



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

EDITAL DE CHAMAMENTO FIEC Nº 018/2020

RELATÓRIO TÉCNICO FIEC

Associação de Esporte e Cultura Superação

Rugby em Cadeira de Rodas – Gigantes

Período de agosto a dezembro de 2020

Campinas

2020



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

Com a disseminação do vírus Covid-19 pelo Brasil, o Governo Federal decretou medidas de prevenção, como o distanciamento social, baseado em instruções da Organização Mundial da Saúde (OMS). A partir de março de 2020, teve início o período de quarentena, impedindo atividades em ambientes coletivos, como por exemplo, treinamentos esportivos. Nesse sentido, com a orientação e o apoio da Secretaria de Esporte e Lazer, a associação iniciou a realização dos treinamentos de forma *online*, desde o início da pandemia (meados de março) até o dia 13 de novembro, com todos os atletas, sob o comando e monitoramento da equipe técnica.

A partir desta data, a associação retornou aos treinamentos presenciais (com o apoio da Secretaria de Esporte e Lazer), com todas as medidas de segurança recomendadas. Nestes, foram realizadas sessões com maior duração, porém com menor volume e densidade, para manter a integridade imunológica dos atletas, mantendo três treinos semanais, com duração média de 2 horas em intensidade moderada.

APBR

1. Desenvolvimento

1.1. Recursos Humanos

Atualmente, a associação conta com um número total de doze (12) atletas, que participam dos treinamentos, das avaliações e das competições, sendo monitorados por dois profissionais de educação física, Ana Paula Boito Ramkrapes (técnica) e Pedro Vitar Rosa (auxiliar técnico).

1.2. Execução dos treinamentos.

Devido à mudança no desenvolvimento do projeto e a necessidade de adequação da forma de execução do mesmo, os treinamentos foram realizados de duas formas distintas, em dois blocos. O primeiro bloco foi composto de treinamentos online, com

W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

aplicação e monitoramento da profissional técnica, em tempo real, como explícito no relatório anterior, e ocorreu nos meses de agosto, setembro, outubro até dia 13 de novembro. O segundo bloco foi composto de treinamento presencial até o final do período de treinamento anual e início do período de férias, dia 19 de dezembro.

1.2.1. Bloco 1: treinamentos online

Devido à prorrogação do decreto de isolamento social pelo Governo Federal, as sessões de treinamento dos meses de agosto até dia 13 de novembro passaram a acontecer online, com prescrição, aplicação e monitoramento pelos profissionais técnicos, em tempo real. Os treinamentos ocorreram pela plataforma online “zoom®”, onde os atletas deveriam posicionar o equipamento utilizado para a transmissão de forma que os profissionais conseguissem visualizar a execução dos exercícios.

A realização dos treinamentos online ocorreu 3 dias da semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), com duração de 1 hora. Os objetivos das sessões foram divididos entre os dias. Na segunda-feira, exercícios para monitoramento da capacidade aeróbia foram realizados, com exercícios mais volumosos e alta densidade, utilizando o peso do próprio corpo ou materiais externos, como fitas elásticas ou caneleiras. A foto abaixo, retirada durante os treinamentos, mostra um exemplo de exercício aeróbio, onde o atleta realiza uma simulação de toque de cadeira, com contrarresistência de um material externo, o elástico.

APBR

W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52



Na quarta-feira, exercícios de mobilidade e estabilidade articular foram realizados, com os atletas em posição de decúbito ventral, e com o peso do próprio corpo. O objetivo das sessões foi preparar as estruturas articulares (músculos mobilizadores e/ou estabilizadores, ligamentos, fáscia etc) para reduzir o risco de lesões quando houver o retorno aos treinamentos convencionais, melhorando a qualidade estrutural das articulações. As fotos abaixo, retiradas durante os treinamentos, mostram um exemplo de exercício para músculos estabilizadores do manguito rotador da articulação do ombro, sendo executados em cadeia cinética fechada.



