

“COVID-19 E AS IMPLICAÇÕES NO TREINAMENTO DE ATLETAS DE CROSSFIT®”

Rayrison Gonçalves Ferreira

Thiago Machado

RESUMO

Diante da pandemia de COVID-19, o treinamento de alto rendimento teve que se adaptar frente as medidas restritivas de isolamento social adotadas pelos governos como forma de conter os avanços da pandemia, assim, muitos espaços de treinamento tiveram que fechar suas portas por longo período, que foi sendo flexibilizado a medida que o cenário de pandemia atingiu menores níveis de transmissão e infecção, o que ainda é latente atualmente, pois não há uma cura para a doença. Portanto, o presente estudo buscou compreender a influência da pandemia de COVID-19 sob o processo de treinamento, na periodização, desempenho e aspectos psicológicos e sociais de atletas de *crossFit®*. Através de uma pesquisa qualitativa, que tem como característica compreender a subjetividade do objeto a ser estudado, e através de uma pesquisa exploratória de campo, utilizando um questionário estruturado, buscou-se compreender o impacto da pandemia na rotina e na vida de um grupo de atletas de *crossFit®*. A amostra foi composta por atletas do cenário Brasileiro. Tendo como proposta analisar de forma subjetiva três eixos do cotidiano de um atleta; abordando os eixos na perspectiva do indivíduo antes da pandemia e na atualidade; sendo o primeiro relacionado com o aspecto fisiológico, segundo eixo analisar os aspectos psicológicos e, como terceiro eixo o fator social. Compreendendo que com relação a percepção subjetiva da amostra e pensando em tudo o que foi descrito e encontrado para realização deste estudo, compreende-se que a COVID-19 causa implicações diretas no cotidiano e principalmente na *performance* dos atletas de *crossfit®*.

Palavras-chave: Crossfit. Covid-19. Pandemia. Atleta. Treinamento.

ABSTRACT

In the face of the COVID-19 pandemic, high-performance training had to adapt to the restrictive measures of social isolation adopted by governments as a way to contain the pandemic's advances, thus, many training spaces had to close their doors for a long period, which became more flexible as the pandemic scenario reached lower levels of transmission and infection, which is still latent today, as there is no cure for the disease. Therefore, the present study sought to understand the influence of the COVID-19 pandemic on the training process, on the periodization, performance and psychological and social aspects of *crossFit®* athletes. Through a qualitative research, which has the characteristic of understanding the subjectivity of the object to be studied, and through an exploratory field research, using a structured questionnaire, we sought to understand the impact of the pandemic on the routine and life of a group of *crossFit®* athletes. The sample consisted of athletes from the Brazilian scene. Having as proposal to subjectively analyze three axes of an athlete's daily life; addressing the axes from the perspective of the individual before the pandemic and today; the first being related to the physiological aspect, the second to analyze the

psychological aspects and the third to the social factor. Understanding that with regard to the subjective perception of the sample and thinking about everything that was described and found to carry out this study, it is understood that COVID-19 causes direct implications in daily life and especially in the performance of crossfit® athletes.

Keywords: Crossfit. Covid-19. Pandemic. Athlete. Training.

1. INTRODUÇÃO

Criado em meados dos anos 90, por Greg Glassman, o *crossFit*® trata-se de uma modalidade de movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade, valendo-se de analisar e desenvolver o condicionamento físico de seus praticantes em 10 competências físicas, que são: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GLASSMAN, 2002).

Segundo Dominski (2019):

Através da utilização de um modelo que envolve competições esportivas e treinamento que remete às tendências atuais da área, o CrossFit oferece um modelo de exercício, que visa a saúde e qualidade de vida, por meio do desenvolvimento amplo do condicionamento físico, com características que favorecem a motivação e permanência dos seus praticantes nesta modalidade.

Desta forma, podemos identificar que se trata de uma modalidade nova que busca desenvolver as capacidades físicas e metabólicas dos atletas se comparado a outros esportes, gerando um crescente entusiasmo entre os praticantes em geral; o que reforça sua comercialização e popularidade são os resultados subjetivos dos ganhos de desempenho físico pelos praticantes (TIBANA, 2017).

De acordo com Tibana (2017):

O *CrossFit*® é um dos programas de condicionamento Extremo que mais crescem em número de adeptos. Em 2005, eram apenas 49 academias conveniadas no mundo; esse número cresceu para 13 mil academias conveniadas em 2017 (Crossfit.com).

