

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RILDO MOREIRA BEZERRA

INFLUÊNCIA NO TREINAMENTO FÍSICO EM ATLETAS
PÓS-PERÍODO DE PANDEMIA: REVISÃO NARRATIVA

JUAZEIRO DO NORTE/CE

2022

RILDO MOREIRA BEZERRA

**INFLUÊNCIA NO TREINAMENTO FÍSICO EM ATLETAS
PÓS-PERÍODO DE PANDEMIA: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Paulo César de Mendonça

Juazeiro do Norte-CE

2022

RILDO MOREIRA BEZERRA

**INFLUÊNCIA NO TREINAMENTO FÍSICO EM ATLETAS
PÓS-PERÍODO DE PANDEMIA: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em 06 de dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Esp. Paulo César de Mendonça
Orientador

Prof^ª Ma. Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça
Examinadora

Prof^º Esp. Thiago Santos Batista
Examinador

Juazeiro do Norte-CE

2022

*“Pense o que quiser; faça o que quiser;
Mas não culpe ninguém por seus
resultados.” Joel Jota (pai)*

“Pessoas precisam de pessoas!” (Joel Jota)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me mantido na trilha certa durante este projeto de pesquisa, dando-me saúde e forças para chegar até o final.

Sou grato à minha família pelo apoio que sempre me deram durante toda a minha vida.

Deixo um agradecimento especial ao meu orientador pelo incentivo e pela dedicação, mesmo com seu escasso tempo, ao meu projeto de pesquisa.

Também quero agradecer ao Centro Universitário Dr. Leão Sampaio e a todos os professores do meu curso pela elevada qualidade do ensino oferecido.

INFLUÊNCIA NO TREINAMENTO FÍSICO EM ATLETAS PÓS-PERÍODO DE PANDEMIA: REVISÃO NARRATIVA

¹Rildo Moreira Bezerra
²Paulo César de Mendonça

RESUMO

A mudança na rotina dos atletas de elite, causada pela pandemia da COVID-19, foi principalmente impactada pelo fato destes não poderem mais frequentar seus locais usuais de treino. Ajustar o treino em domicílio foi de grande desafio para os atletas, uma vez que não seria um espaço com equipamentos e tamanho apropriados para suas necessidades. O objetivo geral deste estudo é descrever a influência no treinamento físico de atletas no período pós-pandemia, por meio da revisão narrativa. A pesquisa aborda 16 artigos sobre o tema e com bases científicas pesquisadas no Google Acadêmico e nas redes científicas SCIELO, MEDLINE e PUBMED, com base nos descritores de saúde (DECS): “Atleta”, “Treinamento físico” e “Pandemia”, cujos estudos correspondessem ao período de 2020 a 2022. O atleta de alto rendimento é influenciado por diversos fatores no seu desempenho, que variam desde aspectos táticos, psicológicos, físicos, até mesmo, técnicos. Os estudos revelaram que os grupos de atletas que focaram em também treinar o psicológico e a motivação tiveram uma abordagem que instigou os praticantes a terem um resultado satisfatório nas provas e nos jogos, apesar do medo de ocorrer lesão e terem de ficar de fora de alguma competição por conta do vírus.

Palavras-chave: atleta. treinamento físico. pandemia.

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

ABSTRACT

The routine change in elite athletes, caused by the COVID-19 pandemic, was mainly impacted by the fact that they no longer could go to their usual training locations. Adjusting their training at home was very challenging for these athletes, since that environment did not carry the appropriate space or equipment for their needs. The main goal of this research is to describe the influence in physical training in athletes in the post-pandemic period through narrative revision. This research covers 16 articles about the topic and with scientific basis searched on Google Scholar, in the known scientific network of SCIELO, MEDLINE, PUBMED, based on the “health descriptors” (DECS): “Athlete”, “Physical training”, “Pandemic” and relative studies corresponding to the period from 2020 to 2022. The high performance athlete is influenced by a variety of factors on his performance, which may vary from tactical aspects, psychology, physical or even technical. The researches show that athlete groups that were also focused on working their mental health and motivation had a better approach that resulted in a satisfactory result in competitions and games, despite the fact that they feared injury or staying out of any competition due to the virus.