APBR
W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Na sexta-feira, exercícios de força resistida foram realizados, com exercícios mais intensos, menos volumosos e com densidade moderada. O objetivo das sessões foi a manutenção dessa capacidade física, para reduzir déficits fisiológicos e morfológicos (estrutura musculoesquelética), assim como manutenção da composição corporal (músculos e baixo tecido adiposo). A foto abaixo, retirada durante os treinamentos, mostra um exemplo de exercício de força, com contrarresistência de um material externo, o elástico.



Para a realização do monitoramento individual das sessões, foram coletadas duas variáveis: o tempo de execução da sessão (volume) e a percepção subjetiva de esforço (PSE), mostrada na figura 1, validada para a população com lesão medular, além do monitoramento de presença nas sessões de treinamento. A partir dessas duas variáveis, é possível encontrar valores individuais de “carga interna”.

Figura 1. Escala de Percepção Subjetiva de Esforço

Classificação	Descritor
0	Repouso
1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	-
7	Muito Difícil
8	-
9	-
10	Máximo

APBR
W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

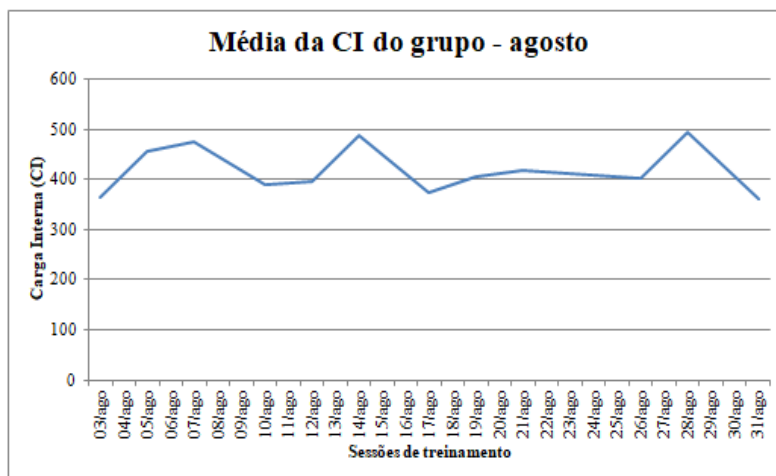
Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

Abaixo, estão os dados de Carga Interna dos atletas (gráficos 1, 4, 7 e 10), expressas em grupo, nos meses de agosto, setembro, outubro e metade do mês de novembro, ou seja, a percepção do impacto que a sessão causou nos atletas. Os gráficos 2, 5, 8 e 11 expressam os dados de “Monotonia da Carga”, também em grupo e nos meses acima descritos, nos quais os profissionais técnicos utilizam para analisar as demandas de carga, se obedecem às variações planejadas durante a percepção, assim como o controle do esforço dos atletas. Nos gráficos 3, 6, 9 e 12 estão expressos os valores de Carga Total, ou seja, a soma total da Carga Interna dos integrantes do grupo, em cada sessão. Para melhor apresentação, os gráficos serão divididos por mês:

1.2.1.1. Agosto

Gráfico 1. Média da carga interna do grupo no mês de agosto



APBR

W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 2. Monotonia da carga interna do grupo no mês de agosto

