



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 089/2021

RELATÓRIO TÉCNICO FIEC

Associação de Esporte e Cultura Superação

Rugby em Cadeira de Rodas – Gigantes

Período: junho e julho de 2021

Campinas

2021



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, em março de 2020, o Governo Federal decretou medidas de prevenção, como o distanciamento social, baseado em instruções da Organização Mundial da Saúde (OMS). Desde a data, a associação priorizou pela segurança de todos os envolvidos no projeto, principalmente pelo fato de os atletas com lesão medular possuírem um quadro de imunodepressão, o que os coloca como população de risco. Assim, o presente relatório refere-se à aplicação e monitoramento das sessões de treinamento realizadas de forma remota.

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), além de dois estagiários Gabriely Garutti e Rafael Cintra.

1.2. Execução dos treinamentos.

Os treinamentos foram realizados remotamente, através de um *link online*, com aplicação e monitoramento da profissional técnica, em tempo real, e ocorreu nos meses de junho e julho de 2021. As sessões ocorreram de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, com duração de 1,5 hora, através da 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. Os objetivos das sessões foram o desenvolvimento global, buscando o desenvolvimento geral das capacidades de resistência aeróbia e resistência de força.

APBR

W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO

GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

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

Abaixo, estão os dados de media da carga interna dos atletas (gráficos 1 e 4), expressas em grupo, nos meses de junho e julho. Os gráficos 2 e 5 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 e 6 estão expressos os valores de Carga Interna 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:

W

APBR



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

1.2.1. Junho

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

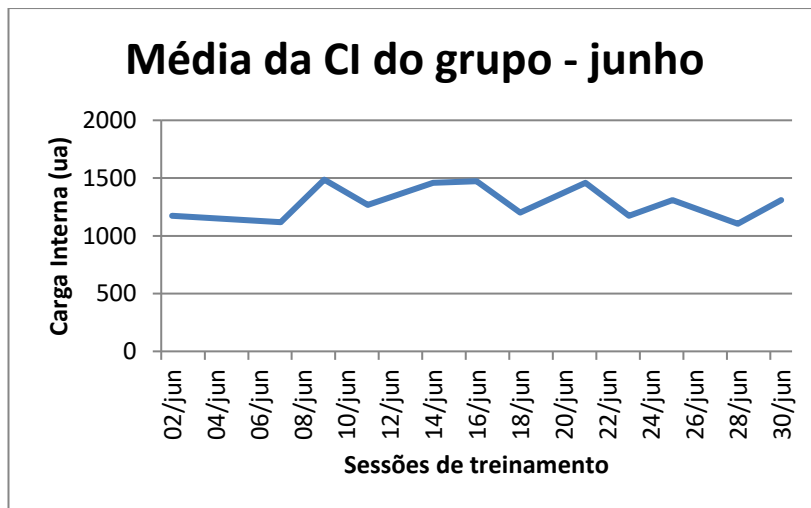
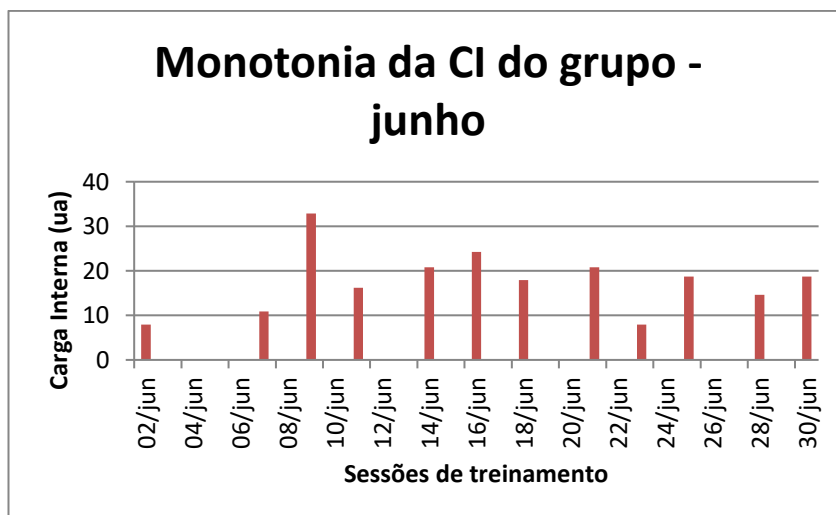


