

**Universidade Federal De Pelotas**

**Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional**

**Curso de Psicologia**



**Trabalho de conclusão de curso**

**Estratégias de enfrentamento ao período pandêmico: o papel de um projeto de rugby feminino na vida de jovens atletas**

**MARCELENE SOUZA DUARTE**

**Pelotas**

**2021**

**MARCELENE SOUZA DUARTE**

**Estratégias de enfrentamento ao período pandêmico: o papel de um projeto de rugby feminino na vida de jovens atletas**

*Trabalho de conclusão de curso apresentado na forma de artigo para a Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito para a conclusão do curso de Psicologia.*

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Airi Macias Sacco**

**Pelotas**

**2021**

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas  
Catalogação na Publicação

D812e Duarte, Marcelene Souza

Estratégias de enfrentamento ao período pandêmico: o papel de um projeto de Rugby feminino na vida de jovens atletas / Marcelene Souza Duarte ; Airi Macias Sacco, orientadora. — Pelotas, 2021.

20 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, 2021.

1. Psicologia. 2. Rugby. 3. Pandemia. 4. Estratégias de enfrentamento. 5. Habilidades para a vida. I. Sacco, Airi Macias, orient. II. Título.

CDD : 150

**MARCELENE SOUZA DUARTE**

**Estratégias de enfrentamento ao período pandêmico: o papel de um projeto de rugby feminino na vida de jovens atletas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Pelotas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da defesa: 08/01/2021

Banca examinadora:

---

Profa. Dra. Airi Macias Sacco (Orientadora)

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

---

Profa. Ma. Camila Borges Müller

Mestra em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas

---

Prof. Dr. Maurício Pinto Marques

Doutor em Psicologia de la Salud y del Deporte pela Universitat Autònoma de Barcelona

*“El mejor placer en la vida  
es hacer las cosas  
que la gente dice  
que no puedes hacer.”*

Walter Bagehot

## **Agradecimentos**

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por me dar saúde e guiar meu caminho com muita luz, me dando forças para superar todos os obstáculos.

À minha mãe, Jussara, que nunca mediu esforços para fazer com que eu realizasse meus sonhos. Obrigada por ser essa mulher potente, que cuidou da nossa família e sempre nos incentivou ao estudo. És a nossa base e exemplo de força.

Aos meus irmãos, Márcio e Marcos, e à minha irmã Marciele, que estão sempre ao meu lado em qualquer situação, que me trazem segurança e me apoiam em todas as minhas decisões. Vocês são a melhor família que Deus poderia me dar.

Aos meus sobrinhos, Vitor e Cecília. Vocês são a minha maior riqueza.

Ao meu companheiro, Fabrício, que percorreu toda essa jornada ao meu lado. Obrigada por compreender os momentos difíceis, me apoiar e acreditar em mim. Obrigada por ter cuidado da nossa pequena enquanto eu me dedicava à escrita.

À minha melhor amiga, Victória, que sempre esteve ao meu lado, me motivando, exaltando minhas potencialidades, me escutando e me apoiando. Obrigada por tanto.

Às minhas companheiras “psis” e amigas, Daiane e Mariana, que trilharam essa jornada toda ao meu lado. Obrigada por tornarem esse percurso mais especial, mais leve e mais engraçado. Vocês são, sem dúvida, o melhor presente que a graduação poderia me dar.

Ao meu colega Bruno e às colegas Marta e Tiffani, por compartilharem comigo as supervisões e todas as angústias, medos e risadas que os encontros proporcionavam. Além disso, obrigada por todo apoio na produção deste trabalho.

À minha orientadora e amiga, Airi. Não tenho palavras para o quanto sou grata pela profissional, professora, mulher, amiga, supervisora e orientadora que és. Obrigada por ser tão compreensiva e sensível aos sinais que ninguém percebe. És a maior inspiração que eu poderia ter durante a graduação. Obrigada pelas trocas, pelo afeto e pelos puxões de orelha que nunca foram sem o objetivo de me amadurecer como ser humano e profissional. Sentirei saudade das risadas e, principalmente, do morrinho que só tu sabe fazer. Tu és luz.

Agradeço aos demais professores que fizeram parte dessa jornada. Em especial, à professora Rochele, pelas trocas durante a graduação e também fora dela. Obrigada pelo cuidado, carinho e escuta.

Agradeço à equipe técnica do Vem ser Rugby, em especial ao professor Eraldo, que colaborou tanto para que esse trabalho acontecesse. Espero que essa pesquisa e os resultados gerados a partir dela auxiliem para o que o projeto continue fazendo esse trabalho tão incrível que já realiza.