Segundo Dominski (2019):

Nos últimos anos, uma modalidade e marca, o *CrossFit*®, que possui características similares às tendências destacadas, vem se expandindo como programa de exercícios, apresentando um expressivo crescimento no número de praticantes.

Dominski (2019) afirma que:

Segundo Huntley (2012) os boxes afiliados de CrossFit cresceram de 7 no ano de 2005 para 3.500 em 2012. Operando em 61 países, com quase 50 novas a cada semana. Nossos resultados demonstraram boxes afiliados em todos os continentes, presentes em 142 países. Considerando que segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), existem 193 países no mundo, o CrossFit está presente em cerca de 73% destes, valor expressivo se considerado que esta modalidade existe há pouco mais de 20 anos.

Portanto, atleta é entendido como todo indivíduo que treina com o objetivo de competir, em esportes ou exercícios, no profissional ou amador, buscando alto rendimento; sendo identificado como todo indivíduo que possui uma estrutura de preparação para competições em qualquer nível, um indivíduo que minimamente busca desenvolver suas capacidades físicas com intuito de aumentar seu desempenho nas competições que se propõe a participar (michaelis.uol.com).

Atleta de alto rendimento é aquele que tem no esporte seu meio de vida e tem objetivo de competir, sendo altamente competitivo na busca por melhores resultados, exigindo cada vez mais um melhor desempenho físico na busca dos seus objetivos (TREVELIN, 2018).

Segundo Araújo (2016):

Para fornecer uma definição inequívoca para a pesquisa médica e das ciências da saúde, propomos que para ser considerado um atleta quatro critérios devem ser atendidos simultaneamente: (a) estar treinando em esportes com o objetivo de melhorar seu desempenho ou resultados; (b) participar ativamente em competições esportivas; (c) estar formalmente registrado em uma federação esportiva local, regional ou nacional como competidor; e (d) ter o treino desportivo e a competição como atividade principal ou foco de interesse, quase sempre dedicando várias horas em todos ou na maior parte dos dias a essas atividades desportivas, excedendo o tempo atribuído a outras atividades profissionais ou de lazer.

A *CrossFit®*, possui 3 competições de nível internacional; a principal, O *CrossFit games*; que ocorre nos Estados Unidos da América (EUA); tratado como a competição que dará o título de homem e mulher mais bem condicionados do planeta. Tendo também *Regionals* (regionais), ou sancionados, que são etapas classificatórias, que ocorrem em diversos continentes, fornecendo aos vencedores, uma vaga para participar da competição principal. Seguido pelo *Open* (aberto), uma competição onde os praticantes podem testar seu condicionamento através de provas *on-line*, os quais produzem vídeos executando as provas (que são iguais para todos) e enviando para a plataforma da *crossFit®*, que com base nos resultados, cria um *ranking* mundial, onde o praticante pode ter uma noção de seu condicionamento físico; está foi uma estratégia utilizada para obter resultados e classificar os indivíduos para o “*crossFit games 2019*”, e é muito utilizada para unificar e descontraír os integrantes da comunidade, tendo em vista que qualquer praticante da modalidade pode se inscrever e testar seu condicionamento, possibilitando também aos mais bem condicionados participarem do *CrossFit Games*. No ano de 2020, frente ao enfrentamento da pandemia de COVID-19, foram selecionados 60 atletas para participar da fase *online* de classificação, sendo 30 homens e 30 mulheres, disputando 10 vagas para a final presencial, sendo 5 para cada sexo respectivamente (games.crossfit.com).

“As competições oficiais de CrossFit são denominadas *CrossFit Games* e ocorrem desde 2007. Estas competições são divididas em 3 etapas, compreendendo o *Open*, os *Regionals* e os *games* [...]”. (DOMINSKI, 2019).

Segundo o site da *CrossFit* (2020):

“O Reebok CrossFit Games 2020 vai rolar!”, Disse Eric Roza, CEO da CrossFit. “No CrossFit, somos sempre motivados por um desafio e sediar um evento esportivo mundial na era do COVID não é exceção. Estamos entusiasmados em poder oferecer o CrossFit Games aos nossos atletas, fãs e membros das academias de CrossFit em 158 países por meio de um formato de duas fases que combina uma competição mundial online com uma final presencial no norte da Califórnia. Esse formato inovador nos ajudará a proteger a segurança de nossos atletas, ao mesmo tempo que oferece uma experiência de Games de nível mundial para identificar os indivíduos mais bem condicionados do mundo”.

