

## **ESPORTE PARALÍMPICO DE ALTO RENDIMENTO: FORMAÇÃO DE ATLETAS, DE RECURSOS HUMANOS E DESENVOLVIMENTO DE PESQUISA**

JULIA CATARINA DE AQUINO, BERNARDO LOPES FERNANDES PIMENTA, CARLOS MAKLEITON CAETANO SCHUCHTER, CHRISTOPHERSON DIAS NASCIMENTO, GUSTAVO RAMOS DALLA BERNARDINA, MARCELO DANILLO MATOS DOS SANTOS, RENATO DE CARVALHO GUERREIRO, EDUARDO STIELER, ISADORA GRADE BIASIBETT, MARCO TULIO DE MELLO, RENAN ALVES RESENDE, DIEGO DE OLIVEIRA, ANDRESSA DA SILVA DE MELLO.

O Centro de Treinamento Esportivo (CTE) da EEFFTO/UFMG possui como missão contribuir para a melhora dos resultados no esporte de alto rendimento de Minas Gerais, promovendo a excelência no desenvolvimento de jovens atletas. Em razão da pandemia do COVID-19, estes atletas estavam em isolamento social. Assim, no presente estudo, iremos abordar o treinamento esportivo das modalidades de atletismo, natação, levantamento de peso e taekwondo de atletas com deficiência durante o retorno aos treinos presenciais. No último ano, 48 atletas das 4 modalidades paralímpicas (12 atletas no atletismo, 22 atletas na natação, 7 atletas no halterofilismo, 7 atletas no parataekwondo), com idade entre 11 e 38 anos, foram atendidos de maneira híbrida (remota e presencial). O acompanhamento tem sido feito pela equipe multidisciplinar em conjunto com os bolsistas das modalidades, com encontros diários de segunda feira à sexta feira no período da manhã e tarde, com duração média de 90 minutos por treino, além do acompanhamento da fisioterapia. As planilhas de treino são feitas semanalmente, visando o melhor desempenho em cada modalidade e, quando necessário, são exercidas intervenções para correção dos padrões de movimento e estratégias de recuperação, além do tratamento e da prevenção de lesões relacionadas ao esporte. Concomitante aos treinamentos, são feitas avaliações em relação à percepção subjetiva de esforço da sessão de treino (PSE) e de bem estar (dor, sono, fadiga, humor e nível de estresse) que é monitorado semanalmente, juntamente com o registro de lesões. Pode-se observar que o alto engajamento dos atletas com as atividades, mantendo-se ativos durante o período de isolamento permitiu o retorno aos treinos sem grandes perdas do condicionamento, pelos relatos e avaliações feitas pela equipe de treinadores e fisioterapeutas. Fica evidente a importância da manutenção da atividade física para essas pessoas, já que os parâmetros de bem estar puderam ser monitorados ao longo de todo o tempo. Nesse sentido, o treinamento esportivo

realizado de maneira remota e presencial, conduzido pela equipe técnica do projeto paralímpico do CTE/UFMG, foi essencial para que jovens atletas com deficiência continuassem inseridos no projeto de extensão: Esporte Paralímpico de Alto Rendimento: Formação de Recursos Humanos e Desenvolvimento de Pesquisa, proporcionando o retorno de forma gradual, segura e com a motivação de se tornarem atletas paralímpicos de alto rendimento.