Às meninas, atletas do projeto, agradeço pela disponibilidade e pela colaboração no preenchimento dos questionários. Acreditem em vocês mesmas, vocês são capazes de tudo.

Agradeço à Camila e ao Maurício por aceitarem o convite de compor a banca avaliadora, E também pela leitura e contribuição com o meu trabalho de conclusão de curso.

Por fim, gostaria de agradecer à pessoa mais importante da minha vida: minha filha Maria Luíza. Meu amor, obrigada por ser essa criança tão carinhosa e de tanta luz. Obrigada por ter me dado forças, através de cada sorriso e cada abraço, para eu enfrentar todas as dificuldades que esse percurso final nos trouxe. Não foi fácil, mas nós conseguimos. A mamãe te ama mais que tudo nesse mundo. Que eu possa ser a tua referência de força, de afeto, de cuidado e de resiliência. Que tu saiba que nós mulheres podemos conquistar tudo aquilo que sonharmos e que podemos ser tudo aquilo que quisermos. Essa conquista é por ti e para ti.

Obrigada a todos(as).

## Sumário

<b>Resumo</b> .....	8
<b>Abstract</b> .....	9
<b>Introdução</b> .....	10
<b>Método</b> .....	11
Contextualização.....	13
<b>Resultados e Discussão</b> .....	13
<b>Considerações finais</b> .....	17
<b>Referências</b> .....	18



### **Resumo**

A chegada da pandemia de coronavírus no Brasil, aliada às consequentes restrições provocadas, promoveu fortes impactos sanitários, econômicos e sociais em diversos setores da sociedade e na vida da população em geral. Considerando esse contexto, o presente estudo teve como principal objetivo investigar a perspectiva de jovens esportistas sobre o papel de um projeto de rugby feminino na elaboração de estratégias de enfrentamento para lidar com o período pandêmico. Participaram do estudo 18 atletas, com idades entre 15 anos e 17 anos. O instrumento utilizado foi um questionário autoaplicável composto por 51 perguntas, fechadas e abertas, produzido especificamente para esta pesquisa. Neste recorte serão apresentados alguns dados relativos a aspectos socioeconômicos e à relação das atletas com o projeto durante o período pandêmico. A partir dos resultados obtidos foi possível identificar que o projeto tem exercido um papel importante na vida das atletas. A maioria das participantes (72,2%) considera ter aprendido alguma coisa com o rugby que esteja ajudando no enfrentamento da pandemia. Foram elencadas a aprendizagem de elementos relativos a apoio social, auto-confiança, resistência frente ao cansaço, equilíbrio e controle dos sentimentos, além de terem sido mencionados os valores do rugby. As atletas demonstraram um forte vínculo afetivo com o projeto, que parece estar atuando como um fator de proteção em suas vidas durante o período pandêmico. Apesar de não ter sido objeto específico deste estudo, obtivemos alguns indicativos de que o projeto parece propiciar o desenvolvimento de habilidades para a vida. Os resultados deste estudo reforçam o potencial positivo da prática esportiva para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, especialmente quando fundamentada em valores sólidos, como é o caso do rugby, e respaldada por uma equipe técnica competente e comprometida.

**Palavras-chaves:** rugby; pandemia; estratégias de enfrentamento; habilidades para a vida.

## **Abstract**

The arrival of the coronavirus pandemic in Brazil, coupled with the consequent restrictions caused, promoted strong health, economic and social impacts in several sectors of society and in the life of the population in general. Considering this context, the present study aimed to investigate the perspective of young athletes on the role of a female rugby project in the development of coping strategies to deal with the pandemic period. Eighteen athletes, aged between 15 and 17 years participated in the study. The instrument used was a self-administered questionnaire composed of 51 questions, closed and open, produced specifically for this research. In this study we will present some data related to socioeconomic aspects and the relationship of athletes with the project during the pandemic period. From the results obtained, it was possible to identify that the project has played an important role in the lives of the -athletes. Most of the participants (72.2%) consider that they have learned something from rugby that is helping them to face the pandemic. The learning of elements related to social support, self-confidence, resistance to fatigue, balance and control of feelings were listed, and the values of rugby were also mentioned. The athletes demonstrated a strong affective bond with the project, which seems to be acting as a protective factor in their lives during the pandemic period. Although this topic was not the specific object of our study, the project seems to promote the development of life skills. The results of this study reinforce the positive potential of sports practice for the healthy development of children and adolescents, especially when the sport is based on solid values, such as rugby, and supported by a competent and committed coaching staff.