No Brasil, chamada de “*Brazil CrossFit Championship*” (BCC), uma etapa do sancionado para o *CrossFit Games*, através da qual o atleta vencedor obtém uma vaga para participar da competição final, que acontece na Califórnia - EUA. No BCC

atletas de qualquer parte do mundo podem se inscrever para participar (brazilcrossfitchampionship.com).

E no Brasil, há também outra competição de nível nacional, conhecida como “TCB”, sua participação é exclusiva a brasileiros, aceitando a participação de estrangeiros que residam no país a pelo menos um ano, ela ocorre de maneira onde os atletas buscam suas vagas através de eventos chamados de seletivas, sendo 8 (oito) etapas divididas por regiões pelo país, e os melhores classificados em cada etapa obtêm vaga para competição final que ocorre em Barueri- SP. Além de competições que são desenvolvidas a nível Estadual e até mesmo dentro das chamadas *box* (caixa), que são os espaços onde se dá o treinamento da modalidade (tcboficial.com.br).

De acordo com Corte et al. (2020):

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou como pandemia a doença causada pelo vírus SARS-CoV2, conhecida como COVID-19. O mundo do esporte acompanha e sofre os efeitos globais dessa enfermidade, com o adiamento ou cancelamento de competições, inclusive os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Como proposta para contenção da doença, foi determinado o isolamento social. Apesar de importante, esta medida traz danos aos atletas olímpicos pelo afastamento do local de treinamento e de treinadores, assim como de sua equipe interdisciplinar.

Diante das informações e um cenário atual de pandemia mundial, é de extrema relevância identificar como a pandemia influenciou na rotina de treino dos atletas, como estes tem conduzido a programação de treinos, quais as implicações ela trouxe para o cotidiano do atleta de uma modalidade que está em ascensão no cenário nacional e internacional.

De acordo com Corte et al. (2020):

O destreinamento pode afetar vários componentes da aptidão cardiorrespiratória. Mujika e Padilla apresentaram os efeitos do destreinamento curto (até 4 semanas) e longo (mais de 4 semanas) em uma extensa revisão organizada em dois manuscritos²¹. Dentre os estudos citados, destacamos os experimentos essenciais realizados nas décadas de 80 e 90, que descrevem de forma abrangente e sofisticada as repercussões fisiológicas do destreinamento em pequenas amostras compostas principalmente por atletas de resistência, como corredores de longa distância e ciclistas, em relação à cardiorrespiratória. [...] A interrupção do treinamento pode aumentar a frequência cardíaca máxima de 3 a 5%²² em duas semanas e parece estabilizar desde então. [...] No que diz respeito ao componente periférico da aptidão cardiovascular, o destreinamento parece produzir pequenas mudanças na capilarização dos atletas, mesmo que após esse período permaneça superior aos sedentários. [...] Após 4 a 8 semanas, os atletas de alto rendimento podem experimentar perda significativa de força excêntrica, potência específica para o esporte e força isocinética. E depois de mais de 8 semanas, o número de fibras oxidativas pode sofrer uma diminuição nos atletas de resistência e um aumento nos atletas de força.

Portanto, o presente estudo tem por objetivo identificar as implicações da pandemia de COVID-19 na rotina dos atletas de *crossFit*®, tentando identificar as possíveis dificuldades na manutenção de uma rotina de treino durante a quarentena e os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que podem influenciar no desempenho e desenvolvimento de suas atividades. Levando-se em consideração que o isolamento causado pela pandemia, pode influenciar em tais aspectos na vida de um atleta.

