALEY, Robin S.; WARD, Rose M. Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. **Journal of sports sciences**, v. 35, n. 5, p. 410-418, 2017.

MACNAMARA, Brooke N.; MOREAU, David; HAMBRICK, David Z. The relationship between deliberate practice and performance in sports: A meta-analysis. **Perspectives on Psychological Science**, v. 11, n. 3, p. 333-350, 2016.

MALONE, Shane; EARLS, Marian; SHOVLIN, Aidan; EDDY, Anthony; WINKELMAN, Nick. Match-play running performance and exercise intensity in elite international women's rugby sevens. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 34, n. 6, p. 1741-1749, 2020.

MANORE, Melinda M.; PATTON-LOPEZ, Megan M.; MENG, Yu; WONG, Siew Su. Sport nutrition knowledge, behaviors and beliefs of high school soccer players. **Nutrients**, v. 9, n. 4, p. 350, 2017.

MARÍN-GONZÁLEZ, Fabián H.; PORTELA-PINO, Iago; FUENTES-GARCÍA, Juan P.; MARTÍNEZ-PATIÑO, María J. Relationship between Sports and Personal Variables and the Competitive Anxiety of Colombian Elite Athletes of Olympic and Paralympic Sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7791, 2022.

MARKOVIC, Goran; DIZDAR, Drazen; JUKIC, Igor; CARDINALE, Marco. Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 18, n. 3, p. 551-555, 2004.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. **Competitive anxiety in sport**. 1990.

MAT-RASID, Siti Musliha; ABDULLAH, Mohamad R.; JUAHIR, Hafizan; MALIKI, Ahmad B.H.M; KOSNI, Norlaila A.; MUSA, Raibiu M.; et al. Applied multidimensional analysis for assessing youth performance in sports talent identification program. **International Journal of Recent Technology and Engineering**, v. 1051, p. 0782S719, 2019.

MCEWAN, Desmond; ZUMBO, Bruno D.; EYS, Mark A.; BEAUCHAMP, Mark R. The development and psychometric properties of the multidimensional assessment of teamwork in sport. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 40, n. 2, p. 60-72, 2018.

MELLO, Júlio B.; NAGORNY, Gabriel A. K.; HAIACHI, Marcelo C.; GAYA, Anelise R.; GAYA, Adroaldo. C. A. Projeto Esporte Brasil: perfil da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 18, n. 6, p. 658–666, 2016.

MENCÍA, Cristian S.; ÁLVAREZ, Juan J. R.; VELIZ, Rafael R.; GUTIÉRREZ, Mikel A.; MONTERO, Francisco J. C. Comparison of the anthropometric profiles of elite youth rugby union players. **Archivos de Medicina del Deporte**, v. 38, n. 2, p. 99-106, 2021.

MENDES, Renato Tavares; NETO, Abelardo Barbosa Moreira Lima. Consumo alimentar e perfil antropométrico de jogadores de categoria de base de um clube de futebol. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 97, p. 95-106, 2022.

MEYER, Flavia. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 15, n. 3, supl. 0, p. 2-12, 2009.

MILISTETD, Michel; CAMIRÉ, Martin; CIAMPOLINI, Vitor; QUINAUD, Ricardo T.; NASCIMENTO, Juarez V. D. Psychosocial development and mental health in youth

Brazilian club athletes: examining the effects of age, sport type, and training experience. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 23, 2021.

MISSELDINE, Nicole D.; BLAGROVE, Richard C.; GOODWIN, Jon E. Speed demands of women's rugby sevens match play. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. 1, p. 183-189, 2021.

MÜLLER, Camila B.; DA VEIGA, Rousseau S.; DA SILVA, Amanda F.; WILHELM, Eurico N., VAZ, Luiz T.V.; BERGMANN, Gabriel G.; PINHEIRO, Eraldo S. A 16-week rugby training program improves power and change of direction speed in talented girls. **High Ability Studies**, 2021.

O'CONNOR, Donna; GARDNER, Lauren; LARKIN, Paul; POPE, Alun; WILLIAMS, A. Mark. Positive youth development and gender differences in high performance sport. **Journal of Sports Sciences**, v. 38, n. 11-12, p. 1399-1407, 2020.

OHYA, Toshiyuki; ASAMI, Keiko; MIYAZAKI, Yoshiyuki; IWAI, Yu; HIRAI, Hirai; IKEDA, Tatsuaki. Anthropometric and physiological characteristics of Japanese elite women's rugby sevens players. **Football Science**, v. 12, p. 84-90, 2015.

PEARSON, D. T.; NAUGHTON, Geraldine A.; TORODE, Margaret. Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 9, n. 4, p. 277-287, 2006.

PETERSON, Mark D.; ALVAR, Brent A.; RHEA, Matthew R. The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 20, n. 4, p. 867-873, 2006.

PETITPAS, Albert J.; CORNELIUS, Allen E.; VAN RAALTE, Judy L.; JONES Tiffany. A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. **Sport Psychologist**, v. 19, n. 1, 2005.

PICHARDO, Andrew W.; OLIVER, Jon L.; HARRISON, Craig B.; MAULDER, Peter S.; LLOYD, Rhodri S. Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. **International Journal of Sports Science and Coaching**, v. 13, n. 6, p. 1189–1199, 2018.

PICKERING, Craig; KIELY, John; GRGIC, Jozo; LUCIA, Alejandro; DEL COSO, Juan. Can genetic testing identify talent for sport?. **Genes**, v. 10, n. 12, p. 972, 2019.

PIENAAR, Anita E.; SPAMER, Manie J.; STEYN JR, Hendrik S. Identifying and developing rugby talent among 10-year-old boys: A practical model. **Journal of sports sciences**, v. 16, n. 8, p. 691-699, 1998.

PINHEIRO, Eraldo D. S.; SILVA, Patrícia R.L.; MÜLLER, Camila B.; GOICOCHEA, Ciana A.; FERREIRA, Gustavo D.; BERGMANN, Gabriel G. O rugby na educação

física: da formação de professores aos festivais interescolares. **Journal of Physical Education**, v. 32, 2021.

PINHEIRO, Eraldo dos Santos; MIGLIANO, Mauricio; BERGMANN, Gabriel G.; GAYA, Adroaldo. Desenvolvimento do rugby brasileiro: panorama de 2009 a 2012. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 29, n. 9, p. 990–995, 2013.

PLUHAR, Emily; MCCRACKEN, Caitlin; GRIFFITH, Kelsey L.; CHRISTINO, Melissa A.; SUGIMOTO, Dai; MEEHAN, William P. 3rd. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 18, n. 3, p. 490, 2019.

PORILLO, Javier; GONZÁLEZ-RAVÉ, José; JUÁREZ, Daniel; GARCÍA, José M.; SUÁREZ-ARRONES, Luis; NEWTON, Robert U. Comparison of running characteristics and heart rate response of international and national female rugby sevens players during competitive matches. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 28, n. 8, p. 2281-2289, 2014.

POSTHUMUS, M. The state of women's rugby union in South Africa: recommendations for long-term participant development. **South African Journal of Sports Medicine**, v. 25, n. 1, p. 28-35, 2013.

PRETTO, Alessandra Doumid Borges; SALERNO, Pamela Silva V.; VEIGA, Gabriel B.; DIAS, Gisele da Silva; SILVEIRA, Juliendry M.; DUARTE, Gustavo V.M.; MÜLLER, Camila B.; PINHEIRO, Eraldo dos Santos. Composição corporal e consumo alimentar de atletas de rugby. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 87, p. 349-357, 2020.

REILLY, Thomas; WILLIAMS, A. M.; NEVILL, A.; FRANKS, A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. **Journal of sports sciences**, v. 18, n. 9, p. 695-702, 2000.

RIBAS, Marcelo R.; DIAS, Evandro A. F.; ANTUNES, Matusalém A.; BASSAN, Julio C. Distribuição de macro e micronutrientes na dieta de jogadores sub-24 de futebol americano em pré-temporada. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 96, p. 27-33, 2022.

ROCHA, Viviane Vedovato S.; OSÓRIO, Flávia de Lima. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 45, p. 67-74, 2018.

ROSS, Alex; GILL, Nicholas D.; CRONIN, John B. A comparison of the match demands of international and provincial rugby sevens. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 10, n. 6, p. 786-790, 2015.

SCHUSTER, Jake; HOWELLS, Dan; ROBINEAU, Julien; COUDERC, Anthony; NATERA, Alex; LUMLEY, Nick; GABBETT, Tim; WINKELMAN, Nick. Physical-preparation recommendations for elite rugby sevens performance. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 13, n. 3, p. 255-267, 2018.

SELLA, Francesco S.; MCMASTER, Daniel T.; BEAVEN, Christopher M.; GILL, Nicholas D.; HÉBERT-LOSIER, Kim. Match demands, anthropometric characteristics, and physical qualities of female rugby sevens athletes: a systematic review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 12, p. 3463-3474, 2019.

SIEGHARTSLEITNER, Roland; ZUBER, Claudia; ZIBUNG, Marc; CONZELMANN, Achim. Science or coaches' eye?—Both! Beneficial collaboration of multidimensional measurements and coach assessments for efficient talent selection in elite youth football. **Journal of sports science & medicine**, v. 18, n. 1, p. 32, 2019.

SIMONTON, Dean Keith. Scientific talent, training, and performance: Intellect, personality, and genetic endowment. **Review of General Psychology**, v. 12, n. 1, p. 28-46, 2008.

SINGH, Bhupinder. Analysis of performance on competition anxiety among the women players of selected competitive sports. **International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education**, v. 3, n. 1, p. 2099-2101, 2018.

SOARES, André L.A. LEONARDI, Thiago J.; SILVA, Jaqueline; NASCIMENTO, Juarez V.; PAES, Roberto R.; GONÇALVES, Carlos E.; CARVALHO, Humberto. M. Performance, motivation, and enjoyment in young female basketball players: An interdisciplinary approach. **Journal of Sports Sciences**, v. 38, n. 8, p. 873-885, 2020.

SPORT FOR LIFE SOCIETY. Sport for Life—Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.1. **Sport for Life Society**, 2016. [http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN\\_web.pdf?x96000](http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000)

SPRUIT, Anouk; ASSINK, Mark; VAN VUGT, Eveline; VAN DER PUT, Claudia; STAMS, Geert J. The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, v. 45, p. 56-71, 2016.

SULLIVAN, Philip J.; LAFORGE-MACKENZIE, Kaitlyn; MARINI, Matthew. Confirmatory factor analysis of the youth experiences survey for sport (YES-S). **Open Journal of Statistics**, v. 5, n. 05, p. 421, 2015.

THE LANCET. Time to tackle the physical activity gender gap. **The Lancet Public Health**, v.4, n.8, p. e360, 2019.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

TIRMZAI, Zaira; AHMAD, Jamshaid; MUGHAL, Hummera; SATTAR, Sumera. **Relationship between pre-competition anxiety and self-efficacy among female athletes of LCWU**. Available at SSRN 3368280, 2019.

TREDREA, Matthew; DASCOMBE, Ben; SANCTUARY, Colin E.; SCANLAN, Aaron Terrence. The role of anthropometric, performance and psychological attributes in predicting selection into an elite development programme in older adolescent rugby league players. **Journal of sports sciences**, v. 35, n. 19, p. 1897-1903, 2017.

TRIBOLET, Rhys; BENNETT, Kyle J.M.; WATSFORD, Mark L.; FRANSEN, Job. A multidimensional approach to talent identification and selection in high-level youth Australian football players. **Journal of sports sciences**, v. 36, n. 22, p. 2537-2543, 2018.

TUCKER, Ross. Rugby Sevens: Olympic debutante and research catalyst. **British Journal of Sports Medicine**, v. 50, n. 11, p. 638-639, 2016.

TURIMAN, Sharul N.; AHMAD, Zulkifli; JOHARI Nasrul H. Sprint performance in rugby players: a systematic review. **Human-Centered Technology for a Better Tomorrow**, p. 253-266, 2022.

VÁZQUEZ-ESPINO, Karla; FERNÁNDEZ-TENA, Carles; LIZARRAGA-DALLO, Maria Antonia; FARRAN-CODINA, Andreu. Development and validation of a short sport nutrition knowledge questionnaire for athletes. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3561, 2020.

VESCOVI, Jason D.; GOODALE Terence. Physical demands of women's rugby sevens matches: female athletes in motion (FAiM) study. **International Journal of Sports Medicine**, v. 36, n. 11, p. 887-892, 2014.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

WORLD RUGBY, 2020. HSBC World Rugby Sevens Series standings. Acesso em: 28/11/2020. Disponível em: <https://www.world.rugby/sevensseries/standings/womens/>

WORLD RUGBY. Beginners Guide, 2022b. Disponível em: <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/safety>

WORLD RUGBY. Rugby Ready, 2022c. Disponível em: <https://passport.world.rugby/pt-br/prevencao-de-lesoes-e-gestao-de-riscos/rugby-ready/desenvolvimento-do-atleta-a-longo-prazo/>

WORLD RUGBY. Women in Rugby, 2022a. Disponível em: <https://www.women.rugby/>

XAVIER, Raphael; SÁNCHEZ, Carlos; PAULUCIO, Dailson; DA SILVA Izadora M.; VELASQUE, Rodolfo; NOGUEIRA, Fernando S.; et al. A multidimensional approach to assessing anthropometric and aerobic fitness profiles of elite Brazilian endurance athletes and military personnel. **Military medicine**, v. 184, n. 11-12, p. 875-881, 2019.

ZUCKERMAN, Scott L.; TANG, Alan R.; RICHARD, Kelsey E.; GRISHAM, Candace J.; KUHN, Andrew W.; BONFIELD, Christopher M.; YENGO-KAHN, Aaron. The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. **The Physician and Sports Medicine**, v. 49, n. 3, p. 246-261, 2021.

## **APÊNDICES**

## **Apêndice 1. Relatório de campo.**

O presente relatório apresenta as informações detalhadas do processo do trabalho de pesquisa realizado para conclusão da Tese de Doutorado junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas.

Diante do processo de execução do projeto de pesquisa, algumas modificações foram necessárias para a escrita do produto final desta tese de doutorado. O projeto de pesquisa propõe 4 capítulos divididos da seguinte forma: 1) Desenvolvimento de atletas no rugby: modelos, estratégias, iniciativas e ações; 2) Desenvolvimento de atletas no rugby para jovens do sexo feminino: Vem Ser Rugby; 3) Investigação multidimensional para a avaliação e monitoramento de jovens atletas de rugby; e 4) Proposição de uma abordagem multidimensional para formação e desenvolvimento de atletas no rugby feminino. Embora a relevância dos capítulos propostos, as modificações realizadas permitem que o documento torne-se mais aprofundado dentro das dimensões investigadas. Portanto, os capítulos apresentados nesta tese foram descritos da seguinte forma:

- Capítulo 1 - Desenvolvimento de atletas para jovens do sexo feminino: Vem Ser Rugby;
- Capítulo 2 - Aspectos psicossociais de jovens atletas de rugby feminino inseridas em um projeto de desenvolvimento esportivo: relação multidimensional entre experiências e ansiedade competitiva;
- Capítulo 3 - Perfil morfológico, consumo alimentar e conhecimento sobre nutrição de jovens atletas de rugby sevens do sexo feminino de nível nacional;
- Capítulo 4 - Comparação da aptidão física e demandas de jogo entre jovens atletas de rugby inseridas em diferentes contextos de desenvolvimento esportivo.