**Keywords:** rugby; pandemic; impact; coping strategies, life skills.

## **Introdução**

Regulado pela primeira vez em 1845, na Escola de Rugby da Inglaterra, o rugby chegou ao Brasil no fim do século XIX devido à influência da imigração britânica. Entretanto, a sua restrita difusão pelo país faz com que ainda seja uma prática desconhecida para boa parte da população brasileira, o que se reflete também no ambiente acadêmico e na escassez de produção científica nacional sobre o tema (Antonio & Karter, 2016).

O rugby é basicamente um esporte coletivo em que as equipes têm como objetivo a conquista do território adversário (Passos & Araújo, 2010). Para além dos aspectos técnicos e táticos envolvidos, essa é uma modalidade esportiva que tem valores intrínsecos muito bem definidos (Macías, 2018). A formação de treinadoras(es) de rugby, padronizada no mundo inteiro pelo Comitê Internacional de Rugby, envolve módulos específicos sobre os valores do jogo. Isso faz com que, independente de onde atuem, jogadoras e jogadores compartilhem no mínimo cinco valores em comum, preconizados pela entidade: integridade, solidariedade, paixão, respeito e disciplina (World Rugby, 2020).

De maneira geral, a prática esportiva pode ter impactos positivos no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas, principalmente quando tem como foco a educação pelo esporte (Sanches & Rubio, 2011). No caso específico do rugby, a prática de uma modalidade que enfatiza valores específicos tão bem delimitados pode ser especialmente benéfica para crianças e adolescentes, visto que esses são períodos de particular importância para o desenvolvimento humano. Em virtude dessas características, é possível que o rugby seja uma modalidade particularmente propícia ao desenvolvimento de habilidades para a vida.

O conceito de habilidades para a vida (em inglês, *life skills*) se refere a habilidades ou competências, tanto emocionais quanto sociais e cognitivas, que são aprendidas no esporte e posteriormente aplicadas em outras situações da vida. Essa transferência de um aprendizado do esporte para o cotidiano pode auxiliar os indivíduos no enfrentamento de demandas e desafios da vida diária (Ciampolini et al., 2020; Hodge, Dinamarquês, & Martin, 2012). Em momentos desafiantes do ponto psicológico e emocional, como o ocasionado pela pandemia de Covid-19, os recursos e as chamadas habilidades para a vida desenvolvidas a partir da prática esportiva podem ser essenciais para a elaboração de estratégias de enfrentamento e manutenção do bem-estar.

A pandemia causada pelo vírus denominado SARS-CoV-2, conhecido mundialmente como coronavírus (Ministério da Saúde, 2020), produz um quadro caracterizado por sintomas

que frequentemente envolvem febre, tosse e dificuldades respiratórias (Carvalho, Moreira, Oliveira, Lnadim, & Neto, 2020). No Brasil, casos de infecção começaram a ser registrados entre o final do mês de fevereiro e início do mês de março de 2020 (Schmidt, Crepaldi, Bolze, Neiva-Silva, & Demenech, 2020). A necessidade de isolamento social para conter a disseminação do vírus impactou as mais variadas atividades sociais e econômicas no mundo inteiro, incluindo o esporte. Muitos eventos esportivos foram cancelados e a prática de diversas modalidades, principalmente aquelas coletivas e/ou com contato físico, ficou suspensa durante vários meses. Isso gerou muitos impactos na comunidade atlética, principalmente em relação à saúde mental e à motivação para a prática de exercícios físicos (Strava, 2020). Além disso, questões relacionadas a alterações de sono e apetite, bem como um aumento significativo de emoções e sentimentos negativos, também têm sido resultado das restrições e condições geradas pela pandemia que tem afetado a população em geral (Ministério da Saúde, 2020).

Tendo em vista o contexto relatado e o potencial do esporte para ter impactos benéficos na vida de crianças e adolescentes, o objetivo desta pesquisa foi investigar a perspectiva de jovens atletas sobre o papel de um projeto de rugby feminino na elaboração de estratégias de enfrentamento para lidar com o período pandêmico.

## **Método**

Este é um estudo transversal quantitativo. Participaram da pesquisa 18 atletas do sexo feminino, com idades entre 15 anos e 17 anos, integrantes do projeto Vem Ser Rugby, desenvolvido na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul. O instrumento utilizado foi um questionário autoaplicável produzido especificamente para essa pesquisa, composto por 51 perguntas, sendo 38 de múltipla escolha e 13 abertas. Neste recorte serão apresentados alguns dados relativos a aspectos socioeconômicos e à relação das atletas com o projeto durante o período pandêmico.