Diante do acima exposto, e com a possível redução da carga de treinamento dos atletas ante a um período pandêmico, é importante ressaltar a preocupação destes fatores de destreinamento na prescrição das cargas de treinamento, tendo em vista que alguns artigos relacionam o possível aumento do risco de lesões com a carga de treinamento, e que o isolamento social pode gerar como consequência o destreinamento, deixando os atletas mais suscetíveis a lesões. E com relação a saúde mental, a pandemia traz alguns aspectos como o próprio distanciamento e as incertezas do futuro, tanto das competições quanto da carreira do atleta. Destacando que o fator social tem efeitos benéficos para a saúde mental do atleta, o vínculo afetivo e o apoio social são fatores importantes, e que os atletas têm suas conexões facilitadas pela atividade desportiva, podendo o seu término ou interrupção causar efeitos no bem-estar subjetivo do atleta. Onde através deste contexto de distanciamento, as relações possam acontecer de outra forma, ou até mesmo cessar por completo, principalmente com a equipe multidisciplinar dos atletas, o que pode promover sentimentos como solidão e mudança de humor. Pela falta de prazos e definições quanto ao cenário de pandemia, os atletas são diretamente afetados, agravando sintomas de depressão, ansiedade, desamparo e desesperança; medo de infecção, frustração e informações insuficientes associados as incertezas quanto ao futuro são grandes estimuladores de agravo ou desenvolvimento de queixas psicossomáticas mais graves. (CORTE, et. al., 2020).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Para conter a disseminação da COVID-19, foram adotadas políticas públicas de isolamento social, com restrições de funcionamento, restrição de eventos para conter os avanços da doença, neste sentido, houve uma paralisação dos eventos esportivos, fato que afeta diretamente os atletas, pois, a periodização é baseada no calendário competitivo. Desta forma o trabalho teve como objetivo investigar as implicações da pandemia em três eixos (1 fisiológico, 2 psicológico e 3 social) da vida do atleta, buscando contemplar a maioria dos aspectos com influência no cotidiano de um atleta; entendendo que no tocante ao aspecto fisiológico, é de extrema importância compreender através da percepção subjetiva dos atletas as possíveis influências na rotina de treinamento; que podem influenciar diretamente nas adaptações fisiológicas geradas pelo treinamento e nos possíveis aumentos de desempenho físico obtidos como resposta aos estímulos do treinamento objetivando as competições; causadas por uma pandemia.

O atleta treina para obter as adaptações positivas e os benefícios causados pelo exercício físico, entretanto, segundo o conceito da reversibilidade, ao reduzir ou interromper o treinamento, seja por lesão, ou, qualquer outro fator, os sistemas corporais tendem a se adaptar a uma diminuição do estímulo, acarretando em perda das adaptações adquiridas anteriormente, entrando em um quadro de destreinamento, provocando uma diminuição da capacidade de executar exercícios prolongados e intensos, acarretando em perda das adaptações cardiovasculares e metabólicas obtidas através do treinamento de “*endurance*”. (EVANGELISTA,1999).

A frequência cardíaca e o volume sistólico, influenciam diretamente no débito cardíaco, e estas variáveis sofrem alterações com o destreinamento. Estudos apontam que 14 a 30 dias são suficientes para alterar a frequência cardíaca em exercícios submáximos e máximos. Evidenciando que em 21 dias chaga-se a 26% de redução do débito cardíaco (EVANGELISTA, 1999).

Segundo Tibana (2017):

O treinamento deve ser reconhecido como um processo que prepara um atleta de forma técnica, tática, psicológica, fisiológica e fisicamente para os mais altos níveis possíveis de *performance* física. Deve-se ter a percepção de que o treinamento, como processo multifatorial, exige um excelente planejamento. Como tal, a tentativa é explorar os princípios da física, fisiologia e da psicologia, a fim de maximizar os efeitos do estímulo do treinamento.

O segundo eixo (eixo 2), buscou identificar fatores psicológicos, entretanto, estes não estão dissociados dos fatores fisiológicos, pois o estresse relacionado ao volume, intensidade do treinamento podem ter influência sobre o aspecto psicológico, considerando que o atleta pode entrar em estado de *overraching* ou *overtraining*, que são estados de fadiga relacionados ao processo de treinamento.

Segundo Tibana (2017):

Entretanto, se o treinamento intensificado continua sem um adequado tempo de recuperação, os atletas podem entrar em diferentes estados de fadiga, como os estados de *overraching* funcional, *overreaching* não funcional e, finalmente, a síndrome do *overtraining*. A síndrome do *overtraining* é um estado caracterizado pela redução da *performance* e frequentemente acompanhado por distúrbios psicológicos por um longo período de tempo, que, na maioria das vezes, culmina em redução, abandono temporário ou definitivo do processo de treinamento.

Entretanto, a proposta para o eixo psicológico está associada a subjetividade dos fatores sentimentais do atleta, tais como: estresse, ansiedade, depressão, solidão e medo.