Na investigação do capítulo 2 (Comparação da aptidão física e demandas de jogo entre jovens atletas de rugby inseridas em diferentes contextos de desenvolvimento esportivo), a avaliação de diversos testes físicos foi proposto no projeto, dentre eles, o *Pro-Agility Test*. Este teste avalia a velocidade com troca de direção, a partir do tempo de deslocamentos frontais de 5m, 10m e 5m intervalados por mudanças de direção de 180° (FREITAS et al., 2019). A exclusão do *Pro-Agility Test* se deu devido a divergência na aplicação entre os grupos Vem Ser Rugby (VSR)

e seleção brasileira (BRA), considerando o processo metodológico proposto. Tendo em vista que o capítulo 2 constitui uma pesquisa científica, na qual deu origem a um dos artigos da tese, optou-se por excluir a variável também nos resultados descritivos. Entendemos a importância da avaliação da velocidade com troca de direção para o desempenho físico em atletas de rugby, portanto destacamos a necessidade de futuras investigações considerarem esta variável para análise de desempenho em jovens do sexo feminino.

Considerando as competências técnico-táticas descritas no projeto de tese, a avaliação consistia em analisar a eficiência, a eficácia e a tomada de decisão das ações em jogos reduzidos. Entretanto, o processo de execução das coletas de dados da presente tese limitou-se à aplicação do instrumento técnico-tático proposto no projeto. A exclusão foi necessária pela não finalização da confiabilidade intra e inter-avaliadores. Embora a validação de conteúdo tenha sido realizada e confirmada (DA SILVA, 2022), o procedimento de confiabilidade não foi executado até o período das coletas de dados da presente tese. Assim, destaca-se a importância de futuras investigações avaliar a confiabilidade intra e inter-avaliadores do referido instrumento, bem como apresentar na literatura evidências relacionadas ao desempenho técnico-tático em jovens atletas de rugby.

As demandas de jogo em atletas de rugby sevens são amplas na literatura no que se refere a atletas de elite e adultas (CLARKE et al., 2017; SELLA et al., 2019). No entanto, ainda são escassos resultados relacionados a jovens do sexo feminino no rugby sevens. Diante disso, com o apoio da CBRu, as atletas que compuseram as amostras das investigações desta tese foram monitoradas com GPS no campeonato brasileiro de rugby sevens, realizado durante o período de coletas correspondente aos artigos desta tese. Assim, no capítulo “Comparação da aptidão física e demandas de jogo entre jovens atletas de rugby inseridas em diferentes contextos de desenvolvimento esportivo”, o desempenho de tempo-movimento em competição nacional juvenil foi incluído para análise das demandas de jogo.

O perfil morfológico de atletas de rugby apontam características antropométricas (SELLA et al., 2019; DE RIDDER et al., 2020), bem como diferenças entre posições de jogo e nível competitivo (SELLA et al., 2019; DE RIDDER et al., 2020; ESCRIVÁ et al., 2021). Entretanto, ainda se nota a falta de investigações acerca do somatotipo em jogadoras de rugby. Assim, após a realização do projeto de tese, surgiu a possibilidade de adicionar o somatotipo para robustecer o capítulo “Perfil

morfológico, consumo alimentar e conhecimento sobre nutrição de jovens atletas de rugby sevens do sexo feminino de nível nacional”.

No capítulo “Aspectos psicossociais de jovens atletas de rugby feminino inseridas em um projeto de desenvolvimento esportivo: relação multidimensional entre experiências e ansiedade competitiva”, substituiu-se o questionário de ansiedade esportiva *Sport Anxiety Scale-2* pelo *Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R)*. A modificação foi realizada devido ao interesse de investigar as dimensões ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança das atletas, avaliada através do CSAI-2R, e correlacionar com as dimensões do *Youth Experiences Survey 2.0*. Ademais, observou-se uma melhor compreensão das questões na língua portuguesa do CSAI-2R para aplicação do questionário com as jovens atletas.

CLARKE, Anthea C.; ANSON, Judith M.; PYNE, David B. Game movement demands and physical profiles of junior, senior and elite male and female rugby sevens players. **Journal of Sports Sciences**, v. 35, n. 8, p. 727–733, 2017.

DA SILVA, Amanda Franco. **Construção e validação do instrumento de avaliação técnico-tático através de jogos reduzidos para o rugby**. 74f. Dissertação de Mestrado em Educação Física – Universidade Federal de Pelotas, 2022.

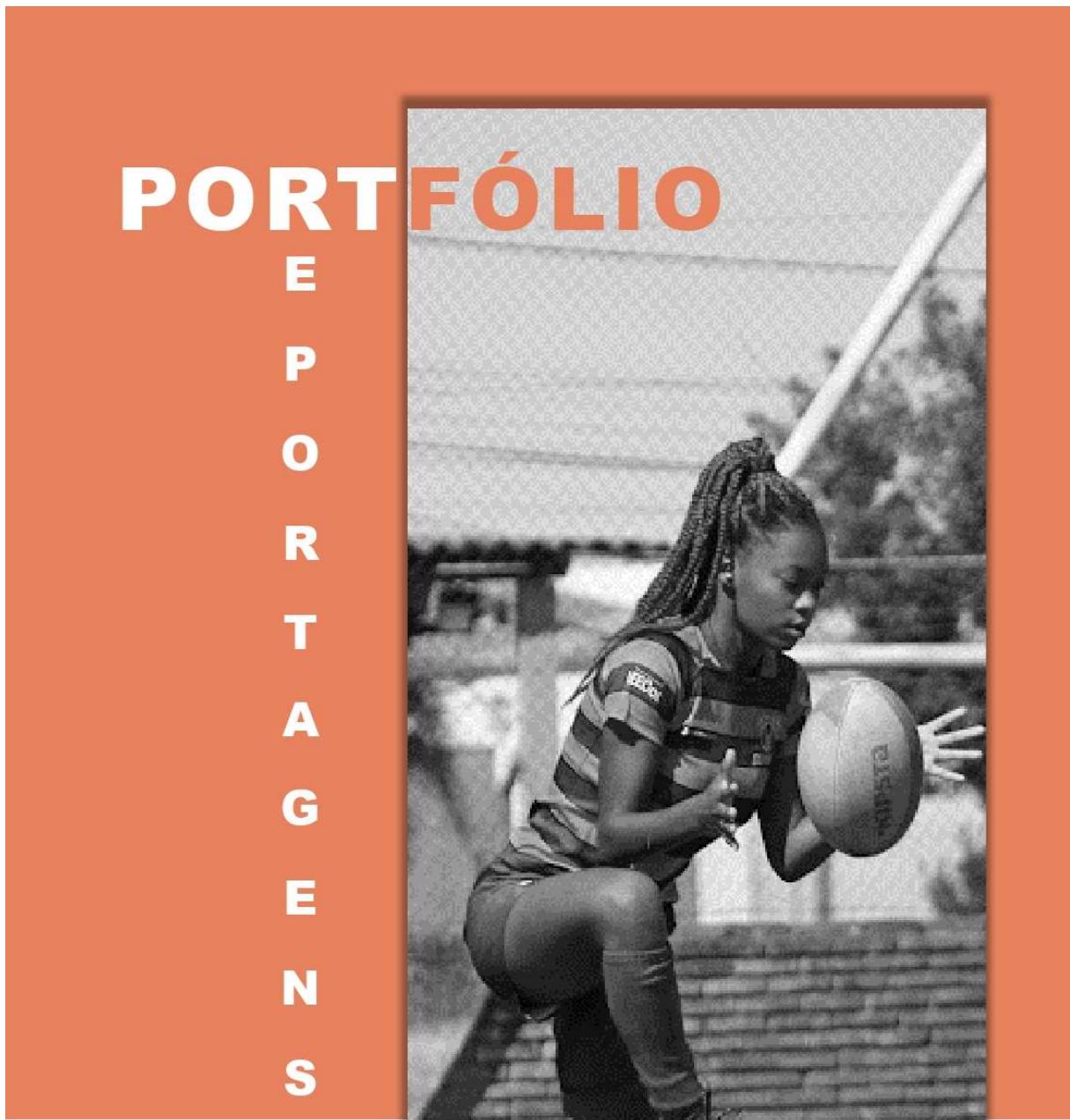
DE RIDDER, J. Hans; VAN DEN BERG, Pieter H.; ZANDBERG, Andries; BROODRYK, Rerief. Anthropometric Characteristics of Elite U/18 Sevens Rugby Players: A Focus on Positional Status. **International Journal of Sports and Physical Edification (IJSPE)**, v. 6, n. 3, p. 16-23, 2020.

ESCRIVÁ, Dolores; CAPLLIURE-LLOPIS, Jordi; BENET, Inmaculada; MARISCAL, Gonzalo; MAMPEL, Juan Vicente; BARRIOS, Carlos. Differences in adiposity profile and body fat distribution between forwards and backs in sub-elite spanish female rugby union players. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 23, p. 5713, 2021.

FREITAS, Tomás T.; ALCARAZ, Pedro E.; CALLEJA-GONZÁLEZ, Julio; ARRUDA, Ademir F. S.; GUERRIERO, Aristide; KOBA, Ronaldo; REIS, Valter P.; PEREIRA, Lucas A.; LOTURCO, Irineu. Differences in change of direction speed and deficit between male and female national rugby sevens players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 35, n. 1, p. 3170-3176, 2021.

SELLA, Francesco S.; MCMASTER, Daniel T.; BEAVEN, Christopher M.; GILL, Nicholas D.; HÉBERT-LOSIER, Kim. Match demands, anthropometric characteristics, and physical qualities of female rugby sevens athletes: a systematic review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 12, p. 3463-3474, 2019.

**Apêndice 2.** Portfólio de reportagens.



**Vem  
Ser  
Rugby**

17 de Maio de 2018



**Link da reportagem:**

<https://www.facebook.com/watch/?v=1796842033733637>

20 de Novembro de 2018

Campanha

DP

## Vem ser rugby

Programa Vem Ser Pelotas da UFPel faz campanha para que oito meninas da periferia de Pelotas, convocadas pela Seleção Gaúcha de rugby, possam jogar a Copa Cultura Inglesa em São Paulo

Por: Vinícius Guerreiro

vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br

© 20 de Novembro de 2018 - 22h30 [Corrigir](#)

A+ A-



**Futuro.** Programa pretende colocar as pelotenses na Seleção Brasileira (Foto: Jô Folha - DP) **Escolha.** O projeto seleciona meninas a partir dos 13 anos que mostrem aptidão física para praticarem o rugby em alto nível (Foto: Jô Folha - DP)

Para marcar pontos no rugby é preciso superar as barreiras adversárias. Dar tackles para seguir os rivais. O rugby é um esporte de contato, força física, velocidade, raciocínio e determinação. Uma modalidade na qual não se pode ter medo do que está à frente. A descrição do rugby é a mesma do programa Vem Ser Pelotas. Um projeto que utiliza o esporte para derrubar as barreiras da desigualdade e da injustiça social. É através desta iniciativa da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) que oito meninas da periferia da cidade irão a São Paulo representar a Seleção Gaúcha de rugby.

Para que as jovens tenham essa oportunidade, há muito tempo Eraldo dos Santos Pinheiro, 38, decidiu derrubar barreiras. Sair da periferia de Alvorada, na Região Metropolitana de Porto Alegre, para ser doutor em Educação Física e tornar-se o único professor negro, entre os 43 ativos da Esef. Eraldo idealizou o projeto Vem Ser Pelotas que há um ano apresentou o rugby a estas oito adolescentes que vão representar o Rio Grande do Sul na Copa Cultura Inglesa, o campeonato brasileiro Juvenil sevens.

O programa se idealiza em selecionar, através de um processo matemático desenvolvido por Pinheiro, meninas a partir dos 13 anos que mostrem aptidão física para praticarem o rugby em alto nível. O objetivo foi aplicar este método de seleção nas escolas municipais - cerca de três mil crianças participaram da seleção - para dar chance a quem tem menos oportunidade social: a mulher da periferia. "Para dar certo no esporte de alto nível, é preciso duas coisas: querer ser atleta e precisar ser atleta. Quando fui falar com os pais, mostrei a minha história, de quem sou da periferia por causa do esporte, e mostrei que essas meninas, que se não estivessem aqui, estariam fazendo os afazeres domésticos, que elas precisam é de oportunidade", afirmou o professor Eraldo.

Um detalhe que chama atenção é que as meninas pelotenses têm entre 14 e 15 anos. A Seleção Gaúcha e os torneios estaduais que disputaram neste ano, é até 16 anos. Ainda assim, elas jogam de igual para igual com os rivais, mesmo tendo apenas um ano de treinamento. Uma das jovens convocadas é Adriely Matias, 14 anos. Assim como as outras atletas, ela treina três vezes por semana, recebe acompanhamento de fisioterapeuta e nutricional. A escolha do rugby como esporte, se deu por ser uma modalidade pouco conhecida. "Era uma escolha única. Nunca tinha ouvido falar. Gosto do esporte por causa do contato. Tenho a chance de poder viajar e me sinto feliz", contou a jovem.



A equipe do Vem Ser Pelotas, que também serve como a categoria de base para o Antiqua, tradicional clube pelotense, é treinada por Camila Borges Müller. A doutoranda em Educação Física conheceu o esporte em 2013, através do Antiqua. A partir deste período, conciliou a prática da modalidade com os estudos. O trabalho de mestrado de Camila foi em cima do programa Vem Ser Pelotas. Após a conclusão, no meio deste ano, seguiu para o doutorado e manteve-se como a técnica da equipe. A escolha do idealizador Eraldo por Camila, se dá para aumentar o número de formação de treinadoras e lutar também contra essa desigualdade entre homens e mulheres. "É uma realização profissional. No início nem saberia se daria certo. Se elas teriam a motivação para jogar rugby. Mas elas se apaixonaram e seguiram treinando. Vão representar o Estado e isso é muito gratificante. Me sinto com missão cumprida", confessa Camila.

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/vem-ser-rugby-137051/?chave=ae1e78a61e64454&>

02

25 de Setembro de 2019

Solidariedade

DP

## Pelo try internacional

Projeto Vem Ser Rugby faz campanha para poder disputar o tradicional Valentin Martinez em Montevidéu, no mês de novembro

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

© 25 de Setembro de 2019 - 17h05 [Corrigir](#)

A +

A -

Do outro lado do mundo está ocorrendo o Campeonato Mundial do Rugby Masculino, sediado pelo Japão. Aqui deste lado, meninas da periferia de Pelotas, entre 13 e 16 anos, buscam a primeira experiência internacional. A equipe Vem Ser Rugby, idealizada pelo LEECol da UFPel, sonha em jogar o tradicional Valentin Martinez pela primeira vez. O torneio será realizado nos dias 9 e 10 de novembro, em Montevidéu, no Uruguai. Para alcançar a estreia nos gramados internacionais, a equipe pelotense está promovendo uma vaquinha on-line.

O Valentin Martinez é disputado anualmente na capital uruguaia, na sede do Carrasco Polo, e está na sua 26ª edição. Participam deste torneio clubes de rugby da América do Sul. Além disso, em paralelo ao torneio juvenil com mais de 50 equipes, ocorrerá o Sul-Americano adulto feminino, o que proporcionará às meninas pelotenses a chance de conhecer as melhores atletas sul-americanas do esporte. "Ressalte-se a importância dessa experiência para elas. Ter esse contato com as seleções sul-americanas, mas oportunizar que elas possam ter contato com um torneio com cultura inglesa em outro país. Elas já viajaram para Porto Alegre, São Paulo e cidades da região. Quando forem adultas, vão poder contar que tiveram essa experiência de jogar um dos mais tradicionais torneios internacionais do rugby", afirmou o professor e coordenador do Vem Ser Rugby, Eraldo Pinheiro.

Para disputar a competição, foi necessário conseguir um convite. Algo que não é tarefa fácil. Porém, devido ao rugby feminino brasileiro ser muito forte e admirado no mundo todo, o Vem Ser Rugby conquistou o direito de levar até duas equipes. A partir da confirmação, o objetivo virou possibilitar que as 26 jogadoras possam ir à Montevideu. Para isso, é necessário arrecadar R\$ 5 mil que irá custear transporte, alimentação e seguro para cada uma das atletas.