Em virtude da pandemia, o questionário foi aplicado de maneira remota, através da plataforma Google Forms. O *link* de acesso para preenchimento foi enviado às atletas pelo aplicativo de mensagens Whatsapp. Seguindo as determinações da Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 510, de 07 de abril de 2016, que normatiza as condições das pesquisas envolvendo seres humanos, as atletas só tiveram acesso ao questionário depois que suas mães, pais ou responsáveis concordaram com um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual permitiram que as atletas menores de 18 anos participassem da pesquisa. Este estudo foi

aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física (ESEF), da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), sob o parecer 4.281.525.

Todas as meninas vinculadas ao projeto foram convidadas a participar e não houve nenhuma recusa. Elas concordaram com um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, no qual foram explicitados os objetivos e o caráter voluntário do estudo, a garantia de que apenas a equipe de pesquisa teria acesso à sua identidade, bem como o direito de cada uma interromper a participação em qualquer momento sem qualquer prejuízo para si ou para outrem. Também é importante ressaltar que as meninas foram informadas de que apenas a equipe de psicologia teria acesso às suas respostas individuais. Elas receberam a garantia de que o restante da comissão técnica da equipe só teria acesso às respostas do grupo como um todo. A coleta de dados foi realizada entre os dias 11 e 18 de novembro de 2020.

### *Contextualização*

O estudo foi realizado durante o período de pandemia do Covid-19 com atletas de um time de rugby feminino, o Vem Ser Rugby. O projeto faz parte do programa Vem Ser Pelotas, uma parceria entre a UFPel e a prefeitura de Pelotas, que visa a desenvolver atividades inclusivas através do esporte. O projeto Vem Ser Rugby que teve início em 2017, surgiu a partir do curso de Educação Física com o propósito de selecionar meninas da periferia da cidade que demonstrassem aptidão física para jogar rugby em nível competitivo.

O projeto é composto por uma equipe multidisciplinar, com docentes e discentes de pós-graduação e graduação dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. Geralmente, as atividades do projeto são realizadas de forma presencial. Porém, no mês de março de 2020 todos os encontros presenciais foram interrompidos em virtude da pandemia. Após uma reorganização da comissão técnica, treinos físicos e oficinas de fisioterapia, nutrição e psicologia passaram a ser desenvolvidos de maneira remota.

### **Resultados e discussão**

As participantes do estudo têm em média 16 anos ( $dp=0,69$ ). Com relação à cor da pele/raça 55,5% ( $n=10$ ) se autodeclararam pretas, 27,8% ( $n=5$ ) brancas, 11,1% ( $n=2$ ) pardas e 5,6% ( $n=1$ ) indígenas. Já no que diz respeito à escolaridade, 44,4% ( $n=8$ ) possuem ensino médio incompleto, 44,4% ( $n=8$ ) ensino fundamental completo e 11,1% ( $n=2$ ) ensino fundamental incompleto. Quando perguntadas sobre a quantidade de pessoas com as quais dividem a moradia, 33,3% ( $n=6$ ) disseram dividir com quatro ou mais pessoas, 33,3% ( $n=6$ )

com duas, 22,2% (n=4) com três e 11,1% (n=2) com uma. Quanto à renda mensal do núcleo familiar, 88,9% (n=16) declararam receber de um a três salários-mínimos e 11,1% (n=2) de três a seis salários mínimos.

Com relação às emoções mais sentidas durante a pandemia,, destacaram-se a ansiedade, acometendo 77,8% (n=14) das atletas, o tédio (77,8%, n=14), a tristeza (72,2%, n=13), a insegurança (72,2%, n=13) e a angústia (66,7%, n=12). Já quando questionadas sobre os sentimentos que o projeto tem despertado durante a pandemia, 83,3% (n=15) das atletas assinalaram que o projeto tem feito se sentirem mais motivadas, 50% (n=9) mais bem-humoradas, 33,3% (n=6) menos sozinhas, 27,8% (n=5) mais confiantes, e 22,2% (n=4) mais ansiosas. Apenas uma delas marcou as opções mais cansada, mais sobrecarregada e mais frustrada. Nenhuma participante marcou a opção mais angustiada.