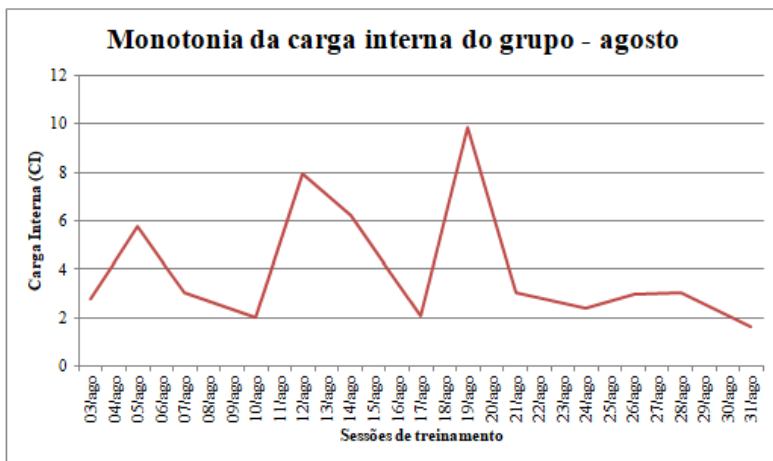
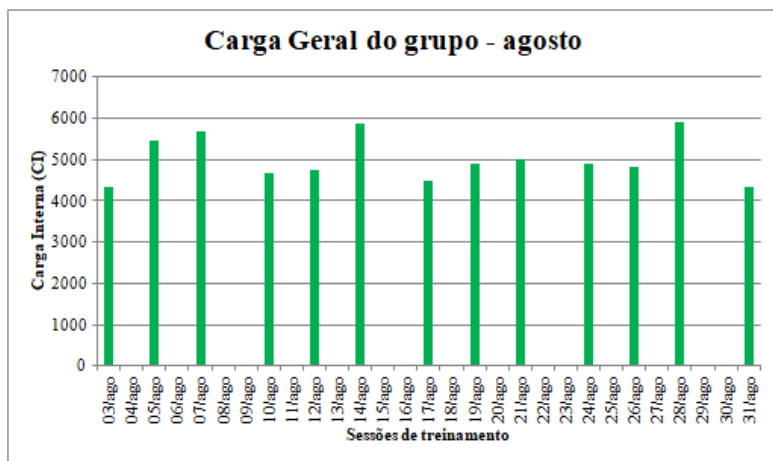


Gráfico 3. Total da carga interna do grupo no mês de junho



APBR



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

1.2.1.2. Setembro

Gráfico 4. Média da carga interna do grupo no mês de setembro

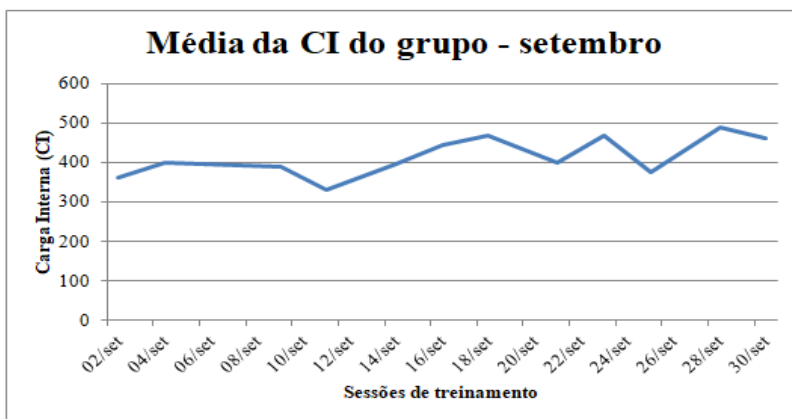
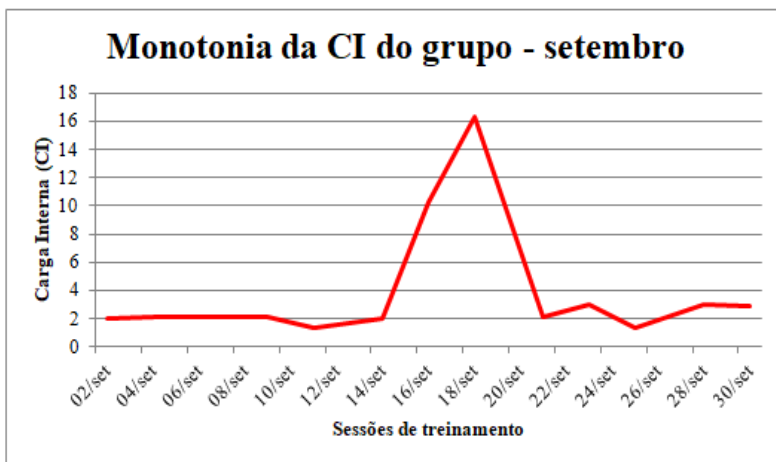