### O projeto

O programa busca selecionar, através de um processo matemático desenvolvido pelo professor Eraldo Pinheiro, coordenador do projeto, meninas a partir dos 13 anos que mostrem aptidão física para praticarem o rugby em alto nível. O objetivo foi aplicar este método de seleção nas escolas municipais, para dar chance a quem tem menos oportunidade social: a mulher da periferia.

Desde 2017, meninas, hoje são 26, treinam três vezes por semana na Esef. Oito delas já foram convocadas para a Seleção Gaúcha de rugby, da qual a técnica é também do projeto pelotense. O Vem Ser Rugby participa das etapas estaduais e neste ano esteve presente no Campeonato Cultura Inglesa em São Paulo.



Time é composto por meninas da periferia de Pelotas e que estudam em escolas do município

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/pelo-try-internacional-145100/>

26 de Setembro de 2019



26 setembro 08:43  
2019

## NOTÍCIAS

[VOLTAR PARA PÁGINA INICIAL](#)  
[SE INSCREVA NO FEED RSS](#)

### PROJETO VEM SER RUGBY INCLUI MENINAS DA PERIFERIA NA PRÁTICA ESPORTIVA



O projeto Vem Ser Rugby, da Universidade Federal de Pelotas, realizado em parceria com a Prefeitura da cidade, está dando oportunidade a meninas da periferia de conhecerem e praticarem o esporte. Em novembro, a equipe vai competir no torneio Valentin Martinez, no Uruguai.

O Vem Ser Rugby é um projeto da Escola Superior de Educação Física (Esef) da UFPel, idealizado e coordenado pelo professor Eraldo dos Santos Pinheiro, durante sua tese de doutorado sobre "Desenvolvimento de Atleta a longo prazo". O projeto está em andamento desde 2017 e é vinculado ao programa Vem Ser Pelotas.

O trabalho visa promover atividades inclusivas e a integração dos escolares no turno inverso, a partir da prática do rugby, assim, proporcionando a inserção do esporte no ambiente escolar. O projeto se idealiza em selecionar meninas a partir dos 13 anos que mostrem aptidão física para praticar o rugby em alto nível. A seleção acontece dentro das escolas públicas da cidade, com o intuito de dar chance a quem tem menos oportunidade social.

O projeto dá oportunidade também a alunos da UFPel de se envolverem através de bolsas de Iniciação Científica, de mestrado e de teses de doutorado. A equipe tem como treinadora a doutoranda em Educação Física Camila Muller. "Para mim, ser treinadora desse projeto é muito gratificante. Trabalhar com diferentes histórias e realidades não é uma tarefa fácil, mas a recompensa que se recebe, tanto os resultados dentro de campo quanto a relação social que se constrói, vale a pena todo o esforço. Poder mudar vidas e destinos através do esporte é o que me faz feliz como pessoa e realizada como treinadora", diz Camila.

A equipe é formada por 26 atletas, todas da periferia de Pelotas, que conhecem o esporte na escola, através da seleção. São três treinos por semana. Elas recebem acompanhamento de fisioterapeuta e nutricional. O time está se preparando para a competição, em novembro, Valentin Martinez, no Uruguai. O evento que reúne equipes de rugby de toda a América do Sul e é disputado anualmente. Está na sua 26ª edição. O torneio acontecerá no Clube Carrasco Polo em Montevidéu. Além disso, em paralelo ao torneio juvenil com mais de 50 equipes, ocorrerá o Sul Americano adulto feminino, o que proporcionará as meninas do Vem ser Rugby a chance de conhecer as melhores atletas sul-americanas de Rugby.



Participar dessa competição, segundo o coordenador da equipe, vai fazer uma grande diferença na vida das atletas. "Para as meninas seria uma possibilidade muito grande de estarem envolvidas com o esporte internacional. Elas vão ter oportunidade de conhecer as atletas do Brasil, da Argentina, do Uruguai, da Colômbia, de alto nível. É nesse sentido que a gente quer dar mais visibilidade para o projeto", ressalta Eraldo.

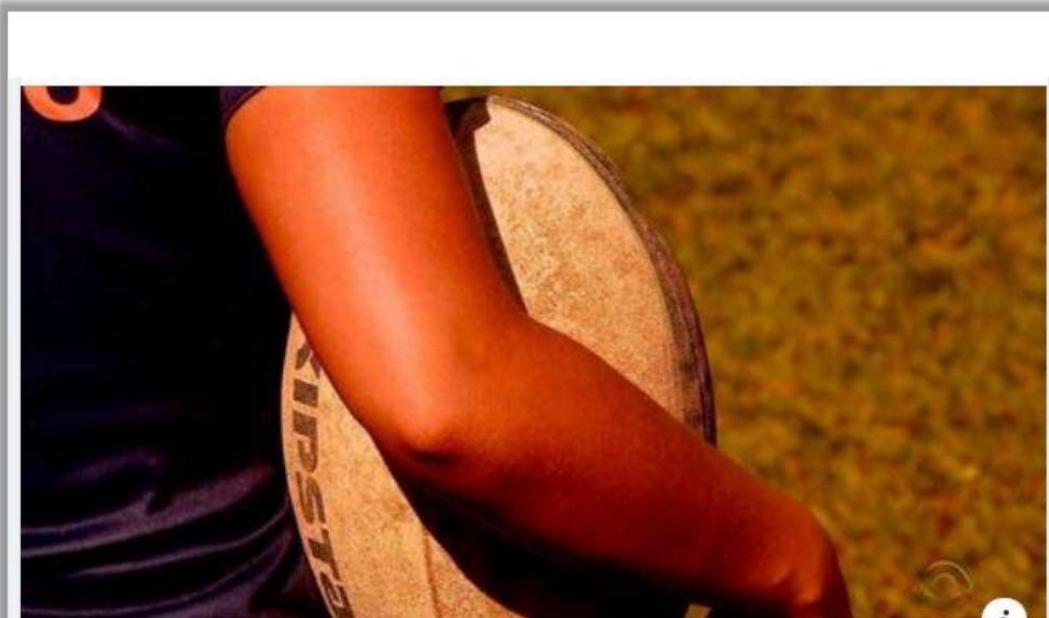
Para isso, a equipe ainda precisa de ajuda, através de doações. O público pode contribuir com qualquer valor. As doações podem ser feitas diretamente no Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol) localizado na Esef. Para arrecadar fundos para viagem também estão sendo vendidas camisetas, no próprio laboratório.

#### Link da reportagem:

<https://diariodamanhapelotas.com.br/site/projeto-vem-ser-rugby-inclui-meninas-da-periferia-na-pratica-esportiva/>

04

02 de Novembro de 2019



GLOBOPLAY.GLOBO.COM

Jornal do Almoço - RS (Pelotas) | Jovens de Pelotas vão disputar torneio de rugby | Globoplay

i



**Link da reportagem:**

<https://globoplay.globo.com/v/8053725/?fbclid=IwAR0jm73mCP6qdRPkq-b-uBaQzWmSoIVuwOwzaSryCCylO3R7msxUfF1SXG8/>

**04 de Novembro de 2019**

ÚLTIMAS NOTÍCIAS > EDUCAÇÃO E DESPORTO

## Alunas do Município buscam apoio para disputar torneio de rugby no Uruguai

Projeto 'Vem ser Rugby', da UFPel, é uma das iniciativas que tem apoio da Prefeitura, através do ProEsporte, neste ano. Vaquinha online permite doações da comunidade para viabilizar a viagem

Por [Luzia Meirelles](#)  
04-11-2019 | 11:55:11

No próximo final de semana, 22 alunas da rede municipal de ensino, entre 13 e 16 anos, estarão no Uruguai para disputar, pela primeira vez um torneio internacional. O novo desafio será enfrentado pelo projeto 'Vem ser Rugby', da Universidade Federal de Pelotas – uma das 20 iniciativas esportivas que recebe apoio financeiro da Prefeitura neste ano, através do Fundo Municipal de Desenvolvimento do Esporte e Lazer de Pelotas (ProEsporte). O Valentín Martinez – um dos maiores e mais tradicionais campeonatos da modalidade – será realizado dias 9 e 10 de novembro, em Montevidéu.



Projeto tem o apoio da Prefeitura, através do ProEsporte - Foto: Divulgação

### Como contribuir?

Apesar de a verba destinada pelo Município arcar com despesas de transporte e parte da inscrição, o grupo ainda necessita de aporte financeiro para conseguir viabilizar esta experiência que, segundo o coordenador da iniciativa, Eraldo Pinheiro, será a concretização de um sonho. Para buscar apoio da comunidade, uma vaquinha online lançada pelo projeto estima arrecadar R\$ 5 mil; até agora, 29% da meta foi alcançada. Interessados em contribuir podem doar através do [site](#).

Na 26ª edição do campeonato internacional, disputado anualmente, participarão cerca de 50 equipes de rugby de toda a América do Sul. Paralelo ao evento, também ocorrerá o Sul-Americano Adulto Feminino.

*"Isso proporcionará às meninas conhecerem as melhores atletas sul-americanas da modalidade", reforça o coordenador.*

### O que é o projeto?

O 'Vem ser Rugby', desenvolvido pelo Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol), da UFPel, desde 2017, é voltado a meninas de periferia de Pelotas, menores de 16 anos, selecionadas em escolas municipais da cidade.

## 12 de Novembro de 2019

Início > 2019 > Novembro > 12 > Vem Ser Rugby no Valentín Martínez – 2019

**NOTÍCIAS >**

### Vem Ser Rugby no Valentín Martínez – 2019

A equipe do Vem Ser Rugby, coordenada pelo professor da Esef da UFPel Eraldo Pinheiro, participou, em Montevideo, de sua primeira competição internacional. O *26º Torneo Valentín Martinez* ocorreu nas dependências do Carrasco Polo Clube, reunindo atletas de diferentes países.

O Vem Ser Rugby participou do evento com duas equipes M16, Azul e Laranja, no torneio feminino M19. As delegações foram compostas por 22 atletas, todas selecionadas em escolas públicas da cidade de Pelotas – RS. Ademais, compuseram a delegação Professores, alunos de pós-graduação e graduação em educação física, fisioterapia, psicologia e nutrição componentes do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo da Universidade Federal de Pelotas. Além disso, duas mães de atletas e o presidente do Antiqua Rugby (clube da cidade) completaram o staff.

Os confrontos foram duros contra as equipes uruguaias e, apesar de terem menos idade, as meninas do Vem Ser Rugby jogaram de igual para igual e obtiveram excelentes resultados, sendo vice-campeãs da taça de ouro (Azul) e campeãs da taça de prata (Laranja).

Além disso, as meninas tiveram a oportunidade de acompanhar as Yaras no torneio Sul-americano, uma experiência que ficará para sempre registrada em suas memórias e que servem de estímulo para que elas consigam seguir em frente em seu desenvolvimento pessoal como atletas e cidadãs.

Tudo isso foi possível graças a parceiros importantes que deram suporte financeiro para que as meninas tivessem essa experiência. A Universidade Federal de Pelotas, a Prefeitura de Pelotas através do Pró Esporte, o Antiqua Rugby e inúmeros parceiros individuais que contribuíram comprando camisetas, bonés, adesivos, doces, salgados e contribuindo com a Vakinha virtual, além de doações diretas.

Passado este momento, já se inicia o planejamento para 2020 com a intenção de aumentar a quantidade de participações no projeto.

#### Link da reportagem:

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2019/11/12/vem-ser-rugby-no-valentin-martinez-2019/>

12 de Novembro de 2019

Início > Esporte Total > Projeto de rugby apoiado pela Prefeitura de Pelotas é campeão no Uruguai

**Esporte Total**

## Projeto de rugby apoiado pela Prefeitura de Pelotas é campeão no Uruguai

Por **Assessoria de Imprensa** - 12 de novembro de 2019

**Jornal TRADIÇÃO**



Vem ser Rugby', da UFPel, é formado por alunas do Município, entre 12 e 18 anos. Crédito: foto consultada no Jornal Tradição

O 'Vem ser Rugby' – projeto da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) voltado a meninas pelotenses e uma das 20 iniciativas que recebe, neste ano, apoio financeiro da Prefeitura, através do Fundo Municipal de Desenvolvimento do Esporte e Lazer de Pelotas (ProEsporte) – conquistou títulos importantes na primeira competição internacional de que participaram.

O time formado por 22 alunas da rede pública, entre 13 e 16 anos, representou Pelotas no 26º Valentín Martínez, um dos maiores e mais tradicionais campeonatos da modalidade, em Montevidéu/Uruguai, no último final de semana. Como saldo positivo, as meninas voltaram à cidade como campeãs da taça de prata (equipe Laranja) e vice-campeãs da taça de ouro (equipe Azul).

"Os confrontos foram duros contra as equipes uruguaias e, apesar de serem mais novas, as meninas do 'Vem Ser Rugby' jogaram de igual para igual e obtiveram excelentes resultados", afirmou o coordenador do projeto, Eraldo Pinheiro.

O treinador também destacou a oportunidade das atletas pelotenses acompanharem os jogos das Yaras – a Seleção Brasileira Feminina de Rugby –, que conquistaram, pela 17ª vez, o campeonato Sul-Americano, no Uruguai. Segundo Pinheiro, a experiência ficará para sempre na memória das meninas e servirá como estímulo para que elas sigam com o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Além do treinador, também acompanharam a delegação alguns professores e alunos da graduação e da pós-graduação em Educação Física, Fisioterapia, Psicologia e Nutrição, componentes do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo da UFPel. "Estes resultados foram possíveis graças a parceiros importantes que deram suporte financeiro, como a Prefeitura, a UFPel e pessoas que contribuíram comprando objetos do projeto e doando para a vaquinha online", garantiu o coordenador.

**ProEsporte**

Em 2019, o Município destinará R\$ 115 mil a 20 iniciativas de projeto educacional, de rendimento (preparo para competições oficiais) e eventos. Com o objetivo de desenvolver a área no município, a Prefeitura mantém o financiamento nestas três frentes de atuação desde 2015, o que fomenta e valoriza as ações esportivas realizadas na cidade. Estão entre os contemplados desta edição, propostas que englobam judô, ciclismo, futsal, karatê e handebol, entre outros.

### Link da reportagem:

<https://www.jornaltradicao.com.br/regiao/esporte-total/projeto-de-rugby-apoiado-pela-prefeitura-e-campeao-no-uruguai/>

12 de Novembro de 2019

[Início](#) > [Notícias](#) > [Brasil - Clubes](#) > Projeto Vem Ser Rugby de Pelotas, no Valentin Martinez

[Notícias](#) [Brasil - Clubes](#)

## Projeto Vem Ser Rugby, de Pelotas, no Valentin Martinez

Por [Victor Ramalho](#) - 12 de novembro de 2019 612 0



**Tempo de leitura: 2 minutos**

No último final de semana, a equipe do Vem Ser Rugby, coordenada pelo professor Eraldo Pinheiro, partiu para a cidade de Montevidéu em busca de sua primeira participação em uma competição internacional. O 26º Torneo Valentin Martinez ocorreu nas dependências do Carrasco Polo Clube, reunindo atletas diferentes países.

O Vem Ser Rugby participou do evento com duas equipes M16, Azul e Laranja, no torneio feminino M19. As delegações foram compostas por 22 atletas, todas selecionadas em escolas públicas da cidade de Pelotas – RS. Ademais, compuseram a delegação Professores, alunos de pós-graduação e graduação em educação física, fisioterapia, psicologia e nutrição componentes do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo da Universidade Federal de Pelotas. Além disso, duas mães de atletas e o presidente do Antiqua Rugby (clube da cidade) completaram o staff.

Os confrontos foram duros contra as equipes uruguaias e, apesar de terem menos idade, as meninas do Vem Ser Rugby jogaram de igual para igual e obtiveram excelentes resultados, sendo vice-campeãs da taça de ouro (Azul) e campeãs da taça de prata (Laranja).