A partir dessas informações, foi possível observar que mesmo a angústia sendo um sentimento que atinge a maioria das participantes durante a pandemia, nenhuma delas marcou que essa seja uma emoção gerada pelo projeto. O sentimento de insegurança durante a pandemia também foi mencionado pela maior parte das entrevistadas, no entanto, quase 30% delas relataram sentir aumento da confiança devido ao projeto. O mesmo acontece com os fatores tristeza e bom humor, considerando que 72,2% delas relataram sentir tristeza durante a pandemia e, quando questionadas sobre os sentimentos que o projeto desperta, o bom humor apareceu em 50% delas. Sendo assim, a partir dos dados explicitados, é possível perceber que a maioria das meninas considera que o projeto não potencializa sentimentos considerados prejudiciais à saúde mental e, ainda, promove emoções que são associadas ao bem-estar.

Em contrapartida, podemos verificar também o fator ansiedade que, diferente das relações anteriores, apareceu na grande maioria das atletas quando relacionado à pandemia e, ainda, em cerca de 20% delas quando relacionado ao projeto. Em relação à pandemia da covid-19, outros estudos já demonstraram o aumento da ansiedade na população, devido à alteração na rotina, ao isolamento, à limitação do direito de ir e vir ou até mesmo devido ao medo de contrair a doença (Trentin, Dourado, & Vasconcelos, 2020; Wang et al., 2020). Quanto ao projeto, o aumento da ansiedade pode ser resultante de diversos fatores, sendo um deles a pressão causada pelos padrões do esporte, em consequência da necessidade de manter a forma física (Uzunian & Vitalle, 2015). Dentre as quatro participantes que relataram sentir ansiedade em relação ao projeto, três já haviam pensado em deixar o time desde o início da pandemia. No total, seis atletas (33,3%) relataram ter cogitado abandonar o projeto no período pandêmico. Dentre as justificativas para pensar em sair do time, foram relatados desânimo,

preocupação com a idade e com o tempo parada, dificuldade para conciliar excesso de atividades e sentimento de incapacidade. Além disso, uma menina relatou ter engordado e depender do fôlego e da forma física para a prática do rugby.

Com relação à alimentação durante esse período, 50% (n=9) das atletas afirmaram sentir que estão comendo normalmente, 27,8% (n=5) comendo mais e 22,2% (n=4) comendo menos. Em uma pesquisa realizada com mais de dois mil participantes com o objetivo de entender como a população brasileira está enfrentando a pandemia, mais de 40% dos entrevistados apontaram distúrbios do sono e mais de 35% relataram aumento ou falta de apetite durante a quarentena (Ministério da Saúde 2020). Sobre a qualidade do sono durante a pandemia, 27,8% (n=5) das atletas disseram estar ruim, 22,2% (n=4) muito ruim, 22,2% (n=4) regular, 16,7% (n=3) muito boa e 11,1% (n=2) boa. A partir disso, se percebe que as relações negativas tanto com o sono quanto com a alimentação durante a pandemia têm acometido a população em geral, não somente as atletas participantes desta pesquisa. Esse é um dado importante visto que o impacto que a pandemia tem provocado na qualidade do sono da população pode ter efeitos sobre a saúde mental.

Em situações estressoras e de alteração de rotina, a mudança de hábitos e de comportamentos pode prejudicar a qualidade do sono dos indivíduos (Teixeira, 2020). No período pandêmico, especificamente, as rotinas foram extremamente alteradas em virtude da necessidade de isolamento social. No que diz respeito às atletas, 83,3% (n=15) responderam que, durante o primeiro semestre da pandemia, saíam de casa apenas para realizar atividades essenciais e 16,7% (n=3) não saíam de casa nunca. Nenhuma participante relatou que saía de casa normalmente.

Ao investigar se durante o tempo que as atletas estão no projeto elas consideram ter aprendido alguma coisa que esteja ajudando no enfrentamento da pandemia, 72,2% (n=13) responderam que sim e 27,8% (n=5) responderam que não. Para as que disseram que sim, foi pedido que contassem um pouco sobre o que aprenderam e como isso lhes tem ajudado. As atletas mencionaram a aprendizagem de elementos relativos a apoio social, auto-confiança, resistência frente ao cansaço, equilíbrio e controle dos sentimentos. Algumas jogadoras mencionaram diretamente os valores do rugby e o papel positivo que eles têm desempenhado na vida delas no enfrentamento da pandemia. Esses valores são definidos como integridade, paixão, solidariedade, disciplina e respeito (World Rugby, 2020). Cada valor possui um significado específico dentro do esporte, sendo a integridade ligada à honestidade e a um jogo justo; a paixão relacionada ao aspecto emocional gerado pelo esporte; a solidariedade faz

referência às amizades, espírito de equipe e lealdade; a disciplina, que deve ser parte integrante do esporte dentro e fora do campo; e o respeito, sendo a base das relações entre colegas, adversárias e equipe técnica (World Rugby, 2020).