Gráfico 5. Monotonia da carga interna do grupo no mês de setembro

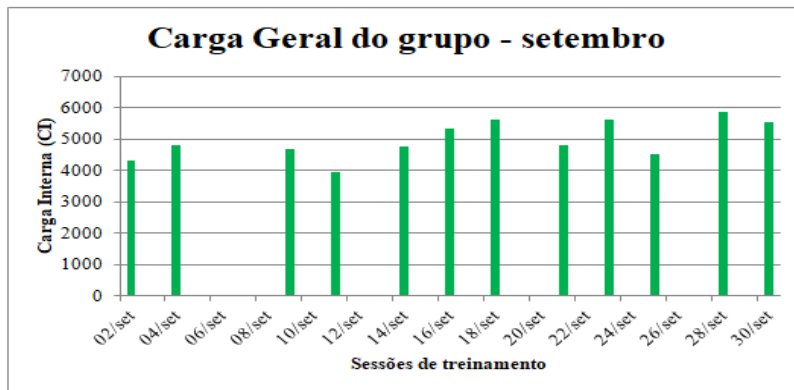


APBR
W



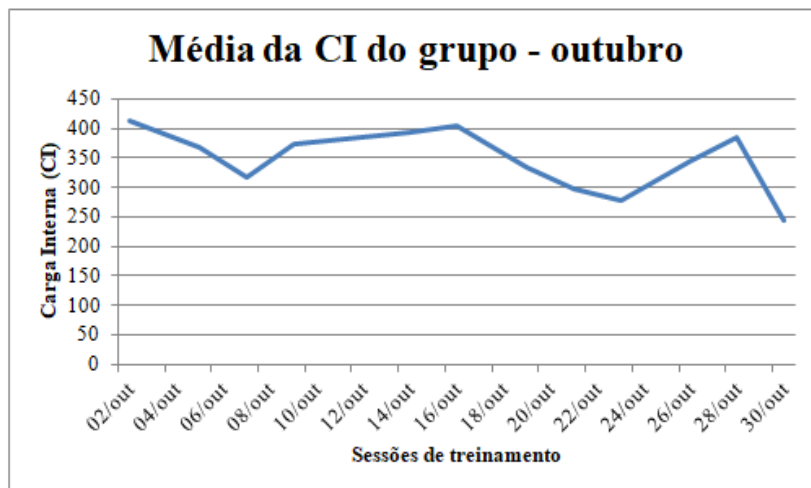
ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 6. Total da carga interna do grupo no mês de setembro



1.2.1.3. Outubro

Gráfico 7. Média da carga interna do grupo no mês de outubro



APBR

W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 8. Monotonia da carga interna do grupo no mês de outubro

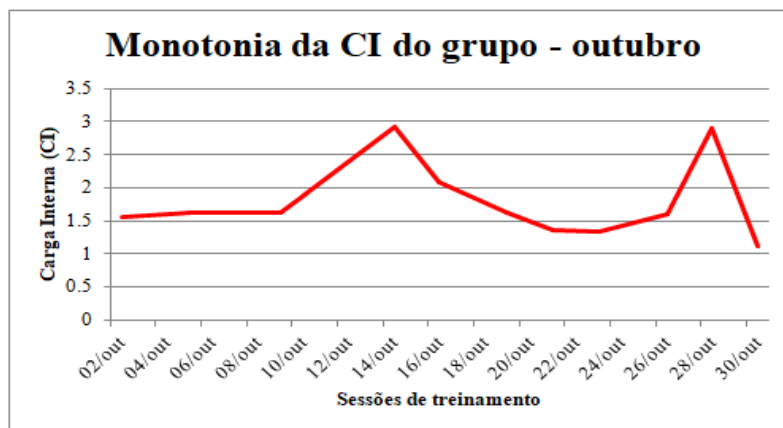
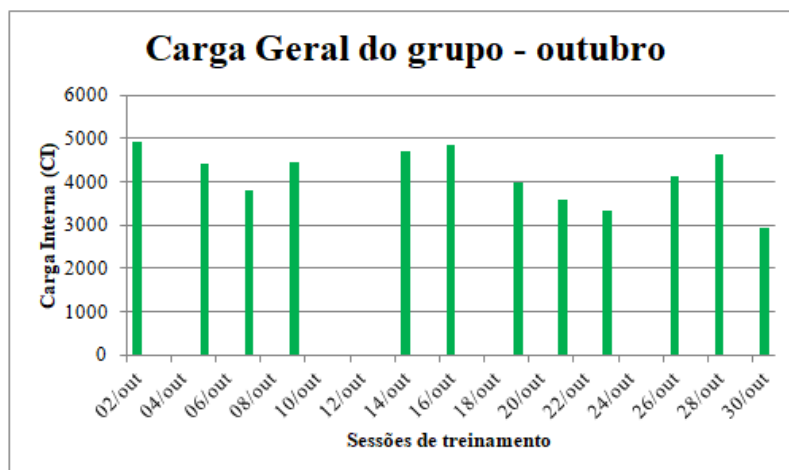