Além disso, as meninas tiveram a oportunidade de acompanhar as Yaras no torneio Sul-americano, uma experiência que ficará para sempre registrada em suas memórias e que servem de estímulo para que elas consigam seguir em frente em seu desenvolvimento pessoal como atletas e cidadãs.

Tudo isso foi possível graças a parceiros importantes que deram suporte financeiro para que as meninas tivessem essa experiência. A Universidade Federal de Pelotas, a Prefeitura de Pelotas através do Pró Esporte, o Antiqua Rugby e inúmeros parceiros

individuais que contribuiram comprando camisetas, bonés, adesivos, doces, salgados e contribuindo com a Vakinha virtual, além de doações diretas. Muito obrigado.

Passado este momento, já se inicia o planejamento para 2020 com a intenção de aumentar a quantidade de participações no projeto.

### Link da reportagem:

<https://www.portaldorugby.com.br/noticias/projeto-vem-ser-rugby-de-pelotas-no-valentin-martinez>

13 de Novembro de 2019

## Vem Ser Rugby conquista título

DP

Meninas do projeto da UFPel fizeram bonito na primeira experiência internacional, somando uma taça e um vice-campeonato

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

13 de Novembro de 2019 - 16h32 [Corrigir](#)

A +

A -

No último final de semana, a equipe do Vem Ser Rugby, coordenada pelo professor Eraldo Pinheiro, partiu para a cidade de Montevidéu em busca de sua primeira participação em uma competição internacional. O 26º Torneio Valentín Martínez ocorreu nas dependências do Carrasco Polo Clube, reunindo atletas de diferentes países. O time pelotense conquistou o título da taça de prata e o vice na taça ouro.

O Vem Ser Rugby participou do evento com duas equipes na categoria M16, Azul e Laranja, e no torneio feminino M19. As delegações foram compostas por 22 atletas, todas selecionadas em escolas públicas da cidade de Pelotas. Ademais, compuseram a delegação professores, alunos de pós-graduação e graduação em Educação Física, Fisioterapia, Psicologia e Nutrição componentes do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo da Universidade Federal de Pelotas (LEECol). Além disso, duas mães de atletas e o presidente do Antiqua Rugby (clube da cidade) completaram o staff.

Os confrontos foram duros contra as equipes uruguaias e, apesar de terem menos idade, as meninas do Vem Ser Rugby jogaram de igual para igual e obtiveram excelentes resultados, sendo vice-campeãs da taça de ouro (Azul) e campeãs da taça de prata (Laranja).

Além disso, as garotas pelotonenses tiveram a oportunidade de acompanhar de perto as Yaras, a Seleção Brasileira Feminina, no Torneio Sul-americano pela primeira vez. Certamente uma experiência que ficará para sempre registrada na memória e que serve de estímulo para que consigam seguir em frente em seu desenvolvimento pessoal como atletas e cidadãs.

Alcançar essa conquista foi possível graças à Universidade Federal de Pelotas, à prefeitura de Pelotas através do Pró-Esporte, ao Antiqua Rugby e a inúmeros parceiros individuais que contribuíram comprando camisetas, bonés, adesivos, doces, salgados e doaram através Vakinha virtual, além de doações diretas.



Título. Equipe pelotonense ficou com a taça no primeiro torneio internacional. (Foto: Divulgação - DP)

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/vem-ser-rugby-conquista-titulo-146458/>

**19 de Dezembro de 2019**[Início > 2019 > Dezembro > 19 > Projeto Vem Ser Rugby conquista a Taça RS de Rugby juvenil feminino](#)**NOTÍCIAS >**

## Projeto Vem Ser Rugby conquista a Taça RS de Rugby juvenil feminino

No último domingo (15), o Antiqua/UFPel Rugby Club, o Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol) e a Federação Gaúcha de Rugby (FGR), em parceria com o CAVG/IFSul e com a Secretaria Municipal de Educação e Desporto de Pelotas, realizaram o torneio Taça RS de Rugby Feminino Menores de 19 anos. Participaram da competição quatro equipes, Vem Ser Rugby Azul (Pelotas), Vem Ser Rugby Laranja (Pelotas), Charrua (Porto Alegre) e Minuano/Farrapos (Canoas e Bento Gonçalves).

O evento foi realizado nas dependências do CAVG/IFSul, com público de aproximadamente 600 pessoas, entre atletas, comissões, organizadores e torcedores. A equipe Vem Ser Rugby Azul sagrou-se campeã da competição, o Vem Ser Rugby Laranja ficou com o vice-campeonato e o Charrua conquistou o terceiro lugar. O evento teve a maior quantidade de atletas juvenis da categoria feminina na história do rugby gaúcho.

Assim, o projeto Vem Ser Rugby, desenvolvido pelo LEECol da ESEF/UFPel, encerrou a temporada 2019 com duas equipes e participações em três competições, Campeonato Gaúcho, Torneo Valentin Martinez em Montevideo e a Taça RS. O coordenador do projeto, professor da ESEF/UFPel Eraldo Pinheiro, destaca que “os objetivos do ano foram atingidos e o planejamento para os próximos anos já estão alinhados, agora é buscar apoiadores para a expansão do projeto e mais meninas tenham oportunidades através do esporte.”

Ainda, no mesmo local, o Antiqua/UFPel realizou seu evento de encerramento de temporada com amistosos da categoria juvenil e jogo-treino das categorias adultas.

**Link da reportagem:**

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2019/12/19/projeto-vem-ser-rugby-conquista-a-taca-rs-de-rugby-juvenil-feminino/>

**29 de Janeiro de 2020**

Início > 2020 > Janeiro > 29 > Atletas do Vem Ser Rugby são convocadas para Seleção Gaúcha e irão jogar em SP

**NOTÍCIAS >**

## **Atletas do Vem Ser Rugby são convocadas para Seleção Gaúcha e irão jogar em SP**

Após um ano de muitas competições e conquistas, as atletas do Vem Ser Rugby (UFPel) iniciam 2020 com um novo desafio: representar o Rio Grande do Sul no Campeonato Brasileiro de Rugby Sevens Juvenil que ocorrerá nos dias 15 e 16 de fevereiro em Taubaté/SP. Foram selecionadas 12 atletas nascidas entre 2003 e 2004 que farão parte da Seleção Gaúcha Feminina menores de 17 anos.

Além das meninas, a treinadora Camila B. Muller, a auxiliar Ciana Goicochea e a fisioterapeuta Camila H. Ferro também foram convocadas. O coordenador do Projeto, professor Eraldo Pinheiro, comemora e diz que: “essas convocações coroam um ano de muito esforço e, além disso, indicam que o processo multidisciplinar que envolve acompanhamento psicológico e nutricional, treinamentos planejados e formação dos recursos humanos – treinadoras, preparadores físicos, fisioterapeutas – para o alto nível funcionam e isso reflete em nossa comunidade.”

As meninas devem partir para SP no dia 13 e retornar dia 18 de fevereiro. Neste período as atletas deverão custear a sua alimentação, já que a Federação custeará somente o transporte de PoA – SP – PoA – e a hospedagem. Para ajudá-las a realizar mais esse sonho e ter a oportunidade de serem observadas por representantes da seleção brasileira, o Projeto Vem Ser Rugby está arrecadando qualquer contribuição para a viagem através das atletas e representantes da comissão técnica que podem ser contatados através do Instagram @vemserrugby.

### **Link da reportagem:**

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2020/01/29/atletas-do-vem-ser-rugby-sao-convocadas-para-selecao-gaucha-e-irao-jogar-em-sp/>

**20 de Fevereiro de 2020**

Início > 2020 > Fevereiro > 20 > Vem Ser Rugby é terceiro colocado em campeonato brasileiro

**NOTÍCIAS >**

## Vem Ser Rugby é terceiro colocado em campeonato brasileiro



Rugby segue conquistando resultados expressivos. As meninas ganharam o terceiro lugar no Campeonato Brasileiro de Rugby Juvenil, representando a Seleção Gaúcha. A competição para menores de 17 anos ocorreu em Taubaté, São Paulo, no último final de semana. A comissão técnica também era pelotense. As treinadoras foram Camila Muller e Ciana Goicochea, com respaldo da fisioterapeuta Camila Ferro, todas do Vem Ser Rugby.

A conquista das meninas ganhou uma importância além do campo. Através do alto desempenho apresentado, as jovens atletas terão a possibilidade de receber a bolsa atleta. O coordenador do projeto, professor Eraldo Pinheiro celebrou os resultados. “As 11 meninas do nosso projeto terão a possibilidade de receber a bolsa atleta, o que lhes dará a possibilidade de uma dedicação maior aos treinamentos e a preparação melhor para chegarem ao alto nível. Não podemos deixar de ressaltar que esta oportunidade que as meninas receberam não seria possível sem o importante apoio do Antiqua Rugby, Secretaria Municipal e Educação e Desporto, da UFPel através do Programa em Pós Graduação em Educação Física e dos cursos de Psicologia (professora Airi Sacco), de Nutrição (professoras Alessandra Doumid e Pamela Salerno) e Fisioterapia (professor Gustavo Ferreira)”, registrou o coordenador.

**Link da reportagem:**

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2020/02/20/vem-ser-rugby-e-terceiro-colocado-em-campeonato-brasileiro/>

11 de Maio de 2020

VOLTAR PARA PÁGINA INICIAL
SE INSCREVA NO FEED RSS


NOTÍCIAS

11 maio
09:22  
2020

## REFERÊNCIA ESTADUAL : TREINADORA CAMILA CONTA A HISTÓRIA POSITIVA DA VEM SER RUGBY

Projeto da UFPel tem conquistado o estado e feito frente com as melhores equipes brasileiras

Por: Henrique König

O Rugby não é uma modalidade que apareça diariamente na televisão ou nos jornais pelo país. Mas é uma paixão para meninas de Pelotas que aliam força, velocidade e agilidade para atravessar o campo de disputa e marcar o try (tento). O objetivo das jogadas consiste em colocar a bola oval na área oposta, atravessando as linhas adversárias. A modalidade lembra o futebol americano, que ganhou muitos interessados pelas transmissões da NFL, dos Estados Unidos, mas as peculiaridades e a dinâmica do jogo são bem diferentes. Entre as praticantes do Rugby no Rio Grande do Sul estão as atletas do Vem Ser Rugby, um projeto surgido na UFPel com a treinadora Camila Borges Müller.

Nossa entrevistada conta que começou no rugby em 2013, através do Antiqua Rugby, clube que é referência no extremo sul, nas categorias adultas, disputando e trazendo grandes resultados a nível estadual. O surgimento da Vem Ser Rugby é no Laboratório de Ensino de Esportes Coletivos (LEECol) da UFPel, com a parceria entre Camila Müller e o professor Eraldo dos Santos Pinheiro. Antes propriamente do Vem Ser Rugby, já havia o projeto Vem Ser Pelotas, que visitava as escolas municipais, em parceria com a Prefeitura, realizava exames físicos e de aptidão e convocava novos atletas para projetos de Taekwondo, Remo e outras modalidades.

2017 foi o ano da captação para o Rugby, iniciando do zero. "Selecionamos meninas, um dos motivos pelo baixo interesse que existe no esporte feminino,

inclusive na escrita científica", revela Camila, que desenvolveu seus estudos em Educação Física sobre o Rugby Feminino.

No primeiro ano, das 29 selecionadas, 11 participaram do projeto e iniciaram a rotina de treinos físicos, técnicos e táticos. Em 2018, algumas deixaram a Vem Ser Rugby, mas houve o crescimento de meninas pelotenses, que já representaram a Seleção Gaúcha na categoria Juvenil. "Foram 90% da equipe até 16 anos, em torneio realizado em São Paulo."

2019 foi o maior salto da Vem Ser Rugby, quando possuíam cerca de 26 jogadoras no projeto. Camila conta que existem duas principais competições estaduais. Na Taça RS, em que a disputa é entre as equipes, as meninas afiliadas da UFPel foram as campeãs. No Campeonato Gaúcho, em que a disputa é entre regiões, elas ficaram com o vice. O torneio era formado por três etapas, sendo que a Vem Ser Rugby faturou uma. Ainda no prodígio ano de 2019, a principal viagem foi a Montevideu, para o Valentin Martínez, campeonato mais visado na América do Sul. Uma categoria da Vem Ser Rugby ficou em 2º lugar e a outra em 3º.

A treinadora das jovens do Vem Ser Rugby e atleta do rugby adulto do Antiqua, ressalta o projeto da UFPel como referência nas categorias de base do Rugby Feminino no Rio Grande do Sul. Elas são responsáveis por quase metade das atletas participantes, inclusive emprestaram jogadoras para a formação da equipe da região da serra no último Campeonato Gaúcho. A busca da Vem Ser Rugby é expandir a modalidade para uma categoria mais nova, abaixo dos 15 anos, para preparar cada vez mais estudantes rumo às disputas adultas, na parceria com o Antiqua.

"A ideia do projeto não é só desenvolvê-las como atletas, mas como cidadãs, levando os valores do rugby para a vida, com paixão, respeito, solidariedade e disciplina. O esporte traz um impacto muito positivo para todas."

Durante a pandemia do novo coronavírus, Camila e as demais integrantes da Vem Ser Rugby procuraram conversar pela internet e seguir instruções da Confederação Brasileira de Rugby, com treinos em casa.

Elas costumavam treinar três vezes por semana, entre treinamentos físicos, técnicos e táticos, com duração média de cada treino em 1h30min. O projeto sobrevive na parceria com a Prefeitura de Pelotas, em programas como o ProEsporte. A comissão técnica e as jogadoras também organizam sorteios e vaquinhas para arrecadar dinheiro, para compra e manutenção de materiais e cobrir custos que surjam em viagens. Novas ideias na equipe incluem buscar parcerias com incentivo patrocinador, também visando auxiliar as meninas de baixa renda a seguirem no projeto.

No último fevereiro, elas voltaram a brilhar ao ficarem em 3º lugar no Campeonato Brasileiro de Rugby, em São Paulo. Das escolas municipais de Pelotas, no projeto da UFPel, na parceria da Prefeitura, a Vem Ser Rugby vai aliando esporte, saúde, qualidade de vida, crescimento da modalidade no estado e orgulho para região.

**Link da reportagem:**

<https://diariodamanhapelotas.com.br/site/referencia-estadual-treinadora-camila-conta-a-historia-positiva-da-vem-ser-rugby/>

14

01 de Junho de 2020

## Cinco pelotenses passam a ser monitoradas pela Seleção de rugby

Atletas do Vem Ser Rugby integram lista de pré-convocadas na categoria juvenil

DP

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

01 de Junho de 2020 - 08h31 [Corrigir](#)

A +

A -

No esporte, principalmente no futebol, sempre ouvimos falar de trabalho a longo prazo. Porém, raramente os projetos são realmente pensados ou se mantêm ativos pelo período planejado. Em Pelotas podemos afirmar que existe sim um trabalho a longo prazo e que começa a dar frutos. Neste sábado, o Vem Ser Rugby, projeto do Laboratório de Estudos em Esporte Coletivos (LEECol) da UFPel, recebeu a notícia que cinco atletas da equipe serão monitoradas de perto pela Confederação Brasileira de Rugby.

As cinco meninas entram em uma lista de pré-convocadas da Seleção Brasileira juvenil para as competições internacionais da categoria. As jogadoras do Vem Ser Rugby chamaram a atenção após o terceiro lugar conquistado no campeonato brasileiro em São Paulo, no ano passado. Além dos jogos no nacional, as atletas passaram por uma criteriosa avaliação de vídeo e o que chama maior atenção é que, mesmo elas tendo idade menor que o teto da categoria, foram selecionadas.