Pois é natural o surgimento do medo e apreensão com relação aos períodos sem treinar, ou com os espaços de treino fechados, a permanência em casa, devido ao isolamento social como medida para mitigar a disseminação da doença, a própria privação da liberdade e do contato com familiares e amigos, torna-se comum a desilusão perante as situações que o indivíduo não possui respostas, além do receio de infecção e os riscos para a carreira (MOURA, 2020).

Alguns estudos indicam que as consequências psicológicas da pandemia irão perdurar por alguns anos na sociedade, eles apontam que existe uma associação entre angústia, ansiedade, medo de contágio, depressão e insônia e a pandemia de COVID-19, o isolamento social, fatores econômicos, incertezas podem acarretar no desenvolvimento de ansiedade, transtornos depressivos, uso de substâncias como álcool e drogas (LEO SHER, 2020).

As emoções são classificadas em primárias, como medo, raiva, tristeza e alegria; as secundárias dos processos de socialização e aprendizagem. Elas são formadas por um conjunto de variáveis como avaliação do evento, sensação física, comportamento motor, intenção e expressão (TREVELIN, 2018).

Segundo Ammar et al. (2020):

A participação e o engajamento social requerem a manutenção de uma variedade de conexões e relacionamentos sociais, bem como o envolvimento em atividades sociais e comunitárias [1, 2] [...] atividades incluem visitar e ter contato com a família e amigos [3], pertencente a grupos religiosos [4], participando de funções ocupacionais ou sociais (por exemplo, voluntariado para associações ou organizações sem fins lucrativos [5]), votando [6], envolvimento em atividades culturais e esportivas [7], e / ou participando de reuniões [8] Uma boa participação social aumenta os sentimentos de apego; fornece um senso de identidade consistente e coerente; e aumenta o senso de valor, pertencimento e apego à comunidade do indivíduo [5].

Segundo Van Bortel (2016) apud Mukhtar (2020):

O surgimento, prevalência e transmissão de COVID-19 vai além da saúde física, e sofrimento emocional, ansiedade, medo, depressão, suicídio, estigma público, discriminação, racismo, xenofobia, sintomas pós-traumáticos e distúrbios do sono são algumas das consequências na saúde

Psicológica (Van Bortel, 2016).

Segundo Xiang et al. (2020) apud Mukhtar (2020):

Houve uma ligação neuropsiquiátrica observada entre SARS (síndrome respiratória aguda grave) e problemas de saúde mental com comorbidades psiquiátricas graves, como depressão, ataques de pânico, ataques de ansiedade, excitação psicomotora, mortes por suicídio, delírio e sintomas psicóticos (Xiang et al., 2020). Além disso, as vidas afetadas pelo COVID-19 estão em risco devido aos efeitos adversos potenciais perpetuados. Por exemplo, durante as restrições de viagem e adiamento e cancelamento de eventos religiosos, esportivos, culturais e de entretenimento, as pessoas em quarentena podem sentir raiva, solidão, tédio e ansiedade, e sintomas de tosse, febre, mialgia e fadiga podem causar sofrimento emocional e sentimentos de medo de contrair COVID-19 (Xiang et al., 2020).

Como terceiro eixo temos o fator social, pois, as restrições provenientes da pandemia, fizeram com que as pessoas ficassem mais reclusas em casa, ocasionando não só a interrupção de competições, bem como o fechamento de espaços específicos de treinamento.

Com relação ao isolamento social, observa-se que esta medida pode contribuir para manifestação de estresse, ansiedade e depressão, acarretados pela falta de controle da própria vida devido a restrição do direito de ir e vir, a separação do ambiente social e familiar. Estudos avaliaram aproximadamente mil pessoas na China, entre os meses de janeiro e fevereiro de 2020, descrevendo os impactos psicológicos da pandemia na saúde mental dos avaliados, onde 53,8% classificaram os impactos da pandemia moderada a grave, 16,5% relacionados a sintomas depressivos moderados a graves; 28,8% sintomas de ansiedade moderada a grave, e 8,1% níveis de estresse moderado a grave (PEREIRA, 2020).