Keywords: athlete. physical training. pandemic.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) previu a pandemia no final de 2019, no mês dezembro, em Wuhan, na China, onde o vírus começou a se alastrar localmente, tomando considerável proporção em um curto espaço de tempo. A doença, antes conhecida de maneira genérica como causadora de forte gripe, já ocasionou mortes em massa (BRASIL, 2021), logo sendo classificada como uma emergência global, tendo em vista suas graves consequências, como a contaminação das vias aéreas, falta de ar, dificuldades de raciocínio/concentração e linguagem e até os agravamentos de doenças preexistentes. À vista disso, houve no comportamento social mudanças para frear essa propagação do vírus. Para se evitar o impacto da contaminação em massa, a nível mundial, aderiu-se o isolamento social, que evitou aglomerações a partir da adoção do distanciamento social (COSTA; RODRIGUES; FARO,2021).

Portanto, a OMS caracterizou uma emergência mundial como pandemia em março de 2020, que, segundo Colombo *et al.* (2021), a necessidade dessa emergência se deu pela busca de uma prevenção e visando soluções para o tratamento dessa doença que se alastrou mundialmente. O distanciamento social adotado pela maioria dos países para o vírus não se espalhar rapidamente teve consequências drásticas em várias esferas e uma delas foi no âmbito esportivo, tendo em vista que os eventos esportivos possuem grande aglomeração. Diante da realidade pandêmica, esse contexto acarretou consequências na saúde e nas condições físicas e psicológica dos atletas.

O grande evento esportivo mundial, os jogos olímpicos que reúne os melhores atletas do mundo também foi afetado. Com sede em Tóquio, Japão, o evento teve de ser adiado. A rotina dos atletas de elite sofreu um grande impacto ao não poderem ir aos seus locais de treino por conta da contaminação da Covid-19 (CRISÓSTOMO,2022). Desta forma, destaca-se, em um estudo desenvolvido pelos autores Costa, Rodrigues e Faro (2021), pela Revista Brasileira de Futsal e Futebol, que atletas profissionais de futebol do sexo masculino (idade: $22,8 \pm 3,11$ anos) fizeram 7 procedimentos em datas intercaladas. Um dos métodos, teve o teste RT-PCR, comprovando que esses jogadores

tinham positivado para COVID-19, e deveriam entrar em quarentena e depois começar os treinos após ter provado que estavam negativados para o vírus.

Com isso, fizeram os testes físicos para comprovar se alterou algum comportamento da primeira avaliação física, antes da infecção. Tendo objetivo da pesquisa que era saber se houve queda de desempenho físico. Além de terem afirmado o mesmo anteriormente, afirmaram que teve queda da potência dos membros inferiores e velocidade (COSTA, RODRIGUES E FARO, 2021). Devido à exposição acima, surgiu a seguinte problemática: qual a influência no treinamento físico de atletas pós-período de pandemia?

Este estudo justifica-se pelo interesse do pesquisador em conhecer as consequências das programações esportivas na pandemia que determinaram adeptos a diferentes modalidades para treinarem em isolamento. A busca por informações foram estudos de diversas modalidades para entender se os atletas se adaptaram bem no pós-pandemia.

O objetivo geral deste estudo foi descrever a influência no treinamento físico de atletas pós-pandemia através da revisão narrativa; como objetivo específico, buscou-se verificar a influência no tipo de treinamento dos atletas pós-pandemia, observar o rendimento físico pela mudança do local de treinamento, compreender as alterações sobre a saúde mental do atleta e abordar o rendimento dos atletas nas competições após o período de lockdown.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa que teve como finalidade descrever estudos sobre o rendimento de atletas no contexto pós-pandemia, por meio de uma análise qualitativa e crítica. O período da busca dos estudos correspondeu aos meses de agosto a outubro de 2022. As bases de dados consultados para levantamento das bases científicas foram: SCIELO, MEDLINE, PUBMED e busca de literatura cinzenta no Google Acadêmico, utilizando os descritores de saúde (DECS): “Atleta”, “Treinamento físico”, “Pandemia” adicionados ao termo booleano AND. A busca temporal dos estudos correspondeu ao período de 2020 a 2022.