"Isso para nós é sensacional, pois a categoria é com meninas nascidas até 2002. Quatro das nossas atletas nasceram em 2004 e uma em 2003, então todas elas são mais jovens que a exigência da categoria. Isso significa que estamos trabalhando de forma adequada, de acordo como tudo tem que ser. É muito mérito da nossa comissão técnica, do planejamento e organização que tivemos", comemora o coordenador e técnico do Vem Ser Rugby, Eraldo Pinheiro.

O monitoramento das meninas valoriza um projeto totalmente estruturado. Eraldo enaltece a importância de integrar diversas áreas da ciência e como ela contribui para a formação de atletas de alto rendimento.

"Uma questão bem importante é o atendimento multidimensional.

Temos nutrição, fisioterapia, psicologia e a educação física, toda essa visão bem holística. Desde a origem de buscar essas meninas com alto potencial motor nas escolas públicas, em parceria com a prefeitura, depois os treinos. O envolvimento dos pais também é fundamental, o suporte social é extremamente importante.

Além do vínculo do desenvolvimento acadêmico e envolvimento da universidade. Tentamos resolver os problemas do campo com a ciência, temos teses de mestrado e doutorados vinculados ao programa de longo prazo", destacou o professor.



Projeto pelotense apresenta grandes resultados  
(Foto: Vinícius Guerreiro - Especial DP)

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/cinco-pelotenses-passam-a-ser-monitoradas-pela-selecao-de-rugby-151618/?>

21 de Janeiro de 2021

Rugby

## Oportunidade e consolidação através do rugby DP

Cinco atletas do Vem Ser Rugby iniciam nessa quinta período de teste em clube profissional do Mato Grosso

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

© 21 de Janeiro de 2021 - 09h36 [Corrigir](#)

A +

A -

A excelência no esporte passa por alguns valores e pilares imprescindíveis. O maior deles é o social, de oportunizar a todos e a todas as mesmas condições para desenvolverem seus talentos. A seguir vem o processo. É entender que, para alcançar o mais alto nível, é preciso planejar e executar em longo prazo. O imediatismo não leva ao resultado. Junto ao social e ao processo, anda a ciência. É através dela que se potencializa todos os meios para que grandes atletas surjam. Pelotas reúne todas essas qualidades em um só lugar: o Vem Ser Rugby. É de lá que estão saindo nessa quinta-feira (21) cinco meninas rumo ao sonho de se tornarem atletas profissionais de rugby.

Kely, Ketlyn, Kezia, Kimberly e Thalia são jogadoras do Vem Ser Rugby Pelotas. Um projeto da Escola Superior de Educação Física (Esef), apoiado pela prefeitura de Pelotas, que contempla a mais alta excelência em desenvolvimento de atletas. Foi pela qualidade do trabalho realizado pelo Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo (LEECol) da UFPel, coordenado pelo professor Eraldo Pinheiro e executado pela doutoranda e treinadora Camila Borges, que as cinco garotas entre 16 e 18 anos vão realizar testes no Melina Rugby Clube, em Nova Mutum, no Mato Grosso, uma equipe totalmente profissional e que possui uma estrutura de dar inveja à dupla Bra-Pel.

Durante três anos, as meninas se deslocavam do bairro Dunas, em Pelotas, a pé ou de bicicleta, juntas até a Esef para treinar. Nessa quinta, todas deixaram a zona periférica da cidade para, pela primeira vez, voarem de avião. Meninas que ao receberem o Diário Popular na rua Seis mostravam ansiedade, esperança, orgulho e felicidade por estarem, juntas, construindo uma ponte para o futuro.

"Estamos ansiosas para ver quem fica na janela", brinca a capitã da equipe Kim, de 16 anos, antes de falar sério: "eu espero é que todas gostem e que sejam aprovadas. É uma grande oportunidade para todas através do rugby", conta.



As cinco meninas residem no bairro Dunas em Pelotas (Foto: Jô Folha - DP)



O Vem Ser Rugby é coordenado pelo professor Eraldo Pinheiro e tem como técnica a doutoranda Camila Borges (E) (Foto: Jô Folha - DP)

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/oportunidade-e-consolidacao-atraves-do-rugby-157773/>

**12 de Março de 2021**

Início > 2021 > Março > 12 > Atleta de projeto da UFPel é contratada por clube profissional de rugby

DESTAQUE >

## Atleta de projeto da UFPel é contratada por clube profissional de rugby



"Estou muito feliz e realizada. Nunca imaginei que um dia eu seria jogadora profissional". Esse é o sentimento de Kimberly Oliveira, 17 anos, que acaba de ser contratada pelo Melina Rugby Clube, de Cuiabá, Mato Grosso. A jovem é a primeira atleta do projeto "Vem Ser Rugby", da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), selecionada por uma equipe profissional.

Kimberly é uma das cinco integrantes do projeto que passaram por testes no Melina Rugby durante o mês de fevereiro. As colegas

também causaram uma impressão positiva na equipe e seguem sendo sondadas para uma possível contratação futura. O coordenador do projeto, professor Eraldo Pinheiro, conta que o destaque é motivo de orgulho e indica que o projeto caminha no rumo certo.



O "Vem Ser Rugby" surgiu em 2017 e identifica, nas escolas públicas da periferia de Pelotas, meninas com altas habilidades motoras. Elas são convidadas a participar do projeto, que tem a missão de desenvolver atletas a longo prazo, com uma proposta multiprofissional. Além de ensinar o esporte, o projeto oferece suporte, além de educação física, nas áreas de Psicologia, Nutrição, Odontologia e Fisioterapia, envolvendo estudantes e professores da UFPel, com o apoio da Prefeitura de Pelotas.

Nesta segunda-feira (08), Kimberly embarcou para sua nova morada, que junto como sonho traz também uma rotina intensa de treinos, pela manhã e à tarde. A atleta ingressou no projeto em 2018 e credita a conquista à família, às pessoas que sempre a apoiaram e, claro, ao projeto da UFPel. "O 'Vem Ser' é a minha segunda família e

me fez me tornar quem eu sou hoje. Sou muito grata a todos eles", diz. Sobre o futuro, conta: "espero que eu possa seguir sendo quem eu sou e me esforçando cada vez mais para ter resultados como esse".

### Link da reportagem:

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2021/03/12/atleta-de-projeto-da-ufpel-e-contratada-por-clube-profissional-de-rugby/>

14 de Março de 2021

"Vem Ser Rugby"

## Projeto da UFPel lança atleta para o rugby profissional



Aluna do "Vem Ser Rugby", Kimberly Oliveira, de 17 anos, ganha chance em equipe de ponta do MT

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

© 14 de Março de 2021 - 16h55 [Corrigir](#)

A +

A -

"Estou muito feliz e realizada. Nunca imaginei que um dia eu seria jogadora profissional". Esse é o sentimento de Kimberly Oliveira, 17 anos, que acaba de ser contratada pelo Melina Rugby Clube, de Cuiabá, Mato Grosso. A jovem é a primeira atleta do projeto "Vem Ser Rugby", da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), selecionada por uma equipe profissional.

Kimberly é uma das cinco integrantes do projeto que passaram por testes no Melina Rugby durante o mês de fevereiro. As colegas também causaram uma impressão positiva na equipe e seguem sendo sondadas para uma possível contratação futura. O coordenador do projeto, professor Eraldo Pinheiro, conta que o destaque é motivo de orgulho e indica que o projeto caminha no rumo certo.

O "Vem Ser Rugby" surgiu em 2017 e identifica, nas escolas públicas da periferia de Pelotas, meninas com altas habilidades motoras. Elas são convidadas a participar do projeto, que tem a missão de desenvolver atletas a longo prazo, com uma proposta multiprofissional. Além de ensinar o esporte, o projeto oferece suporte, além de educação física, nas áreas de Psicologia, Nutrição, Odontologia e Fisioterapia, envolvendo estudantes e professores da UFPel, com o apoio da prefeitura de Pelotas.

Nesta semana, Kimberly embarcou para sua nova morada, que junto com o sonho traz também uma rotina intensa de treinos, pela manhã e à tarde. A atleta ingressou no projeto em 2018 e credita a conquista à família, às pessoas que sempre a apoiaram e, claro, ao projeto da UFPel. "O 'Vem Ser' é a minha segunda família e me fez me tornar quem eu sou hoje. Sou muito grata a todos eles", diz. Sobre o futuro, conta: "Espero que eu possa seguir sendo quem eu sou e me esforçando cada vez mais para ter resultados como esse".



Kimberly virou exemplo dentro da comunidade  
(Foto: Divulgação - DP)

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/projeto-da-ufpel-lanca-atleta-para-o-rugby-profissional-159177/?>

12 de Agosto de 2021

Em São Paulo

## Pelotense integra a seleção de rugby

Atleta do projeto Vem Ser Rugby, da UFPel, participa de treinamento no Camp da equipe nacional juvenil

Por: Vinícius Guerreiro

[vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br](mailto:vinicius.guerreiro@diariopopular.com.br)

© 12 de Agosto de 2021 - 21h41 [Corrigir](#)



A+

A-

Através do projeto de extensão "Vem Ser Rugby na Escola", da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), uma atleta da equipe foi selecionada para participar de treinamentos no Camp da Seleção Brasileira Juvenil de Rugby em São Paulo.

A jogadora Lavínia Jardim faz parte de um grupo monitorado pela Academia Virtual do Alto Rendimento da Confederação Brasileira de Rugby (CBRU) e a partir deste contato, foi escolhida para preencher a única vaga da categoria juvenil disponibilizada para o Rio Grande do Sul. Lavínia esteve acompanhada da treinadora Camila Borges Muller, que também participou de algumas atividades.

Os treinamentos ocorreram em julho, durante 15 dias, no Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), em que a atleta passou por testes, capacitações técnicas e preparações físicas, seguindo um cronograma de atividades propostas pelo Centro.

Durante a experiência, a esportista teve contato com jogadoras de outras regiões do Brasil e assim como as demais participantes, recebeu uma avaliação individual sobre seu rendimento.

Lavínia comentou que manter o treinamento durante a pandemia não foi uma tarefa fácil, mas que as práticas neste período, ajudaram a não desistir e alcançar novas conquistas agora. "Sou muito grata e sinto orgulho pelo projeto.

Agora, meu desejo é que cada vez mais meninas venham e entrem para o Vem Ser no Rugby", disse.

Assim como Lavínia, outras integrantes da equipe, ampliaram seu contato com o esporte através do projeto e agora possuem um meio para experienciar uma possível carreira no esporte. Ao todo, onze jogadoras recebem o Bolsa Atleta, um programa do governo que, desde 2005, busca garantir condições mínimas para que atletas de alta performance possam dedicar tempo ao treinamento e competições.

### Sobre o Vem Ser Rugby na Escola

Iniciado em 2017, o projeto vinculado à Escola Superior de Educação Física (ESEF), sob coordenação do professor Eraldo Pinheiro, incentiva a prática do rugby feminino no ambiente escolar e agrupa a equipe estudantes com características para este esporte, que possuam interesse em dedicar-se à prática.

A partir do avanço no desempenho das jogadoras e o fomento da participação do grupo em campeonatos nacionais e internacionais, a equipe está ganhando espaço no cenário de rugby com o financiamento de bolsas para as jogadoras, monitoramento de desempenho por especialistas da área e parcerias para ingresso das jogadoras em clubes profissionais.

A treinadora do grupo, Camila Borges Muller, integra o grupo de profissionais que acompanham e cuidam do desenvolvimento das jogadoras no projeto, contribuindo no reconhecimento e destaque das meninas. "Durante o processo de desenvolvimento da equipe eu aprendi a treinar, ter uma postura de instrutora e criei meu estilo próprio de ensino", explica.

Atualmente, as atletas da equipe contam com o apoio e monitoramento de profissionais da área de educação física, nutrição, fisioterapia e psicologia, colaborando com a saúde física e mental das participantes.



Lavínia foi a única representante do Rio Grande do Sul nas atividades (Foto: Divulgação)

### Link da reportagem:

<https://www.diariopopular.com.br/esportes/pelotense-integra-a-selecao-de-rugby-163447/>

**12 de Agosto de 2021**

Início > 2021 > Agosto > 12 > Atleta do projeto Vem Ser Rugby da UFPel participa de treinamento no Camp da Seleção Brasileira Juvenil de Rugby

**NOTÍCIAS >**

## Atleta do projeto Vem Ser Rugby da UFPel participa de treinamento no Camp da Seleção Brasileira Juvenil de Rugby

**MACHETE**

**COCEPE aprova regularização do calendário**

Através do projeto de extensão "Vem Ser Rugby", da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), uma atleta da equipe foi selecionada para participar de treinamentos no Camp da Seleção Brasileira Juvenil de Rugby em São Paulo.

A jogadora Lavinia Jardim faz parte de um grupo monitorado pela Academia Virtual do Alto Rendimento da Confederação Brasileira de Rugby (CBRu) e a partir deste contato, foi escolhida para preencher a única vaga da categoria juvenil disponibilizada para o Rio Grande do Sul. Lavinia esteve acompanhada da treinadora Camila Borges Muller, que também participou de algumas atividades.

Os treinamentos ocorreram em julho, durante 15 dias, no Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), em que a atleta passou por testes, capacitações técnicas e preparações físicas, seguindo um cronograma de atividades propostas pelo Centro.

Durante a experiência, a esportista teve contato com jogadoras de outras regiões do Brasil e assim como as demais participantes, recebeu uma avaliação individual sobre seu rendimento.

Lavinia comentou que manter o treinamento durante a pandemia não foi uma tarefa fácil, mas que as práticas neste período, ajudaram a não desistir e alcançar novas conquistas agora. "Sou muito grata e sinto orgulho pelo projeto. Agora, meu desejo é que cada vez mais meninas venham e entrem para o Vem Ser no Rugby", disse.

Assim como Lavinia, outras integrantes da equipe, ampliaram seu contato com o esporte através do projeto e agora possuem um meio para experienciar uma possível carreira no esporte. Ao todo, onze jogadoras recebem o Bolsa Atleta, um programa do governo que, desde 2005, busca garantir condições mínimas para que atletas de alta performance possam dedicar tempo ao treinamento e competições.

**Link da reportagem:**

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2021/08/12/atleta-do-projeto-vem-ser-rugby-da-ufpel-participa-de-treinamento-no-camp-da-selecao-brasileira-juvenil-de-rugby/>

**16 de Agosto de 2021**

**NOTÍCIAS**

**IDM** PELOTAS
**NOTÍCIAS**

[VOLTAR PARA PÁGINA INICIAL](#) | 
 [SE INSCREVA NO FEED RSS](#)

[Mais recentes](#)
[Brasil e Grêmio empatam no Bento Freitas](#)
[O Xavante recebeu o Grê...](#)

**16 agosto 09:06 2021**

## ATLETA DA "VEM SER RUGBY DA UFPel" TREINA COM A SELEÇÃO BRASILEIRA

Por: Vivian Mattos

Através do projeto de extensão "Vem Ser Rugby na Escola", da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), uma atleta da equipe foi selecionada para participar de treinos com a Seleção Brasileira Juvenil de Rugby, em São Paulo.

A jogadora Lavínia Jardim faz parte de um grupo monitorado pela Academia Virtual do Alto Rendimento da Confederação Brasileira de Rugby (CBRu) e, a partir deste contato, foi escolhida para preencher a única vaga da categoria juvenil disponibilizada para o RS. Lavínia esteve acompanhada da treinadora Camila Borges Muller, que também participou de algumas atividades.

Os treinamentos foram durante 15 dias de Julho, no Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP), em que a atleta passou por testes, capacitações técnicas e preparações físicas, em um cronograma de atividades propostas pelo Centro.

Lavínia comentou que manter o treinamento durante a pandemia não foi fácil, mas que as práticas neste período ajudaram a não desistir e a alcançar novas conquistas. "Sou muito grata e sinto orgulho pelo projeto. Meu desejo é que cada vez mais meninas venham e entrem para o Vem Ser Rugby", disse.

