

# IMPACTOS DA NÃO REALIZAÇÃO DO PROJETO UFC-FITNESS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

V Encontro de Iniciação Acadêmica

Luan Fernandes Ramos, Ramon da Frota Cabral, Anderson Bruno Bezerra Mota, Jose de Oliveira Vilar Neto

**Introdução** Por conta do período de pandemia em que estamos vivendo, sabe-se que diversas atividades diárias foram interrompidas, entre elas está a prática regular de atividade física, o que é bastante preocupante haja vista que essa prática pode auxiliar o sistema imunológico no combate à doenças. Nesse sentido, a interrupção do projeto UFC FITNESS, o qual promovia a prática de exercícios, gerou diversas dificuldades para quem tinha intenção de se tornar fisicamente ativo no ano de 2020. **Objetivos** Analisar as dificuldades enfrentadas pelos alunos e servidores da UFC para manterem-se fisicamente ativos frente à interrupção do projeto UFC FITNESS, no ano de 2020, por conta da pandemia do COVID-19. Assim como, identificar as alternativas encontradas pelos possíveis participantes para manter a prática de atividade física nesse período. **Metodologia** A pesquisa foi realizada por meio de um formulário eletrônico disponibilizado por meio das redes sociais. A amostragem selecionada consiste de pessoas da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Ceará que tiveram interesse em participar do projeto UFC FITNESS em 2020. Foram avaliadas a vontade dos indivíduos de praticar exercícios, as dificuldades durante a prática e as alternativas encontradas. **Resultados** Por meio da pesquisa realizada, pode-se constatar os impactos causados aos alunos e servidores da UFC que teriam participado do projeto, observando se permaneceram ativos durante o período da ausência do projeto, e as dificuldades encontradas ao tentar praticar exercício físico. **Conclusão** Pode-se concluir que a realização do projeto no Instituto de Educação Física e Esportes não somente estimula, como facilita a prática de exercício físico no ambiente acadêmico o que é imprescindível aos alunos e servidores, haja vista que possibilita a promoção de saúde, redução dos níveis de sedentarismo e melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

**Palavras-chave:** UFC-FITNESS. Exercício. Pandemia.