Foram incluídos estudos em todos os idiomas e de pesquisa de campo, disponíveis na íntegra e de forma gratuita. Foram excluídos estudos de revisão, inconclusivos, que estivessem disponíveis apenas o resumo e pagos. O processo de seleção se baseou em 3 etapas: na primeira etapa foram realizadas a leitura do título e resumos dos estudos; na segunda etapa foram realizadas a leitura na íntegra; e na terceira etapa foram selecionados os estudos para compor a presente pesquisa. Ao final foram 16 estudos, em geral, selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na tabela abaixo, apresenta-se os estudos selecionados para a presente pesquisa, caracterizados em autor/ano, título, tipo de estudo, métodos e resultados. Ao todo foram selecionados 6 (seis) estudos.

TABELA: Caracterização dos estudos selecionados.

AUTOR/AN O	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	MÉTODO	RESULTADOS
CRISÓSTOMO, 2022.	As medidas de prevenção ao contágio por COVID-19 afetaram o desempenho de velocistas de elite do atletismo?	Trata-se de uma pesquisa com característica transversal e retrospectiva, documentada na Confederação Brasileira de Atletismo.	O método foi comparado aos resultados em atletas antes (2016 a 2019) e durante a pandemia, com ano de 2020 e 2021.	Em geral, os resultados foram bem diversificados em cada prova; cada atleta teve resultados negativos como as provas de 100 metros e alguns do arremesso de peso. A partir do 3º colocado em diante, na prova de lançamento de dardo, não obtiveram bons resultados. Em geral, a pandemia teve um efeito negativo para os atletas de elite por conta da ausência do treinamento adequado.
DA COSTA LIMA <i>et al.</i> ,2022.	A influência do isolamento social e da COVID-19 em atletas de alto rendimento.	Tipo descritivo, observacional, corte transversal e condição quantitativa.	Coletados por dados por formulários eletrônicos entre os meses de setembro e novembro de 2020.	A amostra total de participantes de ambos os sexos foram 37 atletas de diferentes três esportes (futebol, vôlei e handebol). Analisou-se os participantes por meio de perguntas acerca de como se deu o treinamento no isolamento e se tiveram o vírus em fala. Dos 37, 8 participantes obtiveram contágio. Relatos de quem voltou à rotina e se a Covid-19 influenciou o treino com abertura também foram registrados. O resultado foi que a maioria sentiu o condicionamento físico baixo.