Assim como Lavínia, outras integrantes da equipe ampliaram seu contato com o esporte através do projeto e agora possuem um meio para experimentar uma possível carreira no esporte. Ao todo, onze jogadoras recebem o Bolsa Atleta, um programa do governo que, desde 2005, busca garantir condições mínimas para que atletas de alta performance possam dedicar tempo ao treinos e competições.

**Link da reportagem:**

<https://diariodamanhapelotas.com.br/site/atleta-da-vem-ser-rugby-da-ufpel-treina-com-a-selecao-brasileira/>

**14 de Dezembro de 2021**[Início > 2021 > Dezembro > 14 > Atletas do projeto "Vem ser rugby" disputam campeonato nacional](#)**NOTÍCIAS >**

## **Atletas do projeto “Vem ser rugby” disputam campeonato nacional**

Nos dias 18 e 19 de dezembro, a cidade de Taubaté (SP) sediará o Campeonato Nacional de Seleções Estaduais de Rugby. A Universidade Federal de Pelotas estará com grande representação na delegação que representará o Rio Grande do Sul na competição.

Doze atletas ligadas ao projeto de extensão “Vem ser rugby” foram convocadas para compor a seleção estadual feminina sub-19. Elas são alunas de escolas públicas de Pelotas. Cabe salientar que toda a comissão técnica da seleção é composta por estudantes da UFPel.

Além das integrantes do projeto, outras três jogadoras do Antiqua, clube de rugby pelotense e parceiro da atividade, foram convocadas.

### **Link da reportagem:**

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2021/12/14/atletas-do-projeto-vem-ser-rugby-disputam-campeonato-nacional/>

15 de Dezembro de 2021

# Atletas do projeto “Vem ser rugby” disputam campeonato nacional

Evento ocorre nos dias 18 e 19 de dezembro, em Taubaté



① 15/12/2021

Comunicação Social | Universidade Federal de Pelotas – Foto: birgl from Pixabay / Divulgação



Nos dias 18 e 19 de dezembro, a cidade de Taubaté (SP) sediará o Campeonato Nacional de Seleções Estaduais de Rugby. A Universidade Federal de Pelotas estará com grande representação na delegação que representará o Rio Grande do Sul na competição.

Doze atletas ligadas ao projeto de extensão “Vem ser rugby” foram convocadas para compor a seleção estadual feminina sub-19. Todas elas são estudantes da UFPel. Também a treinadora da equipe é integrante do programa de pós-graduação em Educação Física.

Além das integrantes do projeto, outras três jogadoras do Antiqua, clube de rugby pelotense e parceiro da atividade, foram convocadas.

## Link da reportagem:

<https://www.portaldecamaqua.com.br/noticias/40047/atletas-do-projeto-vem-ser-rugby-disputam-campeonato-nacional.html>

**18 de Janeiro de 2022**



## **CBRu convoca atletas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina**

Comunicado | 18 de Janeiro de 2022 | Brasil Rugby

CBRu divulga a lista das atletas convocadas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina que ocorrerá nos dias 01/02 até 06/02/2022 no CT na cidade de São José dos Campos.

A apresentação no CT será às 12:00hs do dia 01/02 (terça)

A Liberação dos Atletas será no dia 06/02 (domingo) após as 16h00.

**Lista Atletas Camp Juvenil Feminino – 01/02 a 06/02**

13 Jamilly Furtado Duarte, Vem Ser Rugby, Pelotas / RS

14 Jeniffer de Oliveira Sousa, Ilhabela Rugby, Ilhabela / SP

15 Julia Leni Ferreira de Lima, CRC, São Paulo / SP

16 Juliana Julio Ribeiro, SPAC, São Paulo / SP

17 Ketlyn Cristina Cardoso da Luz, Vem Ser Rugby, Pelotas / RS

18 Kezia Ketlin da Silva Lapuente, Vem Ser Rugby, Pelotas / RS

19 Lavânia Vitória Demari Jardim, Vem ser rugby, Pelotas / RS

20 Ludimila Queiroz das Neves Santos, Melina, Cuiabá / MT

21 Maria Letícia Aparecida da Silva, Sem Clube, São Paulo / SP

22 Mariana das Neves Castro, Jacareí Rugby, Ilhabela / SP

23 Mariely Faria Moreira, Maringá, São Paulo / SP

24 Raissa Vitoria Andraus Souza de Moura, Jacareí Rugby, Jacareí / SP

25 Raquel Maria Pinheiro Pinto, Jacareí Rugby, Jacareí / SP

26 Sara Requel Camargo dos Santos, Maringá, Maringá/PR

27 Thalia Monteiro Sanches, Vem Ser Rugby, Pelotas / RS

**Staffs:**

1 Ademir Felipe Schultz, Preparador Físico, São Paulo / SP

2 Camila Borges Muller, Auxiliar Técnico, São Paulo / SP

3 Camila Fernandes Ferro, Fisioterapeuta, Pelotas / RS

4 Camila Serrano Costa, Nutricionista, São Paulo / SP

5 Clarice Couto de Oliveira, Auxiliar Técnico, Conquista/BA

6 Dayana Dakar, Analista São Paulo / SP

7 Mariana Vido, Fisioterapeuta, São Paulo / SP

8 Rafaela Peixoto Turola, Treinadora, São Paulo / SP

9 Silvia Pires, Assistente Social, São Paulo / SP

10 Wallace Ferreira, Preparador Físico, São Paulo / SP

### **Link da reportagem:**

<https://brasilrugby.com.br/2022/01/18/cbru-convoca-atletas-para-o-camp-da-selecao-juvenil-feminina-2/>

**25 de Fevereiro de 2022**



## **CBRu convoca atletas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina**

Comunicado | 25 de fevereiro de 2022 | Brasil Rugby

CBRu divulga a lista das atletas convocadas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina que ocorreu nos dias 08/03 até 13/03/2022 no CT na cidade de São José dos Campos.

A apresentação no CT será às 12:00hs do dia 08/03 (terça)

A Liberação dos Atletas será no dia 13/03 (domingo) após às 16h00.

**Lista Atletas Camp Juvenil Feminino – 08/03 a 13/03/2022**

1	Allanis Morais de Oliveira	14	Ketlyn Cristina Cardoso da Luz
2	Aysha Gabriele Almeida Ferreira	15	Lávinia Vitória Demari Jardim
3	Amanda Teixeira Amaro	16	Maria Letícia Aparecida da Silva
4	Ariely Faria Moreira	17	Mariana das Neves Castro
5	Claudia Vitória Batista Beltran	18	Mariely Faria Moreira
6	Fernanda Gonçalves Leite de Godoi	19	Raissa Vitória Andraus Souza de Moura
7	Giovana Pires Mamede da costa	20	Raquel Maria Pinheiro Pinto
8	Giovanna Barth Moreira Costa	21	Sara Raquel Camargo dos Santos
9	Giulia Ramalho Almeida		
10	Jamily Furtado Duarte		
11	Jeniffer de Oliveira Sousa		
12	Julia Leni Ferreira de Lima		
13	Jullanna Julio Ribeiro		

### **Link da reportagem:**

<http://brasilrugby.com.br/2022/02/25/cbru-convoca-atletas-para-o-camp-da-selecao-juvenil-feminina-3/>

**19 de Abril de 2022**



## **CBRu convoca atletas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina**

Campeonatos Internacionais | Comunicado | 19 de abril de 2022 | Brasil Rugby

CBRu divulga a lista das atletas convocadas para o Camp da Seleção Juvenil Feminina que ocorrerá nos dias 18/04 até 24/04/2022 no CT na cidade de São José dos Campos.

Apresentação no CT no dia 18/03

A Liberação dos Atletas será no dia 24/04 (domingo) após as 16h00.



**Lista Atletas Camp Juvenil Feminino – 18 a 24/04/2022**

	NOME	CLUBE	11	Mariana das Neves Castro	Jacareí Rugby
1	Alliane Moraes de Oliveira	Ilhabela Rugby	12	Mariely Faria Moreira	Maringa
2	Amanda Teixeira Amaro	Jacareí Rugby	13	Raissa Vitória Andrade Souza de Moura	Jacareí Rugby
3	Ariely Faria Moreira	Maringa	14	Raquel Maria Pinheiro Pinto	Jacareí Rugby
4	Claudia Vitória Batista Beltran	SPAC	15	Ludmila Queiroz das Neves Santos	Melina
5	Fernanda Gonçalves Leite de Gódoi	São José Rugby	16	Kezia ketlin da silva lapuente	Vem ser rugby
6	Giovanna Bárth Moreira Costa	Maringa	17	Giovana Pires Mamede da costa	Jacareí Rugby
7	Jeniffer de Oliveira Souza	Ilhabela Rugby	18	Giulia Ramalho Almeida	SPAC
8	Julia Leni Ferreira de Lima	CRC	19	Sara Raquel Camargo dos Santos	Maringa
9	Ketlyn Cristina Cardoso da Luz	Vem ser rugby	20	Jamily Furtado Duarte	Vem ser rugby
10	Lavinia Vitória Demari Jardim	Vem ser rugby	21	Maria Letícia Aparecida da Silva	Sem Clube

### **Link da reportagem:**

<http://brasilrugby.com.br/2022/04/19/cbru-convoca-atletas-para-o-camp-da-selecao-juvenil-feminina-4/>

**25 de Abril de 2022**

[Início](#) > 2022 > Abril > 25 > Atletas do projeto "Vem ser rugby" disputam Jogos Sul-Americanos da Juventude

**DESTAQUE >**

## Atletas do projeto “Vem ser rugby” disputam Jogos Sul-Americanos da Juventude



A cidade de Rosário, na Argentina, recebe entre os dias 28 de abril e 8 de maio a terceira edição dos Jogos Sul-Americanos da Juventude. A Universidade Federal de Pelotas estará representada na competição por meio de duas atletas do projeto de extensão “Vem ser rugby” convocadas para fazerem parte da seleção brasileira da modalidade.

Lavânia Vitória Jardim e Ketlyn Cristina da Luz farão parte do grupo que defenderá as cores brasileiras no rugby no sábado (30) e domingo (1º). Elas fazem parte do projeto de extensão desde o ano de 2017, quando começaram, de fato, os treinamentos com as estudantes.

Para o pró-reitor de Extensão e Cultura e coordenador do projeto, professor Eraldo Pinheiro, o sentimento é de sonho realizado. Ele conta que uma das metas do “Vem ser rugby” era proporcionar às participantes a chance de competir em torneios locais, nacionais e internacionais, objetivo atingido ainda no primeiro ciclo do projeto. Com essa participação

nos jogos sul-americanos, segundo ele, não se realiza apenas o sonho da coordenação, mas de todas as meninas que participam.

### Por mais mulheres no esporte

Mantido em parceria com a Prefeitura de Pelotas e com financiamento do programa Pró-Esporte, o projeto “Vem ser rugby” é voltado a alunas da rede municipal de ensino: desde 2016, quando iniciou o projeto, mais de 10 mil estudantes já tiveram contato com informações do rugby. Por meio de testes físicos, formou-se um banco de dados dos quais são selecionadas potenciais atletas para as atividades esportivas. Além da formação de atletas, a ação também busca trazer uma capacitação continuada de professores.

Segundo Pinheiro, a destinação exclusiva do “Vem ser rugby” para estudantes do sexo feminino tem o objetivo de aumentar a participação de meninas e mulheres na modalidade. “Mulheres enfrentam mais barreiras na carreira esportiva”, explica. Isso demonstra o motivo pelo qual a formação de treinadoras também é uma das metas do projeto.

O coordenador destaca que, apesar de ainda estar no primeiro ciclo, muitas conquistas já foram alcançadas pelo projeto: atletas convocadas pela seleção gaúcha já alcançaram duas vezes a terceira colocação no campeonato brasileiro e treze delas foram selecionadas pelo programa Bolsa Atleta.

A ideia é que tais oportunidades se estendam a mais estudantes pelotenses: novas vagas serão abertas no projeto e as seletivas já estão ocorrendo nas escolas municipais. As participantes terão acesso aos treinamentos, atividades físicas e consultas e exames com profissionais parceiros. As ações do “Vem ser rugby” são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, que reúne integrantes dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Letras e Odontologia.

### Link da reportagem:

<https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2022/04/25/atletas-do-projeto-vem-ser-rugby-disputam-jogos-sul-americanos-da-juventude/>

**27 de Abril de 2022**



## NOTÍCIAS

[VOLTAR PARA PÁGINA INICIAL](#)  
[SE INSCREVA NO FEED RSS](#)

**27 abril** 09:00  
2022

### ATLETAS DO PROJETO "VEM SER RUGBY" DISPUTAM JOGOS SUL-AMERICANOS DA JUVENTUDE

A cidade de Rosário, na Argentina, recebe entre os dias 28 de abril e 8 de maio a terceira edição dos Jogos Sul-Americanos da Juventude. A Universidade Federal de Pelotas estará representada na competição por meio de duas atletas do projeto de extensão "Vem ser rugby" convocadas para fazerem parte da seleção brasileira da modalidade.

Lavinia Vitória Jardim e Kettlyn Cristina da Luz farão parte do grupo que defenderá as cores brasileiras no rugby no sábado (30) e domingo (1º). Elas fazem parte do projeto de extensão desde o ano de 2017, quando começaram, de fato, os treinamentos com as estudantes.

Para o pró-reitor de Extensão e Cultura e coordenador do projeto, professor Eraldo Pinheiro, o sentimento é de sonho realizado. Ele conta que uma das metas do "Vem ser rugby" era proporcionar às participantes a chance de competir em torneios locais, nacionais e internacionais, objetivo atingido ainda no primeiro ciclo do projeto. Com essa participação nos jogos sul-americanos, segundo ele, não se realiza apenas o sonho da coordenação, mas de todas as meninas que participam.

**Por mais mulheres no esporte**

Mantido em parceria com a Prefeitura de Pelotas e com financiamento do programa Pró-Esporte, o projeto "Vem ser rugby" é voltado a alunas da rede municipal de ensino: desde 2016, quando iniciou o projeto, mais de 10 mil estudantes já tiveram contato com informações do rugby. Por meio de exames físicos, formou-se um banco de dados dos quais são selecionadas potenciais atletas para as atividades esportivas. Além da formação de atletas, a ação também busca trazer uma capacitação continuada de professores.

Segundo Pinheiro, a destinação exclusiva do "Vem ser rugby" para estudantes do sexo feminino tem o objetivo de aumentar a participação de meninas e mulheres na modalidade. "Mulheres enfrentam mais barreiras na carreira esportiva", explica. Isso demonstra o motivo pelo qual a formação de treinadoras também é uma das metas do projeto.

O coordenador destaca que, apesar de ainda estar no primeiro ciclo, muitas conquistas já foram alcançadas pelo projeto: atletas convocadas pela seleção gaúcha já alcançaram duas vezes a terceira colocação no campeonato brasileiro e treze delas foram selecionadas pelo programa Bolsa Atleta.

A ideia é que tais oportunidades se estendam a mais estudantes pelotenses: novas vagas serão abertas no projeto e as seletivas já estão ocorrendo nas escolas municipais. As participantes terão acesso aos treinamentos, atividades físicas e consultas e exames com profissionais parceiros. As ações do "Vem ser rugby" são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, que reúne integrantes dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Letras e Odontologia.



#### Link da reportagem:

<https://diariodamanhapelotas.com.br/site/atleta-da-vem-ser-rugby-da-ufpel-treina-com-a-selecao-brasileira/>

**28 de Abril de 2022**

Vem Ser Rugby

## Projeto da UFPel está representado nos Jogos Sul-Americanos da Juventude

Lavínia Jardim e Ketlyn da Luz integram a delegação da seleção brasileira de rugby em Rosario, na Argentina

Por: **Redação**

web@diariopopular.com.br

 @diariopopularRS

© 28 de Abril de 2022 - 19h42  Corrigir



A+ A-

Criado em 2016, o **Vem Ser Rugby**, projeto de extensão da Universidade Federal de Pelotas (**UFPel**), está vivendo o auge. Duas integrantes da iniciativa foram convocadas pela seleção brasileira juvenil – categoria sub-18 - da modalidade e estão em Rosario, na Argentina, para a disputa dos **Jogos Sul-Americanos da Juventude**.