Gráfico 9. Total da carga interna do grupo no mês de outubro



APBR
W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

1.2.1.4. Novembro (até o dia 13)

Gráfico 10. Média da carga interna do grupo no mês de novembro

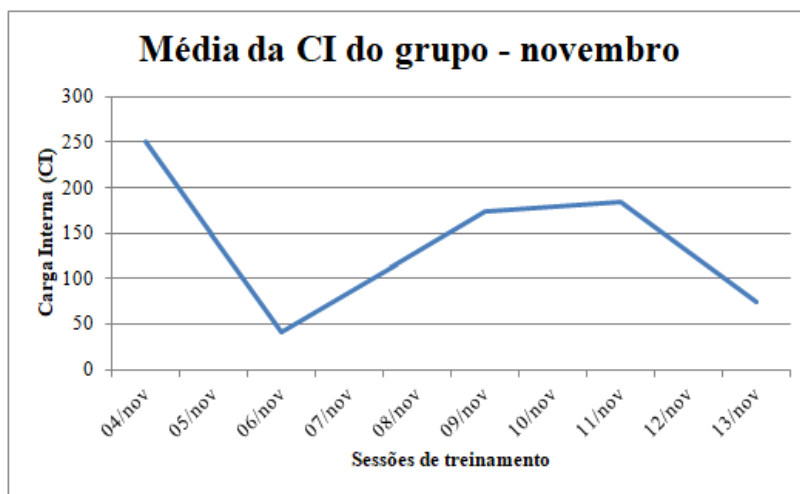
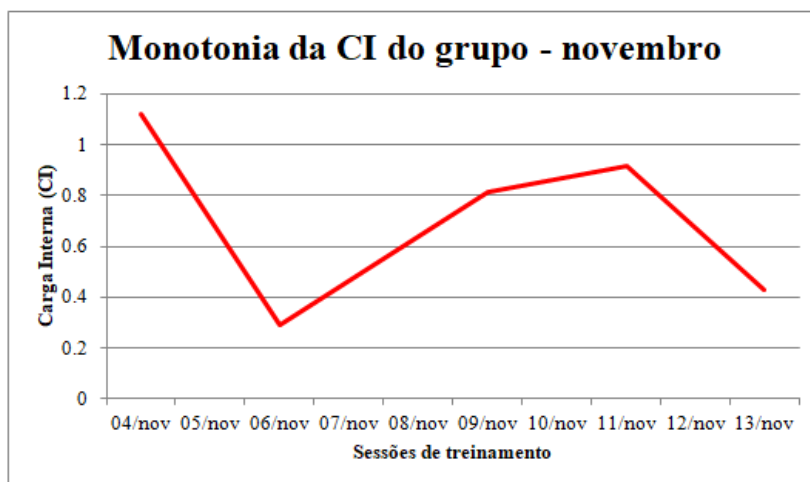


