

O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO DE ATLETAS DA UFC AS ATIVIDADES FÍSICAS EM CASA DURANTE O LOCKDOWN

XIII Encontro de Experiências Estudantis

Cecília Farias dos Santos, Wildner Lins de Souza

No último mês de 2019, surgiu um novo vírus que, posteriormente, mexeu com todo o mundo. SARS-CoV-2 que causa a COVID-19 e é popularmente conhecido como “novo coronavírus”. Em meio ao fechamento de estabelecimentos e rígidas medidas de distanciamento social, a população foi obrigada a se reinventar, a manter-se dentro de casa mas sem deixar de realizar suas atividades rotineiras, dentre elas, as atividades físicas sendo feitas dentro de casa com auxílio de aplicativos, canais no Youtube e profissionais dando assistência a distância. Nesse contexto, este relato tem como objetivo analisar os processos de adaptação de atletas do desporto universitário da Universidade Federal do Ceará para se manterem ativos no decorrer do período de lockdown, no mês de maio de 2020 em Fortaleza - CE, em meio a um momento de incerteza, sem competições previstas e sem saber quando seria possível fazer exercícios ao ar livre novamente. Para isso, a metodologia utilizada foi a realização de entrevistas com 5 atletas para entendermos: I) o que os motivou a manter a atividade; II) os impactos psicológicos; III) os impactos físicos; e IV) a organização necessária para combinar treinos com os estudos e demais ocupações. A partir de um método indutivo, busca-se tirar conclusões gerais, cujo interesse é aprofundar o conhecimento acerca desse fenômeno. Os resultados apresentam semelhanças em aspectos como: utilização da atividade física como forma de amenizar crises de ansiedade; aumento do peso desencadeado por uma alimentação mais descontrolada e a falta de estrutura para manter um treino de nível elevado; dentre outros que veremos no decorrer do trabalho.

Palavras-chave: COVID19. TREINOS. ADAPTAÇÃO.