

AS DIFICULDADES ENFRENTADAS PELA EQUIPE DO DESPORTO DE HANDEBOL FEMININO EM ANO DE PANDEMIA.

XIII Encontro de Experiências Estudantis

Iago Rafael Rodrigues dos Santos, Wildner Lins de Souza

As atividades da equipe de Handebol feminino iniciaram em 2020 a partir da segunda quinzena de janeiro, mantendo-se em atividade até a primeira quinzena de março, quando foi implantado o distanciamento social para minimizar os efeitos da pandemia de Covid-19. Durante o isolamento social, os treinos foram adaptados para as atletas manterem determinado nível de condicionamento físico, com o treinador da modalidade prescrevendo os exercícios diariamente, acompanhando-as por vídeos, para minimizar alguma lesão decorrida de um exercício mal executado. As atletas faziam as gravações dos exercícios e enviavam para análise do treinador, que dava um feedback de cada um. Foram meses com essa forma de treinamento, sem o acompanhamento presencial antes presente na rotina. Com a retomada das atividades presenciais, os treinamentos retornaram de forma gradativa, seguindo um protocolo de retorno, onde a atleta deveria passar pelo teste Covid-19 com resultado negativo ou ter isolamento de 15 dias em caso de resultado positivo. A progressão retornou com volume, intensidade e atletas reduzidos, aumentando gradativamente até chegar ao nível dos treinos anteriores à paralisação. O objetivo do trabalho é apresentar a percepção das atletas sobre seu nível de aperfeiçoamento esportivo na transição do período de isolamento social para o retorno dos treinos presenciais. Será aplicado um questionário em plataforma digital com questões sobre infecção pelo vírus, proximidade com pessoas infectadas, rotinas de treinos em casa, alimentação e percepção de esforço nos treinos presenciais. Os resultados serão apresentados nos Encontros Universitários(EU) 2020 da UFC.

Palavras-chave: Saúde. Esporte. Handebol.