<p>MAESTRO <i>et al.</i>, 2022</p>	<p>Injury incidence increases after COVID-19 infection: a case study with a male professional football team. <i>International journal of environmental research and public health</i> (A incidência de lesões aumenta após a infecção por COVID-19: um estudo de caso com um time de futebol profissional masculino).</p>	<p>Investigação em um time de futebol.</p>	<p>Foram colocados 3(três) critérios de inclusão dos 26 jogadores de futebol para serem aplicados na pesquisa: (1) ter contrato com o time; (2) ter tido tempo de treinamento nos 6 (seis) meses anteriores, por 5 (cinco) vezes por semana e com duração de 1h de treinamento; e (3) não terem sido internados por Covid-19. A exclusão não teve muitas lesões nesses 6 meses de práticas. O número foi suficiente para que tivessem contato com o vírus e outros não.</p>	<p>Comparou-se as circunstâncias dos resultados dos jogadores antes da pandemia e pós que causaram lesões significativas tanto para quem teve Covid-19 quanto para os não infectados. Resultou-se que tanto na temporada quanto nos treinamentos as lesões foram mais pós- pandemia que antes do confinamento.</p>
<p>EMERICH, 2021.</p>	<p>Avaliação fisiológica e de percepção de esforço em nadadores de endurance no retorno aos treinamentos após a pandemia.</p>	<p>É um delineamento transversal comparando de um mesmo grupo em diferentes momentos, tem um estudo descritivo, exploratório e com natureza quantitativa.</p>	<p>Envolveu 7 atletas de natação, nos dois sexos, 4 mulheres e 3 homens entre as idades de 15 a 18 anos que são praticantes do Campeonato Brasileiro de Maratonas Aquáticas. Tem critérios de inclusão, ter 3 anos de pratica natação, um ano de treinamento de provas de longa duração, ter autorização dos responsáveis para menores de idade.</p>	<p>O estudo tem como hipótese variar aos atletas postos na pesquisa a Frequência Cardíaca (FC), Saturação de Oxigênio (SpO2) e a Percepção subjetiva de esforço (PSE) antes e depois da pandemia. Comparando os resultados o desempenho por conta dos meses obtidos afastado dos treinamentos, resultou uma queda do desempenho.</p>
<p>MARTINEZ, 2021.</p>	<p>Impactos da pandemia da Covid-19 em um clube da segunda divisão gaúcha de futebol.</p>	<p>Abordagem qualitativa que coleta informações de amostragem não probabilística intencional junto com assinatura de um Termo de Autorização Institucional (TAI).</p>	<p>Foram coletados 20 atletas investigados das categorias sub 20 e 10, profissionais de cada categoria, além da diretoria, e três membros da comissão técnica. Critério básico de inclusão: estarem por 6 (seis) meses no clube. A entrevista foi nos dias 15 de dezembro de 2020 a 12 de janeiro de 2021, tratando de um método empírico e voluntário.</p>	<p>O estudo identificou entre os entrevistados que os treinos pós-pandemia afetaram tanto na motivação, o que aconteceu no modo como os atletas tiveram uma queda de rendimento principalmente, quanto o psicológico, financeiro e social. A comissão técnica e a diretoria também sofreram para restabelecer a volta desses atletas aos treinos; alguns tiveram de parar de treinar em casa e trabalhar de outra maneira.</p>

MATOS, <i>et al.</i> , 2020.	Alterações morfológicas e de rotina diária em 3 meses de confinamento devido à pandemia provocada pelo sars-cov-2 em crianças e jovens praticantes de atletismo.	Foi usada para examinar a variação associada à prática de exercício físico e o gênero pela estatística não-paramétrica entre dois momentos da avaliação.	Foi composta por 46 atletas jovens de um clube de atletismo da cidade de Leira. No total, foram divididos pela metade entre rapazes (23) e garotas (23). O estudo foi realizado em dois momentos, no final de março de 2020 e depois de aproximadamente 80 dias. Com as seguintes coletas antropométricas, como: massa corporal, índice massa corporal, estatura e percentagem de massa gorda. Relacionou comparando seus hábitos de sono, alimentação e a prática de atividade física.	Dos 46 avaliados, a metade manteve a atividade física no confinamento. Na alimentação, 90% passaram a comer mais e 40 % não tinha horário da refeição. No sono, tiveram as seguintes alterações: 38,1% e 93,8% relatou ir mais tarde para cama. Na estatística, as garotas aumentaram o IMC em comparação aos rapazes.
------------------------------	--	--	---	--

3.1 INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO DE ATLETAS PÓS-PANDEMIA

Segundo estudo de Colombo *et al.* (2021), a saúde da população que frequenta atividades físicas regulares possibilita uma diminuição de risco nos diagnósticos, caso seja infectado pelo vírus. Contudo, a higienização é necessária para a não contaminação e o uso de máscara pode reduzir a infecção. Pode-se dizer que a alimentação ajuda o indivíduo a ter uma boa imunidade e suplementação de vitaminas para o organismo, sendo também uma estratégia eficiente.