Gráfico 11. Monotonia da carga interna do grupo no mês de novembro



APBR

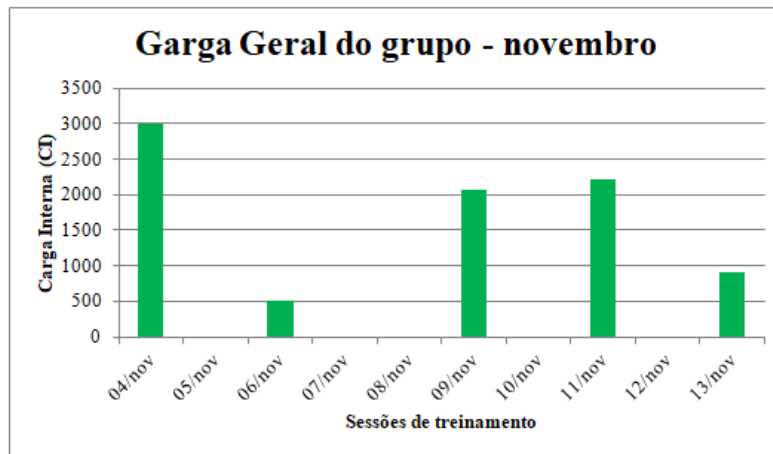
W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 12. Total da carga interna do grupo no mês de novembro



No gráfico abaixo está expresso o monitoramento de aderência aos treinamentos, com controle de presença, tanto nos treinos online, quanto nos treinamentos presenciais.

Gráfico 13. Controle de adesão aos treinamentos de agosto a novembro de 2020

Nome	% Presença			
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro
Adilson	92	92	100	100
Alexandre	100	100	92	100
Armando	85	92	75	60
Gabriel	100	100	75	80
Jeferson	100	100	100	100
José	100	100	100	100
Miguel	92	75	80	85
Rafael	92	100	75	85
Roberto	75	75	75	85
Rodolfo	92	92	92	90
Sandro	92	100	92	80
Wellyton	100	92	100	100

APBR
W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

1.2.2. Bloco 2: treinamentos presenciais

A partir do dia 17 de novembro, as sessões de treinamento retornaram ao modelo presencial, com prescrição, aplicação e monitoramento pelos profissionais da equipe técnica. A realização dos treinamentos online ocorreu 3 dias da semana, retornando aos dias descritos no projeto: terça-feira, sexta-feira e sábado, com duração de 2 horas em atividade e 1 hora de organização pré e pós treinamento.

Os objetivos das sessões foram, além a manutenção das capacidades físicas, tanto para rendimento esportivo, quanto para manutenção de aspectos de saúde, como homeostase do sistema imunológico, redução do percentual de gordura etc, quanto o retreinamento técnico de manejo de cadeira, que sofreu impacto negativo pela redução dos treinamentos específicos da modalidade durante os treinos online.

O monitoramento dos treinos seguiu o mesmo modelo das sessões online, foram coletadas duas variáveis: o tempo de execução da sessão (volume) e a percepção subjetiva de esforço (PSE), anteriormente mostrada na figura 1, além do monitoramento de presença nas sessões de treinamento. A partir dessas duas variáveis, é possível encontrar valores individuais de “carga interna”. Abaixo, estão os dados de Carga Interna dos atletas (gráficos 14 e 17), expressas em grupo, da segunda metade do mês de novembro e mês de dezembro. Os gráficos 15 e 18 expressam os dados de “Monotonia da Carga”, também em grupo e nos meses acima descritos, nos quais os profissionais técnicos utilizam para analisar as demandas de carga, se obedecem às variações planejadas durante a percepção, assim como o controle do esforço dos atletas. Nos gráficos 16 e 19 estão expressos os valores de Carga Total, ou seja, a soma total da Carga Interna dos integrantes do grupo, em cada sessão.