Ao considerar esses valores como ferramentas que têm auxiliado as atletas no enfrentamento da pandemia, pode-se pensar na ligação e na importância do conceito de habilidades para a vida. Quando se trata do esporte, é possível pensar em duas formas de abordagem relativa ao desenvolvimento das habilidades para a vida: a forma implícita e a explícita. A forma implícita é aquela em que não há intenção por parte de treinadoras(es) para o ensino, o desenvolvimento ou a prática de habilidades para a vida. Mesmo que não haja esse esforço por parte da equipe, existe a possibilidade que ainda assim essas habilidades sejam desenvolvidas pelas atletas (Ciampolini, Milisted, Kramers, & Nascimento, 2020). Em contrapartida, na forma explícita existem programas e treinadores que integram as habilidades do esporte com as habilidades para a vida de forma intencional. Existem pesquisas teóricas e empíricas que reconhecem a forma explícita como a mais adequada para a melhora do desenvolvimento das habilidades para a vida (Ciampolini et al. 2020). Dessa forma, a partir das falas das participantes da pesquisa, fica evidente que o projeto, seja de forma explícita ou implícita, foi capaz de desenvolver os valores do rugby para fora do ambiente esportivo, pois eles têm desempenhado um papel significativo na vida das atletas como ferramenta para enfrentamento da pandemia.

Ainda algumas atletas relataram a importância de o projeto servir como uma ocupação durante a pandemia. Quando questionadas sobre qual a importância do projeto em suas vidas durante o período de pandemia, 44,4% (n=8) disseram que estava sendo muito importante, 50% (n=9) importante, e 5,6% (n=1) mais ou menos importante. No cenário pandêmico, no qual todas as participantes afirmaram cumprir as medidas de isolamento social e apresentar sentimentos de tédio e de ansiedade, os treinos *online* promovidos pelo projeto parecem auxiliar para que elas se mantenham ocupadas e ativas fisicamente e, além disso, permitem uma interação social mesmo que à distância.

Quando questionadas especificamente sobre o papel do Vem Ser Rugby em suas vidas durante a pandemia, as atletas demonstraram um forte vínculo afetivo com o projeto. Foram mencionados o companheirismo presente no time, o comprometimento e as conversas e o contato entre as colegas e a comissão técnica, seja no campo ou fora dele. Além disso, também surgiram questões relacionadas à manutenção de uma rotina e à motivação para lidar com o cotidiano. A motivação pode ser caracterizada a partir de um processo intencional,



ativo e que se dirige a uma meta, que vai depender de fatores ambientais (extrínsecos) e pessoais (intrínsecos) (Samulski, 1995). No âmbito esportivo, a motivação possui uma importância muito expressiva, visto que os fatores motivacionais estabelecem um dos principais elementos que incentivam o sujeito à ação (Siqueira e Ticianelli, 2018). Durante o período de pandemia, um estudo realizado com 131 atletas de alto rendimento mostrou que um a cada cinco participantes relatou dificuldade de praticar exercícios devido a fatores motivacionais. Além disso, em consequência das restrições impostas pela pandemia, o estudo evidenciou impactos significativos na saúde mental dos atletas, como o aumento do número de atletas que se sentiam mais depressivos ou ansiosos após as limitações geradas pelo coronavírus (Strava, 2020). Assim, é possível perceber, através das respostas obtidas dadas pelas participantes, que o projeto tem atuado como um elemento de motivação extrínseca sobre as atletas, auxiliando tanto no enfrentamento da pandemia quanto no incentivo aos treinos, o que pode indicar que esteja funcionando como um fator de proteção na vida das atletas.

Os fatores de proteção estão relacionados a recursos individuais - pessoais ou sociais - que reduzem o efeito de fatores de risco, os quais, por sua vez, são disfunções ou desordens consequentes de vulnerabilidade e/ou de experiências de vida estressantes - como o período de pandemia - que aumentam as chances da ocorrência de algum efeito adverso no desenvolvimento dos indivíduos (Sapienza & Pedromônico, 2005). Os processos de proteção têm a característica de provocar uma modificação da resposta do indivíduo aos processos de risco, reduzindo reações negativas e criando oportunidades para reversão dos efeitos estressores (Pesce, Santos, & Oliveira; 2004). No decorrer deste estudo foi possível identificar que as atletas têm utilizado sua participação no projeto como forma de elaborar estratégias de enfrentamento efetivas para lidar com os efeitos do período pandêmico. Este é o principal motivo pelo qual acreditamos que o projeto pode estar atuando como um fator de proteção em suas vidas.