**Lavínia Jardim** e **Ketlyn da Luz** ingressaram no projeto em 2017. Ambas incluem a equipe que enfrenta Colômbia e Chile, na primeira fase da competição. O primeiro jogo será às 12h20min desta sexta (29), enquanto o segundo está marcado para às 14h20min de sábado (30). As "Yarinhas", apelido dos times de base da seleção feminina de rugby, terão as partidas transmitidas pelo aplicativo oficial do evento (confira no fim da matéria).

Convidada há cinco anos por uma das treinadoras a iniciar na modalidade, Lavínia contou ao Diário Popular que a relação com o esporte foi de amor à primeira vista. "O rugby me ensinou a ser uma pessoa e atleta melhor, além de todos os dias aumentar a força que tenho, buscar por mais, correr atrás do que eu realmente quero. Trabalhei muito para esse momento, uma conquista de muito orgulho, estar representando e fazendo parte desse grupo. Significa muito e é um motivo a mais para seguir focando e desenvolvendo", fala a atleta da seleção.

Coordenador e idealizador do Vem Ser Rugby, o professor **Eraldo Pinheiro**, da UFPel, resumiu a sensação de ver a iniciativa rendendo frutos em nível internacional. "Para nós, do projeto, é sensacional. A experiência que elas vão trazer às meninas daqui é um incentivo para continuar o projeto, mostrando que estamos no caminho certo e que meninas de escolas públicas podem participar de projetos como esse. É um sonho realizado, que se iniciou na minha tese de doutorado, lá em 2010, e agora chegamos ao ápice, com duas convocações. Esperamos que isso abra portas para a próxima geração", diz ao DP.

### O Vem Ser Rugby

Mantido em parceria com a prefeitura de Pelotas e com financiamento do programa Pró-Esporte, o projeto é voltado a alunas da rede municipal de ensino. Desde 2016, mais de dez mil estudantes já tiveram contato com informações do rugby. Por meio de testes físicos, formou-se um banco de dados dos quais são selecionadas potenciais atletas para as atividades esportivas. Além da formação de jogadoras, a ação também busca trazer uma capacitação continuada de professores.

Segundo Pinheiro, a destinação exclusiva do Vem Ser Rugby para estudantes do sexo feminino tem o objetivo de aumentar a participação de meninas e mulheres na modalidade. "Mulheres enfrentam mais barreiras na carreira esportiva", explica ele. Isso demonstra o motivo pelo qual a formação de treinadoras também é uma das metas do projeto.

A ideia é que as oportunidades se estendam a mais estudantes pelotenses: novas vagas serão abertas no projeto e as seletivas já ocorrem nas escolas municipais. As participantes terão acesso a treinamentos, atividades físicas e consultas e exames com profissionais parceiros. As ações do Vem Ser Rugby são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, que reúne integrantes dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Letras e Odontologia.



Em terras argentinas, as duas meninas integram a equipe que estreia nesta sexta (29), às 12h20min, contra a Colômbia (Foto: Arquivo pessoal)

**Link da reportagem:**  
<https://www.diariopopular.com.br/esportes/pelotense-integra-a-selecao-de-rugby-163447/>

**28 de Abril de 2022**



ROSÁRIO 2022

## Yarinhas representam o rugby sevens do Brasil pela 1ª vez nos Jogos Sul-americanos da Juventude

28/04/2022 16:26:00



Yarinhas representam o Brasil pela primeira vez nos Jogos Sul-Americanos da Juventude. Foto: CBRu

As Yarinhas, atletas da divisão de base da seleção brasileira feminina de rugby, iniciam nesta sexta-feira (29/04) a primeira participação Jogos Sul-Americanos da Juventude – evento disputado até 8 de maio na cidade de Rosário, na Argentina, com transmissão do Canal Olímpico do Brasil. Os adversários das Yarinhas neste primeiro dia de competições serão Colômbia e Chile.

Campões da categoria sub-18 no Sul-Americano de 2019, disputado no Chile, as Yarinhas foram convocadas pela treinadora Rafaela Turolo para a disputa da modalidade Sevens. O grupo é formado por 12 atletas de clubes do Paraná (Curitiba e Maringá), São Paulo (Ilhabela, Jacareí, São José e SPAC) e Rio Grande do Sul (Vem Ser Rugby).

- Como é nossa primeira competição desta categoria desde o início da pandemia, não sabemos o estágio das adversárias. O primeiro dia de jogos será importante para conhecê-las e traçar a melhor estratégia em busca de uma medalha. O objetivo é também proporcionar uma experiência a esse grupo que ajude no desenvolvimento em longo prazo. E que elas sirvam de inspiração para outras jovens atletas ingressarem no rugby – disse a treinadora Rafaela Turolo.

**Confira a lista completa de convocadas:**

- 1 - Allianis Morais de Oliveira – Ilhabela Rugby (SP)
- 2 – Amanda Teixeira Amaro – Jacareí Rugby (SP)
- 3 – Ariely Faria Moreira – Maringá Rugby (PR)
- 4 – Cláudia Vitória Batista Beltran – Spac (SP)
- 5 – Fernanda Gonçalves Leite de Godoi – São José Rugby (SP)
- 6 – Giovanna Borth Morcira Costa – Moringó Rugby (PR)
- 7 – Julia Leni Ferreira de Lima – Curitiba Rugby (PR)
- 8 – Ketlyn Cristina Cardoso da Luz – Vem Ser Rugby (RS)
- 9 – Lavinia Vitoria Demari Jardim – Vem Ser Rugby (RS)
- 10 – Mariana das Neves Castro – Jacareí Rugby (SP)
- 11 – Mariely Faria Moreira – Maringá Rugby (PR)
- 12 – Raissa Vitoria Andraus Souza de Moura – Jacareí Rugby (SP)

### **Link da reportagem:**

<https://www.cob.org.br/pt/galerias/noticias/yarinhas-representam-o-rugby-sevens-do-brasil-pela-1-vez-nos-jogos-sulamericanos-da-juventude/>

**30**

**03 de Maio de 2022**



O site que joga  
junto com você



### Meninas do rugby são campeãs na Argentina

2 de maio de 2022 - Valtencir Vicente

As Yarinhas, elenco juvenil da seleção brasileira feminina de rugby e com jogadoras do Jacareí e São José, fizeram uma campanha impecável e faturaram de forma invicta a medalha de ouro em sua primeira participação nos Jogos Sul-americanos da Juventude. Na final, o Brasil venceu de virada a Argentina por 21 a 10 e impôs um jogo de forte defesa, passes ágeis e lances em alta velocidade, sobretudo com Ariely Faria Moreira, jogadora do paranaense Maringá Rugby, que foi uma das principais pontuadoras do torneio.

Realizado pela Odesur – Organización Deportiva Suramericana na cidade de Rosário, na Argentina, o evento reuniu mais de 230 atletas brasileiros sub18 em 26 modalidades olímpicas e teve o Brasil como o grande destaque do rugby sevens feminino. As Yarinhas anotaram 235 pontos e sofreram apenas 22 em seis partidas ao longo da competição.

A jogadora Mariely Faria Moreira, irmã gêmea de Ariely, contou como foi a emoção de ganhar das donas da casa depois ir para o intervalo perdendo por 10 a 0. "Foi surreal, manter o controle emocional, reunir a força coletiva e com disciplina seguir as orientações técnicas para lutar até o final. O resultado foi esse ouro inédito para nosso país! Sou grata à CBRu e a todas as meninas que estão comigo nesse projeto incrível das Yarinhas em busca de um lugar ao sol no rugby profissional feminino", disse a atleta que também joga no Maringá Rugby.

"A pressão da final nos levou a erros no primeiro tempo que não cometemos ao longo do torneio. No intervalo, acertamos detalhes importantes e voltamos com atitude vencedora colocando em prática o que treinamos. Os primeiros pontos devolveram nossa confiança e acreditamos na virada com movimentações planejadas e muita paciência", contou a treinadora Rafaela Turola, que já tinha sido a primeira head coach do rugby brasileiro a vencer um torneio internacional feminino (Sul-americano de 2019) e agora repetiu a dose com o título inédito do ODESUR 2022.

"Nossa equipe multidisciplinar trabalhou muito para chegarmos neste nível depois de muito tempo sem competições por causa da pandemia. Todo o elenco está de parabéns pela entrega e por conseguirem um feito tão expressivo para o rugby brasileiro mostrando uma superioridade incontestável perante as adversárias", completou Turola.

- 2 – Ananda Teixeira Amaro – Jacareí Rugby (SP)
- 3 – Ariely Faria Moreira – Maringá Rugby (PR)
- 4 – Cláudia Vilela (anônima Beltran – Spac (RS)
- 5 – Fernanda Gonçalves Lete de Godoy – São José Rugby (SP)
- 6 – Giovanna Barth Moreira Costa – Maringá Rugby (PR)
- 7 – Julia Leni Ferreira de Lima – Cúmbia Rugby (PR)
- 8 – Ketlyn Cristina Cardoso da Luz – Vem Ser Rugby (RS)
- 9 – Lavinia Vitória Demari Jardim – Vem Ser Rugby (RS)
- 10 – Mariana das Neves Castro – Jacareí Rugby (SP)
- 11 – Mariely Faria Moreira – Maringá Rugby (PR)
- 12 – Raissa Vitória Andrade Souza de Moura – Jacareí Rugby (SP)

### Link da reportagem:

<https://www.jogandojuntos.com.br/meninas-do-rugby-sao-campeas-na-argentina/>

03 de Maio de 2022



JA

PELOTENSES SE DESTACAM NO RUGBY

Jornal do Almoço - RS (Pelotas) &gt;

## Jovens pelotenses são destaque em competição de rugby na Argentina

1 min Exibição em 3 mai 2022

Lavínia Jardim e Ketlyn da Luz começaram no projeto Vem Ser Rugby da UFPel e hoje integram equipe juvenil sub-18 da seleção brasileira. Equipe foi campeã nos Jogos Sul-Americanos da Juventude.

**Link da reportagem:**<https://globoplay.globo.com/v/10541115/>



**Vem  
Ser  
Rugby**



## **ANEXOS**

## Anexo 1. Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas

UFPEL - ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
PELOTAS



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Desenvolvimento de jovens atletas de rugby feminino: uma abordagem multidimensional

Pesquisador: Eraldo dos Santos Pinheiro

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 52347821.9.0000.5313

Instituição Proponente: Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.248.661

#### Apresentação do Projeto:

O presente projeto corresponde a um trabalho de doutorado, bem fundamentado sobre o rugby feminino no Brasil e a necessidade de uma avaliação multidimensional para a formação e desenvolvimento de jovens atletas. A fim de propor uma abordagem multidimensional para a formação e desenvolvimento de jovens atletas de rugby do sexo feminino através da investigação de diferentes dimensões sobre o desempenho esportivo, será realizado uma pesquisa de carácter quantitativo, tipo observacional e transversal. O processo de coleta de dados consiste na aplicação de uma bateria de testes, avaliações e aplicação de questionários, serão coletados dados referentes à quatro dimensões: competências tático-técnicas, aptidão física, aspectos psicossociais e perfil nutricional. Os procedimentos das investigações serão realizados de forma presencial nas dependências da Escola Superior de Educação Física da UFPel (atletas da equipe regional Vem Ser Rugby) e no Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo (NAR-SP) (atletas da Seleção Brasileira de Rugby). A bateria de avaliações será realizada dentro de um período entre 7 e 10 dias. A amostra será composta por meninas de 16 a 18 anos de idade e jogadoras de rugby com experiência de pelo menos 1 ano na modalidade, com atletas do VSR que participaram de, pelo menos, uma competição estadual e atletas do BRA que participaram de, pelo menos, uma competição internacional. A avaliação consistirá em aptidão física (desempenho de força máxima de membros superiores e inferiores, velocidade linear, velocidade com troca de direção, potência

Endereço: Luis de Camões, 625 prédio da direção da ESEF sala do CEP ESEF s/n ao lado da sala da recepção  
Bairro: Tablada CEP: 96.055-630  
UF: RS Município: PELOTAS  
Telefone: (53)3284-4332 E-mail: cepesef.ufpel@gmail.com

**UFPEL - ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
PELOTAS**



Continuação do Parecer: 5.248.661

de membros inferiores e aptidão aeróbia), desempenho tático-técnico (número de duelos, número de passes certos e errados, número de tackles certos e errados, desempenho por ação, desempenho por componente e desempenho geral), perfil nutricional (estatura, massa corporal, índice de massa corporal, soma de dobras cutâneas, circunferências de cintura e quadril, hábitos alimentares e conhecimento sobre nutrição) e características psicossociais (ansiedade somática e cognitiva no contexto competitivo, experiências positivas e negativas do esporte).

**Objetivo da Pesquisa:**

Propor uma abordagem multidimensional para a formação e desenvolvimento de jovens atletas de rugby do sexo feminino

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: Por tratar-se de uma participação em uma modalidade esportiva, é possível ocorrer lesões desportivas em testes propostos, porém os riscos são mínimos. Na ocorrência de alguma lesão mais grave, a SAMU 192 será imediatamente comunicada para proceder às devidas providências. Benefícios: Diagnóstico de aptidão física, aspectos tático-técnicos, características psicossociais e perfil nutricional. Avaliação e monitoramento para a melhora do desempenho esportivo. Parâmetros para prescrição de treinamento adequado conforme as necessidades da atleta.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Os procedimentos metodológicos estão adequados à proposta. TCLE e TA estão presentes. Todos os questionários são apresentados nos apêndices e anexos.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de rosto: OK

TCLE: OK

Termo de Anuência: Ok

Instrumentos de coleta das informações: OK

Carta resposta às pendências do parecer anterior: OK

**Recomendações:**

Sem recomendações

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não há pendências

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Lembramos ao pesquisador que ao final da pesquisa deve-se inserir na PLATBR o relatório parcial

Endereço: Luis de Camões,625 prédio da direção da ESEF sala do CEP ESEF s/n ao lado da sala da recepção	CEP: 96.055-630
Bairro: Tablada	
UF: RS	Município: PELOTAS
Telefone: (53)3284-4332	E-mail: cepesef.ufpel@gmail.com

**UFPEL - ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
PELOTAS**



Continuação do Parecer: 5.248.661

ou final, com os resultados encontrados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJECTO_1829872.pdf	09/02/2022 09:07:27		Aceito
Outros	CartaResposta2.pdf	09/02/2022 09:05:34	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE2.pdf	09/02/2022 09:03:56	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	ASSENT2.pdf	09/02/2022 09:03:46	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Cronograma	Cronograma2.pdf	09/02/2022 09:03:16	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDoutoradoCEP2.pdf	09/02/2022 09:03:04	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	AutorizacaoNAR.pdf	01/11/2021 17:21:58	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	YES2.pdf	23/09/2021 10:18:11	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	nutrients.pdf	23/09/2021 10:17:41	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	SAS2.pdf	23/09/2021 10:17:17	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	EXPERI.pdf	23/09/2021 10:16:55	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	CONHECINUTRI.pdf	23/09/2021 10:16:32	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Outros	ANSIED.pdf	23/09/2021 10:16:11	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	23/09/2021 10:14:20	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoDrCMEP.pdf	23/09/2021 10:13:23	Eraldo dos Santos Pinheiro	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

Endereço: Luis de Camões,625 prédio da direção da ESEF sala do CEP ESEF s/n ao lado da sala da recepção	
Bairro: Tablada	CEP: 96.055-630
UF: RS	Município: PELOTAS
Telefone: (53)3284-4332	E-mail: cepesef.ufpel@gmail.com