APBR

W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

1.2.2.1. Segunda metade de novembro

Gráfico 14. Média da carga interna do grupo na segunda metade do mês de novembro

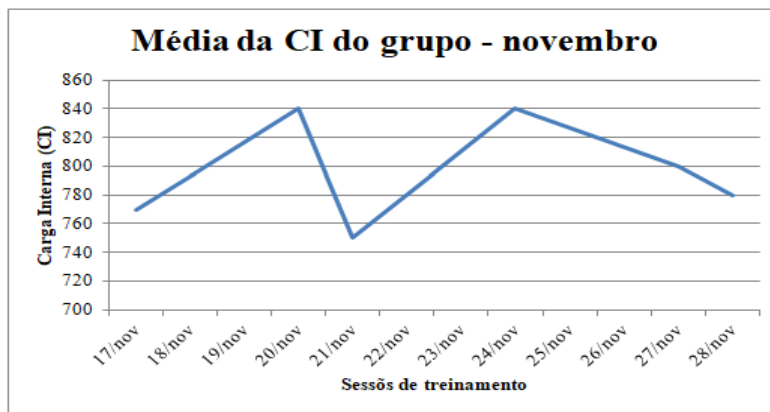
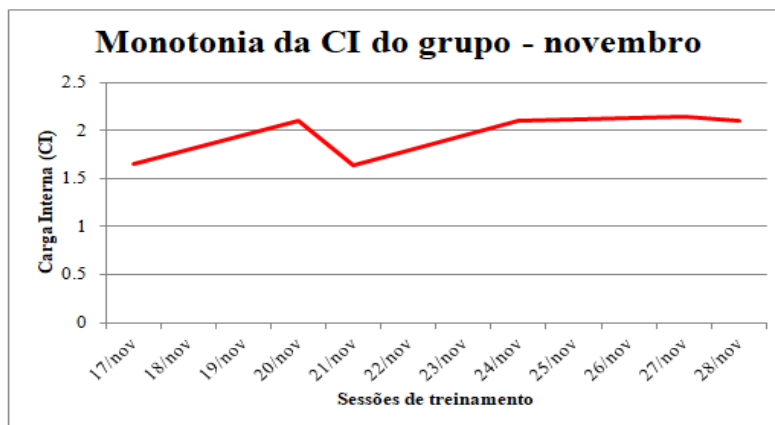


Gráfico 15. Monotonia da carga interna do grupo na segunda metade do mês de novembro



APBR

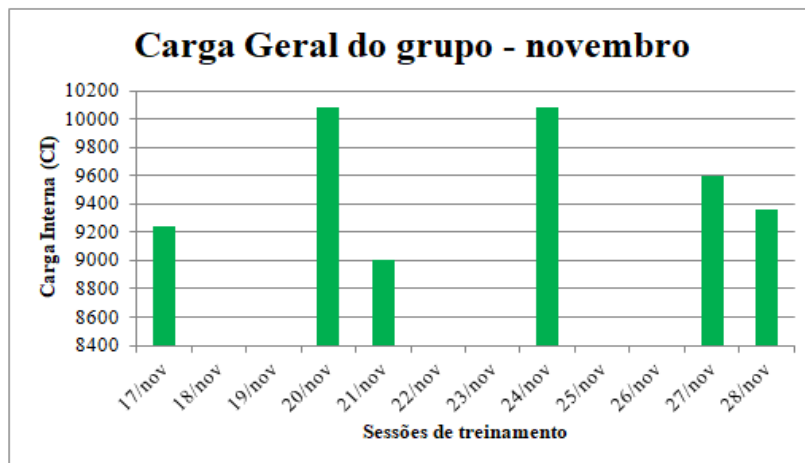
W





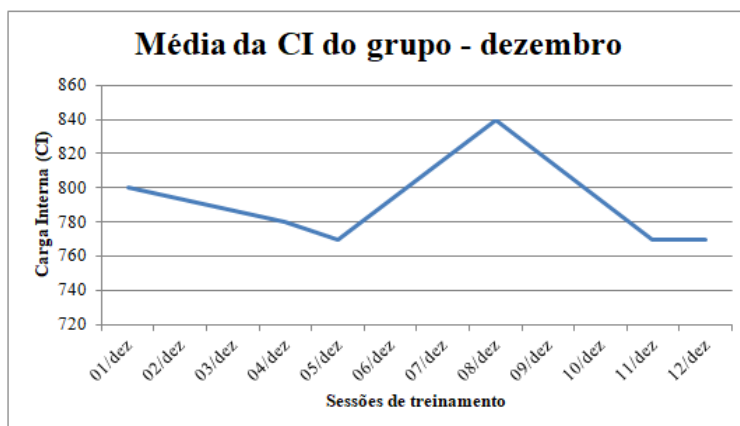
ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 16. Total da carga interna do grupo na segunda metade do mês de novembro



1.2.2.2. Dezembro

Gráfico 17. Média da carga interna do grupo no mês de dezembro



APBR

W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 18. Monotonia da carga interna do grupo no mês de dezembro