### **Considerações finais**

A prática de atividade física, além de promover muitos benefícios à saúde física e mental dos indivíduos, pode também auxiliar na redução de respostas emocionais frente a situações de estresse e ansiedade (Oliveira, Aguiar, Almeida, Sara, & Tâmia, 2011). As respostas das atletas indicam que as atividades realizadas pelo projeto podem tanto proporcionar benefícios físicos quanto psicológicos, o que pode ter efeitos positivos

relacionados ao enfrentamento de emoções negativas causadas pela pandemia. A maior parte das participantes relatou que com o projeto sentiu-se mais motivada, bem-humorada, menos solitária e mais confiante.

Apesar de não ter sido objeto específico deste estudo, obtivemos alguns indicativos de que o projeto parece propiciar o desenvolvimento de habilidades para a vida. De acordo com os relatos, algumas atletas estão utilizando os valores aprendidos com o rugby para além do ambiente esportivo. Não foi possível, somente a partir do questionário, identificar se essas habilidades foram trabalhadas de forma implícita ou explícita pelo projeto. Contudo, parece evidente que habilidades aprendidas com o esporte estão sendo utilizadas pelas atletas na elaboração de estratégias de enfrentamento para lidar com as restrições impostas pela pandemia.

Consideramos que a coleta de dados *online*, com utilização exclusiva de um questionário, é uma limitação deste estudo, que poderia ter obtido maior riqueza de informações se tivesse utilizado entrevistas. Contudo, os dados obtidos nos permitem afirmar que o projeto Vem Ser Rugby desempenha um papel importante no cotidiano das atletas, atuando até mesmo como fator de proteção em suas vidas. Os resultados deste estudo reforçam o potencial positivo da prática esportiva para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, especialmente quando fundamentada em valores sólidos, como é o caso do rugby, e respaldada por uma equipe técnica competente e comprometida.

### Referências

- Antonio, V. S. R., & Kater, T. (2016). A imigração e a introdução do Rugby no Brasil (1891-1933) (2016). *XIII Encontro Estadual de História: História pra quê e pra quem?* São Paulo, SP, Brasil, 13. Recuperado de [http://www.encontro2016.sp.anpuh.org/resources/anais/48/1475260073\\_ARQUIVO\\_ANTONIO&KATER.AimigracaobritanicaeaintroducaodorugbynoBrasil\(1891-1933\)\(1\).pdf](http://www.encontro2016.sp.anpuh.org/resources/anais/48/1475260073_ARQUIVO_ANTONIO&KATER.AimigracaobritanicaeaintroducaodorugbynoBrasil(1891-1933)(1).pdf)
- Carbonell, L. P., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J. (2020). O impacto da nova pandemia de coronavírus (COVID-19) no sono. *Journal of Thoracic Disease*, 12(2), 163-175. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7642637/>
- Carvalho, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Neto, M. L. R. (2020). O impacto psiquiátrico do novo surto de coronavírus. *Revista Science Direct*, 286. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120302924?via%3Dihub>

- Ciampolini, V., Milistetd, M., Kramers, & S., Nascimento, J. V. (2020). O que são life skills e como integrá-las no esporte no brasileiro para promover o desenvolvimento positivo de jovens? *Journal of Physical Education*, 31. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-24552020000100403&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552020000100403&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Ciampolini, V., Milistetd, M., Milan, F. J., Palheta, C. E., Silva, N., & Nascimento, J. V. (2020). Percepções sobre um projeto esportivo organizado para o desenvolvimento de habilidades para a vida. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 10(1). Recuperado de <file:///C:/Users/duart/Downloads/11372-54574-1-PB.pdf>
- Hodge, K., Dinamarquês, S., & Martin, J. (2012). Desenvolvendo uma estrutura conceitual para intervenções de habilidades para a vida. *Journals The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/258192246\\_Developing\\_a\\_Conceptual\\_Framework\\_for\\_Life\\_Skills\\_Interventions](https://www.researchgate.net/publication/258192246_Developing_a_Conceptual_Framework_for_Life_Skills_Interventions). doi: 10.1177 / 0011000012462073
- Macías, M. A. F. (2018). Perfil psicológico de los jugadores de rugby: Estudio de revisión. *Revista EFDeportes*, 23(239). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/12/132>
- Ministério da Saúde. (2020, maio 30). Pesquisa identifica comportamentos de risco e proteção para covid-19. [Site] Recuperado de: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/pesquisa-identifica-comportamentos-de-risco-e-protecao-para-a-covid-19>.
- Minto, E. C., Pedro, C. P., Netto, J. R. C., Bugliani, M. A. P., & Gorayeb, R. (2006). Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Revista Psicologia em estudo*, 11(3), 561-568. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722006000300012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722006000300012&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Oliveira, E. N., Aguiar, R. C., Almeida, M. T. O., Sara, C. E., & Tâmia, Q. L. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Revista Saúde Coletiva*, 8(50), 126-130. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>
- Palheta, C. E. F. (2019). *Desenvolvimento de like skills por meio do esporte: Princípios norteadores e concepções pedagógicas de um programa esportivo* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/214591/PGEF0520-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Passos, P., & Araújo, D. (2010). *Rugby*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Recuperado de <http://www.fmh.utl.pt/indices/rugbyv.pdf>
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., Oliveira, R. V. C., & Fundação Oswaldo Cruz. (2004). Risco e proteção: Em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf>
- Rolim, J. A., Oliveira, A. R., & Batista, E. C. (2020). Manejo da ansiedade no enfrentamento da COVID-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva*, 4(2), 64-74. Recuperado de <file:///C:/Users/duart/Downloads/63-227-2-PB.pdf>