O treinamento esportivo para o atleta de alto escalão tem uma série de princípios que são: adaptação, continuidade, individualidade biológica, interdependência e volume-intensidade, que pode ser afetado por causa da mudança da medida do isolamento social em virtude da pandemia (CRISÓSTOMO,2022). A atividade física tem seus benefícios para regular a saúde e principalmente a área cardiovascular e metabólica. Segundo os autores Pitanga, Beck e Pitanga (2020), a duração e intensidade são a chave dos benefícios de atividades que podem se dividir nos dois gêneros. Para mulheres, o tempo de 150 a 300 minutos semanais; para homens de 180 a 300 minutos; é necessário a intensidade moderada ou/e vigorosa para ter uma eficácia para a saúde adequada.

Maestro *et al.* (2022) relatam, em sua investigação de jogadores de futebol ao retornar ao treinamento pós-infecção do vírus, que para recuperação física do atleta que teme seu retorno, a equipe deve desenvolver um programa especial com foco em força e condicionamento físico e rápida recuperação. Um estudo em que atletas com Covid-19 foram colocados em quarentena por 15 dias sem treino coletivos para observação sobre o agravamento da doença- pois os sintomas deles eram leves- mostrou que, depois da quarentena, após os participantes terem sessões de treinos de teste físicos, os atletas das capacidades físicas aeróbicas, velocidade e potência tiveram resultado inferior pós-Covid-19, uma negativa pelo resultado pós-infecção leve (COSTA; RODRIGUES; FARO,2021).

3.2 MUDANÇA NO LOCAL DE TREINAMENTO DO ATLETA X RENDIMENTO FÍSICO

Segundo Corso *et al.*, 2020, a rotina de um atleta de alto rendimento é muito importante. Assim, deve-se avaliar o relacionamento de hábitos para o indivíduo não perder seu objetivo e alcançar nos seus treinamentos resultados tanto físicos quanto psíquicos. Logo, uma disciplina alimentar, o hábito no seu trabalho de grupo e mais ainda as viagens com as rotinas de jogos para não perder seu foco, em geral, no seu clube, seu time, são imprescindíveis. O nível de competições voltar a ser retomado pelo confinamento gerou na pandemia um fator psicológico e físico em 37 atletas de diferentes esportes que estiveram em confinamento.

Outro estudo aplicando atletas dos dois gêneros, em que 78% é do sexo masculino e 24,3% do sexo feminino, os quais são praticantes de futebol, handebol, voleibol em diversos clubes, mostrou que 35 atletas responderam que treinaram de forma adaptativa, sendo o resultado equivalente a 94,6%; o restante não treinou (5,4%). Após a abertura das atividades esportivas, a pesquisa foi refeita; a maioria, 64,9%, disse que não sofreu lesões; o restante, 35.1%, sofreu lesões, sendo em grande parte muscular, e os demais nos ligamentos e uma fratura de platô tibial (DA COSTA LIMA *et al.*,2022).

É interessante que no rendimento físico do atleta tenha um monitoramento físico por meio de coleta de dados que pode analisar, de uma forma precisa, o estado do avaliado pela sua variável fisiológica e a expectativa de seu desempenho. Nesse procedimento fisiológico para obter resultados aos seus treinamentos pode-se citar

como está o VO₂, que é o consumo de oxigênio, a frequência cardíaca e o limiar ventilatório, que pode ser exigido em nadadores. Outro meio pode ser relacionado a qualquer atividade física do aluno ou atleta o PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) (EMERICH,2021).

Os atletas tiveram algumas dificuldades de ter treino em domicílio no confinamento da pandemia em virtude da troca do centro de treinamento, local que dispõe de equipamento e ambiente apto para treino. Em comparação ao rendimento e aos treinos, relatou-se, em uma pesquisa com alguns atletas, que os seus exercícios diários tendiam ser mais leves e o ritmo diminuía por não ter tanta cobrança; ademais, por falta de supervisão adequada, a execução era inadequada e os movimentos e exercícios tinham forte tendência de causar lesões, em virtude de não se ter correções apropriadas (CORSO *et al.*, 2020).