Gráfico 2. Monotonia da carga interna do grupo no mês de junho



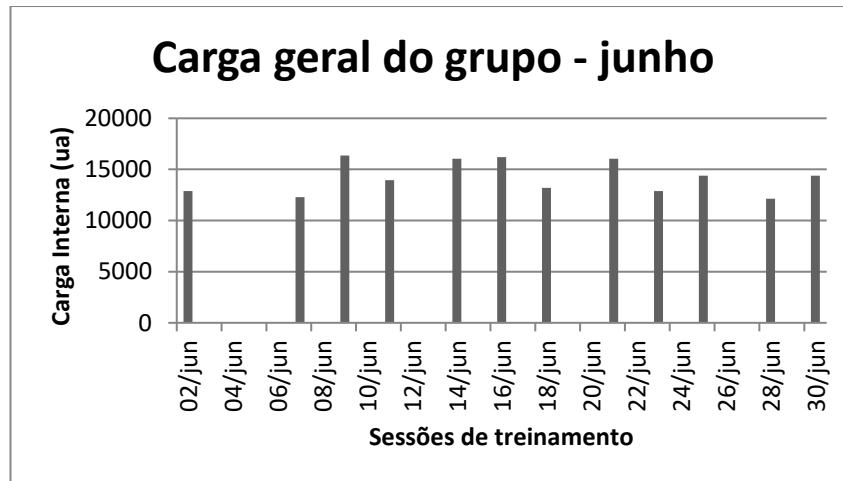
APBR

W



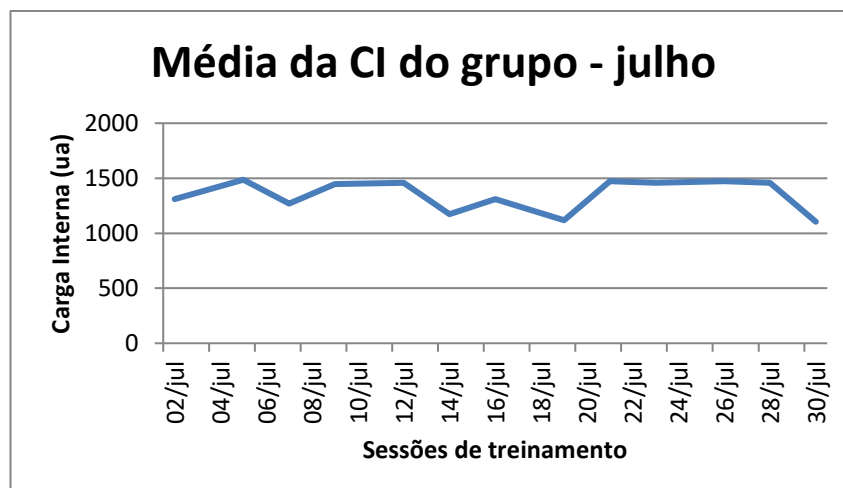
ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES
Fundada em 31 de dezembro de 2012
CNPJ: 17.869.245.0001/52

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



1.2.2. Julho

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



W

APBR



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

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

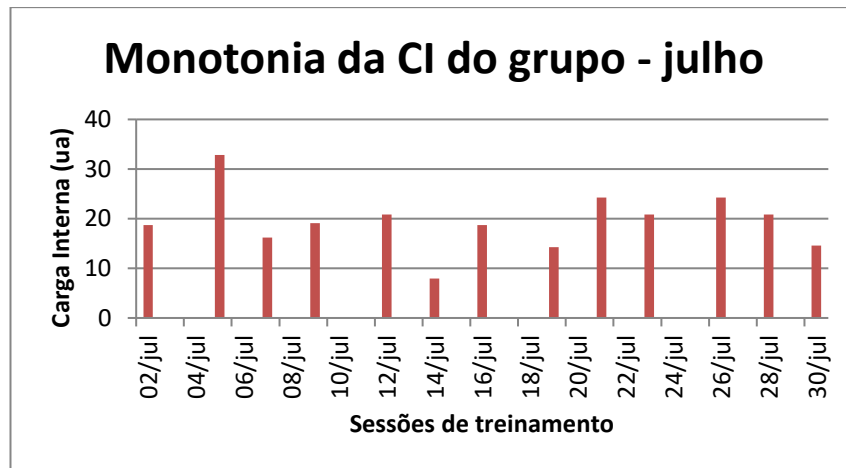
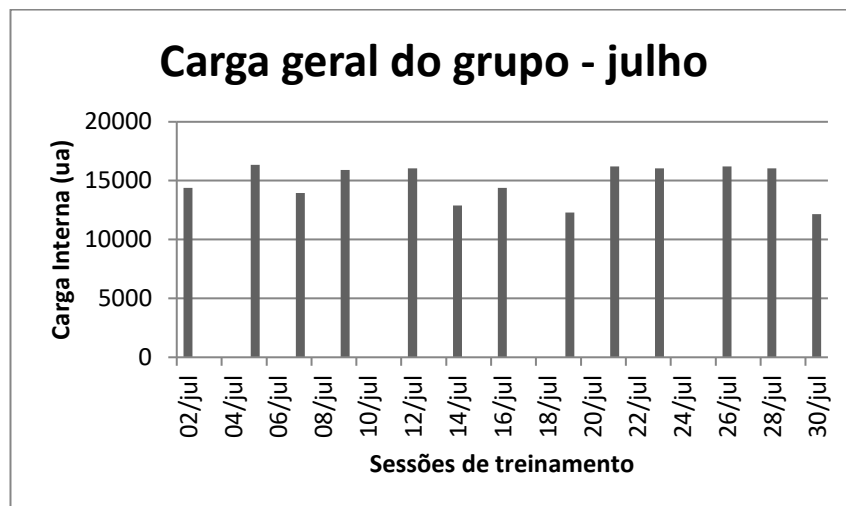


Gráfico 6. Total da carga interna do grupo no mês de julho



APBR W



ASSOCIAÇÃO DE ESPORTE E CULTURA SUPERAÇÃO
GIGANTES

Fundada em 31 de dezembro de 2012

CNPJ: 17.869.245.0001/52

Gráfico 13. Controle de adesão aos treinamentos de junho e julho de 2021

Nome	% Presença	
	Junho	Julho
Adilson	100	100
Alexandre	100	100
Armando	100	100
Gabriel	100	100
Jeferson	100	100
José	100	100
Miguel	75	85
Rafael	100	100
Roberto	75	75
Rodolfo	100	100
Sandro	75	75
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, bem como os objetivos das sessões planejadas. 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, performance e de saúde dos atletas.

Ana Paula Boito Ramkrapes

Profissional 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