UFPEL - ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
PELOTAS



Continuação do Parecer: 5.248.661

Necessita Apreciação da CONEP:  
Não

PELOTAS, 17 de Fevereiro de 2022

---

Assinado por:  
Gabriel Gustavo Bergmann  
(Coordenador(a))

Endereço: Luis de Camões, 625 prédio da direção da ESEF sala do CEP ESEF s/n ao lado da sala da recepção  
Bairro: Tablada CEP: 96.055-630  
UF: RS Município: PELOTAS  
Telefone: (53)3284-4332 E-mail: cepesef.ufpel@gmail.com

**Anexo 2.** The Youth Experiences Survey 2.0 traduzido para o português.

**The Youth Experiences Survey (YES) 2.0**

Instruções: com base em seu envolvimento atual ou recente, avalie se você teve as seguintes experiências no rugby

Sim, definitivamente	Bastante	Um pouco	De modo nenhum
1	2	3	4

<b>EXPERIÊNCIAS DE IDENTIDADE</b>				
Exploração de Identidade				
1.	Tentei fazer coisas novas	1	2	3
2.	Tentei uma nova maneira de agir perto das pessoas	1	2	3
3.	Eu faço coisas aqui que não posso fazer em nenhum outro lugar	1	2	3
Reflexão de identidade				
4.	Comecei a pensar mais sobre o meu futuro por causa desta atividade	1	2	3
5.	Esta atividade me fez pensar sobre quem eu sou	1	2	3
6.	Esta atividade foi uma virada positiva em minha vida	1	2	3
<b>EXPERIÊNCIAS INICIATIVAS</b>				
Definição de metas				
7.	Eu defino metas para mim nesta atividade	1	2	3
8.	Aprendi a encontrar maneiras de atingir meus objetivos	1	2	3
9.	Aprendi a considerar possíveis obstáculos ao fazer planos	1	2	3
Esforço				
10.	Eu coloco toda a minha energia nesta atividade	1	2	3
11.	Aprendi a me esforçar	1	2	3
12.	Aprendi a focar minha atenção	1	2	3
Solução de problemas				
13.	Observo como outras pessoas resolveram problemas e aprendo com elas	1	2	3
14.	Aprendei sobre como desenvolver planos para resolver um problema	1	2	3
15.	Usei minha imaginação para resolver um problema	1	2	3
Gerenciamento de tempo				

16.	Aprendi sobre como organizar o tempo e não procrastinar (não adiar as coisas)	1	2	3	4
17.	Aprendi sobre como definir prioridades	1	2	3	4
18.	Pratico autodisciplina	1	2	3	4

### HABILIDADE BÁSICA

#### Regulação Emocional

19.	Aprendi sobre como controlar meu temperamento	1	2	3	4
20.	Me tornei melhor em lidar com o medo e a ansiedade	1	2	3	4
21.	Tornou-se melhor em lidar com o estresse	1	2	3	4
22.	Aprendi que minhas emoções afetam meu desempenho	1	2	3	4

#### Habilidades cognitivas

Nesta atividade eu melhorei:

23.	Habilidades acadêmicas (leitura, escrita, matemática, etc.)	1	2	3	4
24.	Habilidades para encontrar informações	1	2	3	4
25.	Conhecimentos de computador / internet	1	2	3	4
26.	Habilidades artísticas / criativas	1	2	3	4
27.	Habilidades de comunicação	1	2	3	4

#### Habilidades físicas

28.	Melhorei habilidades atléticas ou físicas	1	2	3	4
-----	-------------------------------------------	---	---	---	---

### RELAÇÕES INTERPESSOAIS

#### Diversos relacionamentos com pares

29.	Fiz amizade com alguém do sexo oposto	1	2	3	4
30.	Aprendi que tenho muito em comum com pessoas de diferentes origens	1	2	3	4
31.	Conheci alguém de um grupo étnico diferente	1	2	3	4
32.	Fiz amizade com alguém de uma classe social diferente (alguém mais rico ou mais pobre)	1	2	3	4

#### Normas pró-sociais

33.	Aprendi sobre como ajudar os outros	1	2	3	4
34.	Pude mudar minha escola ou comunidade para melhor	1	2	3	4
35.	Aprendi a defender algo que acreditava ser moralmente certo	1	2	3	4

36.	Discutimos moral e valores	1	2	3	4
<b>TRABALHO EM EQUIPE E HABILIDADES SOCIAIS</b>					
Habilidades de Processo de Grupo					
37.	Aprendi que trabalhar juntos requer algum comprometimento	1	2	3	4
38.	Me tornei melhor em compartilhar responsabilidades	1	2	3	4
39.	Aprendi a ser paciente com outros membros do grupo	1	2	3	4
40.	Aprendi como minhas emoções e atitudes afetam outras pessoas no grupo	1	2	3	4
41.	Aprendi que não é necessário gostar das pessoas para trabalhar com elas	1	2	3	4
Feedbacks					
42.	Eu me tornei melhor em dar feedback	1	2	3	4
43.	Eu me tornei melhor em receber feedback	1	2	3	4
Liderança e Responsabilidade					
44.	Aprendi sobre os desafios de ser um líder	1	2	3	4
45.	Outros nesta atividade contaram comigo	1	2	3	4
46.	Tive a oportunidade de comandar um grupo de colegas	1	2	3	4
<b>REDES DE ADULTOS E CAPITAL SOCIAL</b>					
Integração com Família					
47.	Esta atividade melhorou meu relacionamento com meus pais / responsáveis	1	2	3	4
48.	Tive boas conversas com meus pais / responsáveis por causa dessa atividade	1	2	3	4
Vínculos com a comunidade					
49.	Conheci pessoas da comunidade	1	2	3	4
50.	Passou a se sentir mais apoiado pela comunidade	1	2	3	4
Vínculos com o trabalho e a faculdade					
51.	Esta atividade abriu oportunidades de emprego ou carreira para mim	1	2	3	4
52.	Esta atividade ajudou a me preparar para a faculdade	1	2	3	4
53.	Essa atividade aumentou meu desejo de continuar na escola	1	2	3	4
<b>EXPERIÊNCIAS NEGATIVAS</b>					

Estresse				
54.	As demandas eram tão grandes que não consegui fazer o dever de casa	1	2	3
55.	Esta atividade interferiu em fazer coisas com a família	1	2	3
56.	Esta atividade me estressou	1	2	3
Influências Negativas de Pares				
57.	Me senti pressionado pelos colegas a fazer algo que eu não queria fazer	1	2	3
58.	Eu fiz algo nesta atividade que era moralmente errado	1	2	3
59.	Fui ridicularizado pelos colegas por algo que fiz nesta atividade	1	2	3
60.	Jovens nesta atividade me levaram a beber álcool ou usar drogas	1	2	3
Exclusão social				
61.	Senti que não pertencia a esta atividade	1	2	3
62.	Me senti deixado de fora	1	2	3
63.	Houve cliques nesta atividade	1	2	3
Dinâmica de Grupo Negativa				
64.	Eu fico preso fazendo mais do que o justo	1	2	3
65.	Outros jovens nesta atividade fizeram comentários, piadas ou gestos sexuais inadequados	1	2	3
66.	Fui discriminado por causa do meu gênero, raça, etnia, deficiência ou orientação sexual	1	2	3
Comportamento adulto impróprio				
67.	Os líderes adultos nesta atividade são controladores e manipuladores	1	2	3
68.	Líderes adultos "batem" em mim (fazem avanços sexuais)	1	2	3
69.	Líderes adultos fizeram comentários ou piadas sexuais impróprios	1	2	3
70.	Os líderes adultos me incentivaram a fazer algo que eu acreditava que era moralmente errado	1	2	3

### INVENTÁRIO DE ANSIEDADE COMPETITIVA-2R (CSAI-2R)

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e circule o número que melhor indica como geralmente se sente antes das competições. Não há respostas certas nem erradas. Não dispense muito tempo em cada uma das afirmações.

Itens	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito
1. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia neste jogo.	1	2	3	4
3. Sinto-me autoconfiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e úmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4

Fonte: Cox et al., 2003 (original) – Fernandes et al., 2012 (brasileiro)

**Anexo 4. Nutrition Knowledge for Young and Adult Athletes traduzido para o português (Brasil)**

**Conhecimento de nutrição para atletas jovens e adultos**

Este teste consiste em perguntas sobre diferentes aspectos da nutrição esportiva. Os resultados nos fornecerão informações úteis para estabelecer como podemos ajudá-lo com esses problemas.

1. Esses alimentos têm alto ou baixo teor de carboidratos complexos? Para cada comida, escolha uma das 3 opções (alta, baixa, não tenho certeza / não sei)

	Alta	Baixa	Não sei / Não tenho certeza
1.1. Frango	( )	( )	( )
1.2. Mel	( )	( )	( )
1.3. Feijão	( )	( )	( )
1.4. Pão	( )	( )	( )
1.5. Geleia	( )	( )	( )
1.6. Manteiga	( )	( )	( )
1.7. Cereal matinal	( )	( )	( )
1.8. Arroz	( )	( )	( )
1.9. Doces	( )	( )	( )

2. Um atleta que deseja perder peso deve eliminar completamente os carboidratos de sua dieta?

( ) Sim	( ) Não	( ) Não sei / Não tenho certeza
---------	---------	---------------------------------

3. Os carboidratos são armazenados no músculo como glicogênio? Escolha uma opção

( ) Sim	( ) Não	( ) Não sei / Não tenho certeza
---------	---------	---------------------------------

4. O músculo usa a proteína como principal fonte de energia durante o exercício?

( ) Sim	( ) Não	( ) Não sei / Não tenho certeza
---------	---------	---------------------------------

1. Esses alimentos têm alto ou baixo teor de proteína? Para cada comida, escolha uma das 3 opções (alta, baixa, não tenho certeza / não sei)

	Alta	Baixa	Não sei / Não tenho certeza
5.1. Frango	( )	( )	( )
5.2. Feijão	( )	( )	( )
5.3. Fruta	( )	( )	( )
5.4. Margarina/manteiga	( )	( )	( )
5.5. Cereal matinal	( )	( )	( )

5.6. Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, etc)	( )	( )	( )
----------------------------------------------------	-----	-----	-----

6. As gorduras desempenham um papel importante no corpo?

( ) Sim	( ) Não	( ) Não sei / Não tenho certeza
---------	---------	---------------------------------

7. As gorduras saturadas e insaturadas têm o mesmo impacto na saúde?

( ) Sim	( ) Não	( ) Não sei / Não tenho certeza
---------	---------	---------------------------------

8. Esses alimentos têm alto ou baixo teor de gordura insaturada? Para cada comida, escolha uma das 3 opções (alta, baixa, não tenho certeza / não sei)

	Alta	Baixa	Não sei / Não tenho certeza
8.1. Frango	( )	( )	( )
8.2. Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, etc)	( )	( )	( )
8.3. Abacate	( )	( )	( )
8.4. Peixe e frutos do mar	( )	( )	( )
8.5. Queijos	( )	( )	( )
8.6. Salsichas	( )	( )	( )
8.7. Cereal matinal	( )	( )	( )
8.8. Alface	( )	( )	( )
8.9. Azeite / óleo de girassol	( )	( )	( )

9. Quantas porções de frutas e vegetais é recomendado comer por dia? Uma porção é um pedaço de fruta ou uma tigela de salada ou vegetais. (Escolha uma opção)

( )	1 ou 2 por dia
( )	3 ou 4 por dia
( )	5 ou + por dia
( )	Não sei / Não tenho certeza

10. As afirmações a seguir são verdadeiras ou falsas?

a. Seu desempenho atlético diminuirá se você perder 2% do seu peso corporal (por exemplo, 1,5 kg se você pesar cerca de 75 kg) devido à perda de água.

( ) Verdadeiro	( ) Falso	( ) Não sei / Não tenho certeza
----------------	-----------	---------------------------------

b. Para ficar bem hidratado durante o treinamento esportivo, é preciso esperar até estar com sede para beber.

( ) Verdadeiro	( ) Falso	( ) Não sei / Não tenho certeza
----------------	-----------	---------------------------------

c. Para se reidratar totalmente após o exercício, você precisa beber um volume de líquido maior do que o volume de água perdido durante o exercício (que conhecemos pesando-se antes e depois do treino ou competição).

<input type="checkbox"/> Verdadeiro	<input type="checkbox"/> Falso	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------

d. O suco de fruta é um líquido adequado para beber no treino e a meio do jogo.

<input type="checkbox"/> Verdadeiro	<input type="checkbox"/> Falso	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------

e. Bebidas energéticas como "Red Bull" são recomendadas para os atletas ingerirem durante o exercício.

<input type="checkbox"/> Verdadeiro	<input type="checkbox"/> Falso	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------

11. Qual você acha que é a cor de urina mais adequada antes de começar a treinar? (Escolha uma opção)

<input type="checkbox"/>	Claro
<input type="checkbox"/>	Amarelo pálido (suco de limão)
<input type="checkbox"/>	Amarelo rico (suco de maçã)
<input type="checkbox"/>	Não sei / Não tenho certeza

12. Durante exercícios intensos ou prolongados, qual a melhor forma de repor a água que se perde na forma de suor? (Escolha uma opção)

<input type="checkbox"/>	Somente água
<input type="checkbox"/>	Água e sais minerais
<input type="checkbox"/>	Água e carboidratos
<input type="checkbox"/>	Água, carboidratos e minerais
<input type="checkbox"/>	Não sei / Não tenho certeza

13. A porcentagem de carboidratos em uma bebida esportiva isotônica deve ser: (Escolha uma opção)

<input type="checkbox"/>	4-6%
<input type="checkbox"/>	6-8%
<input type="checkbox"/>	8-10%
<input type="checkbox"/>	10-12%
<input type="checkbox"/>	Não sei / Não tenho certeza

14. Qual é o momento ideal para comer e beber algo para dar um impulso na recuperação após o exercício ou competição? (Escolha uma opção)

<input type="checkbox"/>	O mais rápido possível (durante as primeiras duas horas após o exercício)
<input type="checkbox"/>	Entre a 2 <sup>a</sup> e a 3 <sup>a</sup> horas pós-exercício
<input type="checkbox"/>	Após a 3 <sup>a</sup> hora pós-exercício

<input type="checkbox"/>	Quando estou com fome
<input type="checkbox"/>	Não sei / Não tenho certeza

15. O(s) nutriente(s) mais importante(s) a ingerir após o treinamento é(são):

<input type="checkbox"/>	Água
<input type="checkbox"/>	Carboidratos
<input type="checkbox"/>	Proteína
<input type="checkbox"/>	Gordura
<input type="checkbox"/>	Água + carboidratos + proteína
<input type="checkbox"/>	Não sei / Não tenho certeza

16. A última refeição principal (café da manhã, almoço ou jantar) deve ser feita pelo menos 3-4 horas antes de uma competição / exercício?

<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------

17. O corpo humano pode obter a maior parte de sua vitamina D da exposição à luz solar? (escolha uma opção)

<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------

18. Vitaminas e minerais são uma boa fonte de energia? (escolha uma opção)

<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Não sei / Não tenho certeza
------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------

19. Esses alimentos são uma boa fonte de ferro?

	Sim	Não	Não sei / Não tenho certeza
19.1. Abacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.2. Carnes (em geral)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.3. Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.4. Feijão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.5. Espinafre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.6. Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.7. Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.8. Manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Esses alimentos são uma boa fonte de cálcio?

	Sim	Não	Não sei / Não tenho certeza
--	-----	-----	-----------------------------

20.1. Fruta	( )	( )	( )
20.2. Carnes (em geral)	( )	( )	( )
20.3. Amêndoas	( )	( )	( )
20.4. Leite	( )	( )	( )
20.5. Espinafre	( )	( )	( )
20.6. Queijo	( )	( )	( )
20.7. Pão	( )	( )	( )
20.8. Manteiga	( )	( )	( )