3.3 ALTERAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL OS ATLETAS

O conceito de Atividade Física na Saúde Pública, resultou, nos últimos 20 anos, uma condição crônica de saúde de forma inicial e hegemônica, aliando-se aos direitos da humanidade e seu crescimento sustentável difundidos como fator de proteção relacionado aos direitos da população (CARVALHO; FREITAS; AKERMAN,2021). A atividade física tem seus efeitos positivos na capacidade cognitiva, cardiovascular, musculares, bem como na depressão e, em geral, na manutenção da saúde, principalmente em tempos de isolamento social (MATTOS *et al.*,2020).

Segundo Corso *et al.*, (2020), o entendimento de saúde na população generalizou na humanidade a crença de uma “ausência de doença”. Pelo passar dos estudos, de modo geral, pode-se dizer que a saúde se resume em fatores biológicos, mas também aparenta o social e o psicológico. Pegando esse gancho da pandemia, os atletas ficaram em confinamento tendo a necessidade de redobrar sua saúde física e psíquica. O meio de ferramenta de trabalho desses atletas se define no corpo e na mente para preparação de uma competição.

Segundo Crisóstomo (2022), com base nos princípios científicos, os atletas do alto rendimento, com relação à saúde, condicionamento corporal e psíquico, têm que ter seus cuidados redobrados por causa da base da estrutura do atleta desse nível; eles têm que estar bem para render em suas devidas competições. Os impactos dessa pandemia podem interferir no seu desempenho físico e esportivo. Os especialistas, em alguns

casos, poderiam ter evitado situações de desgaste físicos desses atletas, em alguns casos. Todavia, há exceções, como: o desequilíbrio nutricional, diminuição da massa corporal, a queda da imunidade, os níveis de estresse, a qualidade de sono, ansiedade, aumento do potencial de gordura e a depressão (RIBEIRO,2022).

3.4 RENDIMENTO FÍSICO DOS ATLETAS NAS COMPETIÇÕES APÓS PERÍODO DE LOCKDOWN

O atleta de alto rendimento é influenciado por diversos fatores no seu desempenho, que podem estar relacionados aos aspectos táticos, psicológicos, físicos e técnicos. O esporte pode apresentar negativos fatores na vida do praticante, também pode impactar na atividade, gerando um estresse elevado, lesões e diversos fatores pessoais como a ausência de casa, restrições alimentares e pressão, tanto interna quanto externa, para alcançar seus resultados (COLAGRAI *et al.*,2022).

Um estudo aplicado em 37 atletas, a maioria do sexo masculino, e o restante do sexo feminino, cuja coleta se deu na modalidade eletrônica, por meio de formulário, mostrou que dos praticantes que competiam em diferentes modalidades como voleibol, handebol e futebol, em virtude do confinamento, uns treinavam em domicílio de forma adaptada e outros não treinavam. Quando foram postos a retornar aos treinos, a maioria detectou-se um pouco fora do ritmo e com baixo condicionamento físico (DA COSTA LIMA,2022).

Segundo Martinez (2021), o time de futebol com 20 atletas obteve alguns resultados pós- pandemia: uma série de preocupações motivacionais que afetaram o físico dos atletas para temporada, bem como a queda de rendimento dos atletas que foram entrevistados, que tiveram o fator psicológico afetado por preocupações, tanto financeira quanto social.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o cenário pandêmico e a necessidade de isolamento social que o contexto trouxe, ver-se que diferentes esferas da sociedade foram afetadas. No que tange ao âmbito esportivo, muitas pesquisas realizadas no período de pandemia, as quais estavam relacionadas ao período pós-pandemia, revelaram que atletas das mais diferentes modalidades, a saber futebol, voleibol e também as provas individuais como

natação e atletismo, nos treinamentos pós-pandemia, tiveram dificuldades para voltar ao ritmo físico e à rotina anterior, havendo a necessidade de readaptação. Pesquisas mostram também que atletas que tiveram Covid-19 tiveram seu ritmo de competições afetado depois da quarentena.

