

## **ESPORTE E PANDEMIA: A EXPERIÊNCIA DA EQUIPE DE JUDÔ DO IFRS - CAMPUS OSÓRIO**

Isadora Sana da Silva<sup>1</sup>, Felipe Parisoto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Osório. Osório, RS

A Equipe de Judô - IFRS/Campus Osório - enfrentou, no ano de 2020, uma experiência até então desconhecida pela modalidade no âmbito mundial: o isolamento imposto pela pandemia de COVID-19. Ao requerer a prática de forma contínua, tendo em vista a manutenção do condicionamento físico e qualidade técnica, o programa teve a necessidade de adaptar-se às condições atuais de distanciamento social, desafiando os paradigmas metodológicos ao tornar possível a prática remota, exclusivamente individual, uma vez que o treinamento é tradicionalmente feito em grupos. Objetivando manter as atividades e, principalmente, dar continuidade à gama de benefícios físicos e mentais durante este cenário de vulnerabilidade, o programa criou o projeto “Judô em casa: Treinos de quarentena”. Por meio de encontros via Google Meet, foram realizados treinos adaptados de prática individual (Tandoku-Renshu), funcionais, com horário reduzido, utilizando o mínimo de material e estrutura, que possibilitava a prática da arte marcial de forma distanciada, mas ainda em conjunto, seja com os colegas, seja com o professor ministrante. A partir da devida apropriação dos movimentos, a disponibilização dos treinos tornou possível, àqueles que não podiam participar dos encontros, realizá-los em outros dias ou horários e permitiu que, mesmo com o fim do projeto, problemas decorrentes de tecnologia ou compromissos, os atletas continuassem praticando, repetindo os treinos já realizados. Ao contemplar as diretrizes do PDI 2019/2023 e a Política de Educação Física, Esporte e Lazer do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS), reforçar os valores olímpicos e contribuir com a saúde física e mental da comunidade extensionista, o programa deu continuidade ao trabalho que vinha sendo realizado há três anos, assim, possibilitando que os participantes continuassem a praticar Judô, mesmo com as atuais limitações. Acredita-se, por fim, que se trata de uma ação essencial, tendo em vista que neste cenário houve um aumento significativo do sedentarismo, da ansiedade, de insônia, de depressão e das taxas de suicídio, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Quadros, que via de regra, são atenuados a partir das vivências e benefícios da prática esportiva.

**Palavras-chave:** Judô. Saúde. Pandemia.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.