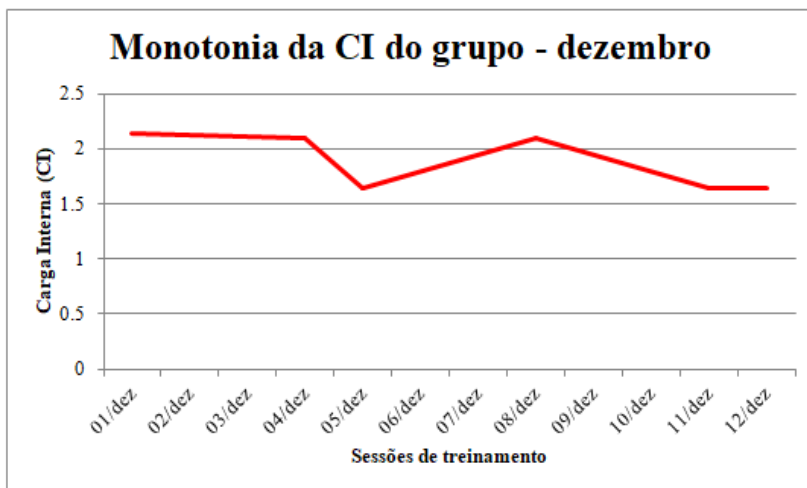
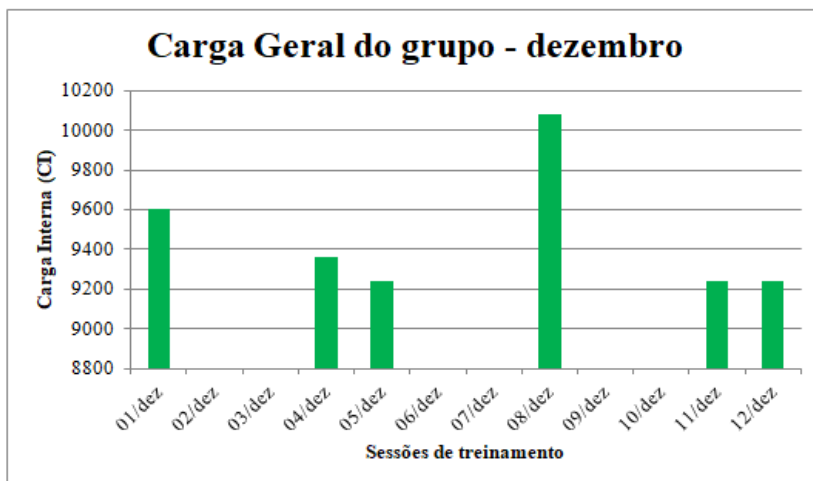


Gráfico 19. Total da carga interna do grupo no mês de dezembro



APBR

W





ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

No gráfico abaixo está expresso o monitoramento de aderência aos treinamentos, com controle de presença, tanto nos treinos online, quanto nos treinamentos presenciais.

Gráfico 20. Controle de adesão aos treinamentos de novembro e dezembro de 2020

Nome	% Presença	
	Novembro	Dezembro
Adilson	100	100
Alexandre	100	100
Armando	95	100
Gabriel	100	100
Jeferson	100	100
José	100	100
Miguel	90	90
Rafael	100	100
Roberto	75	75
Rodolfo	100	100
Sandro	90	100
Wellyton	100	100

APBR

W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

2. Conclusão

Conclui-se que os monitoramentos realizados cumpriram importante papel para a manutenção dos treinamentos, garantindo que a aderência seja mantida. A avaliação da carga interna pode evidenciar que, apesar de uma situação de prevenção à saúde, como a quarentena em meio a uma pandemia, as variáveis de carga são planejadas pelos profissionais para a manutenção das capacidades físicas e de saúde dos atletas.

Ana Paula Boito Ramkrapes

Diretor Técnico da Associação de Esporte e Cultura Superação

CREF: 135270-G/SP

Wellyton Alexandre Ferreira da Silva

Presidente da Associação de Esporte e Cultura Superação