Este trabalho, na busca por trazer considerações importantes acerca dos achados acerca da temática em discurso, avaliou os estudos aplicados em humanos durante e pós pandemia que tinham ciência comprovada, cujos recursos foram aplicados em atletas de competições de alto nível, quando a pandemia começou, comprovando que o indivíduo enfrentou problemas tanto na preparação de treinos, quanto nos jogos e provas.

Com base nos demais estudos apresentados, percebeu-se que, em geral, atletas de diversas competições foram afetados tanto de modo físico, quanto psicológico ao voltarem às suas rotinas normais antes da pandemia.

Esses resultados fizeram com que este estudo alcance os seus objetivos geral e específicos, de maneira que será possível contribuir com a literatura científica no que tange às temáticas que abordam acerca atletas, de diferentes modalidades, que foram atingidos pelo treinamento físico após o confinamento.

Essa pesquisa concluiu que novas pesquisas devem ser realizadas, tendo em vista que o vírus tem mudado e afetado os seres humanos de formas diferentes. Pesquisas futuras podem favorecer a prevenção de outras doenças, considerando que a atividade física combate doenças fisiológicas e sedentarismo, pois um simples hábito treino e atividade de força, por exemplo, musculação, melhora a capacidade da imunidade ficar forte.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Rafael Alexandre. Impactos da Pandemia de Covid-19 no campo esportivo do futebol: percepções de atletas profissionais. 2021. 46 f. **TCC** (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/63586>. Acesso em:

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; FREITAS, Débora Duarte; AKERMAN, Marco. O “novo normal” na atividade física e saúde: Pandemias e uberização? **Movimento**, v. 27, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105524>.

COLAGRAI, Alexandre Conttato, *et al.* Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, 2022.

COLOMBO, Cléa Simone Sabino de Souza *et al.* Posicionamento sobre Avaliação Pré-participação Cardiológica após a Covid-19: orientações para retorno à prática de exercícios físicos e esportes–2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 6, p. 1213-1226, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8288531/> .

CORSO, João Schmidt, *et al.* Realidade de atletas de alto rendimento durante a epidemia de COVID-19. **Salão do Conhecimento UNIJUÍ**, v. 6, n. 6, 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/18342>.

COSTA, Jackson; RODRIGUES, Vinicius; FARO, Heloiana. Desempenho físico de atletas de futebol pós-infecção por coronavírus: um estudo de caso. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 56, p. 745-752, 2021. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1197>.

CRISÓSTOMO, José Cláudio As medidas de prevenção ao contágio por COVID-19 afetaram o desempenho de velocistas de elite do atletismo? 2022. 22f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/46273> .

DA COSTA LIMA, Lucas Vinicius et al. A influência do isolamento social e do COVID-19 em atletas de alto rendimento. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, 2022.

EMERICH, Larissa Ferreira. Avaliação fisiológica e de percepção de esforço em nadadores de endurance no retorno dos treinamentos a após pandemia. 2021. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/28024> .

MAESTRO, Antonio, *et al.* Injury incidence increases after COVID-19 infection: a case study with a male professional football team. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 16, p. 10267, 2022. DOI: 10.3390/ijerph191610267.

MATOS, Rui, *et al.* **Alterações morfológicas e de rotina diária em três meses de confinamento devido à pandemia provocada pelo SARS COV-2 em crianças e jovens praticantes de atletismo.** In Estudos de Desenvolvimento Motor da Criança XIII, editado por Rui Mendes Silva; Manuel João Coelho e Silva; Eduardo Sá, 118-120. CIDAF, FCDEF, Universidade de Coimbra, 2020. Disponível em: <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/6395>.

MATTOS, Samuel Miranda, *et al.* Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0176>.

MARTINEZ, Victor Matheus Lopes. Impactos da pandemia da Covid-19 em um clube da segunda divisão gaúcha de futebol. **Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG**, v. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.46878/praxia.v3i0.11548>.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200238>.

RIBEIRO, Emmily Santos, *et al.* Impactos da pandemia de COVID-19 em praticantes de Jiu-Jitsu no Brasil. **Research Society and Development**, v. 11, n. 11, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33217>.