- Samulski, D. (1995). *Psicologia do esporte: Teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.
- Sanches, M. S., & Rubio K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: Trabalhando valores e a resiliência. *Revista Educação e Pesquisa*, 37(4), 825-842. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022011000400010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022011000400010&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Sapienza, G., & Pedromônico, M. R. M. (2005). Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Revista Psicologia em Estudo*, 10(2), 209-216. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/pe/v10n2/v10n2a07#:~:text=O%20conceito%20de%20fator%20de,algum%20efeito%20indesej%C3%A1vel%20no%20desenvolvimento>.
- Schenker, M., & Minayo, M. C. S. Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. (2004). *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/csc/2005.v10n3/707-717/pt/>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Revista Estudo de Psicologia*. Recuperado de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/58/69>
- Siqueira, N. F., & Ticianelli, G. (2018). Psicologia e esporte: O papel da motivação. *Revista Ciência e Inovação*, 1(1). Recuperado de [http://www.faculdadedeamericana.com.br/revista/index.php/Ciencia\\_Inovacao/article/view/20](http://www.faculdadedeamericana.com.br/revista/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/20)
- Strava. (2020, outubro 19). Estudo conjunto da Strava e da Universidade de Stanford descobre que covid-19 tem impactado o bem-estar e a motivação de atletas profissionais dos EUA. [Blog]. Recuperado de <https://blog.strava.com/pb/press/stanford-pro-athlete-study/>
- Teixeira, L. (2020) *Recomendações para melhorar o sono em tempos de pandemia*. (Coleção ENSP - Manuais e Procedimentos Técnicos). Rio de Janeiro: ENSP/Fiocruz. Recuperado de <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41613>
- Teodoro, M. A. (2015). *O rúgbi e seus valores educacionais na escola* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, Brasil. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/131795/000853319.pdf;sequence=1>
- Trentin, A. G. D., Dourado, D. M., & Vasconcelos, E. H. (2020). Atendimento clínico e seus desafios na reabilitação em tempos de pandemia. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva*, 4(2), 24-31. Recuperado de <file:///C:/Users/duart/Downloads/Trentin.pdf>
- Uzunian, L. G., & Vitale, M. S. S. (2015). Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, 20(11). Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015001103495&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001103495&lang=pt)
- Vasconcellos-Guedes, L., & Guedes, L. F. A. (2007, janeiro). E-surveys: Vantagens e limitações dos questionários eletrônicos via internet no contexto da pesquisa científica. *X SemeAd - Seminário em Administração*. São Paulo, SP, Brasil, 10. Recuperado de <file:///C:/Users/duart/Downloads/E->

surveys\_VantagensLimitaesdosQuestionriosEletrnicosViaInternetnoContextodaPesquisaCie  
ntfica.pdf

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020) Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença do coronavírus de 2019 (COVID-19) entre a população em geral na China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6a ed). Porto Alegre: Artmed.
- World Rugby (2020). *Leis do jogo Rugby Union: Incorporando a cartilha do jogo*. Dublin: World Rugby. Recuperado de <https://laws.worldrugby.org/>
- Zenetti, M. C., Lavoura, T. N., & Machado, A. A. (2008). Motivação no esporte infanto juvenil. *Revista da Universidade Estadual de Campinas*, 6, 438-447. Recuperado de <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637847/5538>