Segundo Ammar et al. (2020):

Durante crises pandêmicas semelhantes (surto de SARS de 2002-2004), pesquisas anteriores revelaram vários efeitos negativos das medidas de quarentena sobre a participação social que foram associados a diminuições no bem-estar individual [36,37] Estes efeitos negativos também foram relatados em uma série COVI-19 recente, destacando o fato de que as pessoas em quarentena relatam maiores sintomas de sofrimento psíquico; além disso, alguns desses sintomas parecem persistir muito após o término do período de quarentena [38]. Da mesma forma, os resultados de um estudo chinês indicam que o COVID-19 e as medidas de distanciamento social resultantes geraram menor satisfação com a vida e maior sofrimento [39].

Segundo Ammar et al. (2020):

Como nosso estudo indica, a participação social por meio do contato com a família, amigos e vizinhos foi mais negativamente afetados pelo confinamento, revelando a importância de permanecer em contato (mesmo respeitando as medidas de distanciamento físico, por exemplo, através das redes sociais e meios online) com amigos e familiares para manter um nível aceitável de satisfação com a vida. Neste contexto, os presentes resultados mostraram justamente que a participação social através da Internet, redes sociais, chamadas telefônicas, etc. aumentou de antes para durante o confinamento doméstico com mais indivíduos (24,8%) declarando o uso de

recursos digitais para se manterem socialmente ligados durante o período de confinamento domiciliar.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo foi desenvolvido através de uma pesquisa qualitativa, que tem como característica compreender a subjetividade do objeto a ser estudado, pois compreende-se que não se pode dissociar o sujeito dos elementos do objeto de investigação. Sendo uma pesquisa exploratória de campo, pois, através de um questionário estruturado, na plataforma do *googleforms*, buscou-se compreender a influência de um acontecimento com proporção mundial, como a pandemia de COVID-19, e o seu impacto na rotina e na vida de um grupo de atletas de *crossFit*®.

O questionário foi desenvolvido com a proposta de analisar de forma subjetiva três eixos do cotidiano de um atleta; abordando os eixos na perspectiva do indivíduo antes da pandemia e na atualidade, que é de retorno das atividades com determinadas restrições, tendo em vista que a pandemia não se encerrou, pois não existe uma cura para a doença e os cuidados devem ser mantidos; sendo o primeiro relacionado com o aspecto fisiológico, com relação a periodização do atleta, buscando compreender se houve alguma alteração na rotina de treino destes indivíduos por conta das restrições devido a pandemia de COVID-19; segundo eixo analisar os aspectos psicológicos, tais como motivação, sentimentos e humor, objetivando compreender a relação do distanciamento social e as incertezas provenientes da pandemia e, como terceiro eixo o fator social, buscando entender a relação do distanciamento da família, dos amigos, do treinador, além do distanciamento dos fãs e das competições, bem como as incertezas que podem surgir com relação a carreira. Desta forma, o presente questionário foi disponibilizado para recebimento de respostas no dia 03 de novembro de 2020 e, encerrado recebimento de respostas no dia 10 de novembro do mesmo ano, oportunizando 7 dias para que os participantes pudessem submeter suas respostas.

O critério de inclusão adotado para seleção da amostra, foi que os voluntários deveriam se enquadrar nas categorias a seguir: 1) idade entre 17 e 40 anos, 2) indivíduos ativos praticantes de *CrossFit*, 3) indivíduos que participam ou participarão de competições de *CrossFit*.

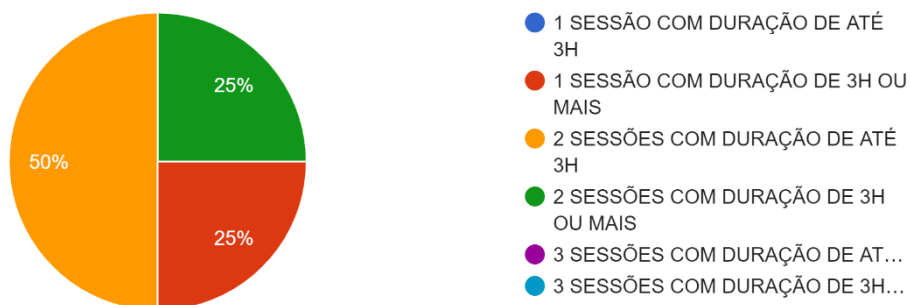
Buscou-se compor a amostra com atletas de alto rendimento do *crossfit*® atuantes no cenário Brasileiro, através do envio do *link* do questionário estruturado diretamente para o treinador de alguns dos atletas classificados para a final presencial do TCB 2020. Para participar do estudo, primeiramente os indivíduos tiveram que assinar um termo livre e esclarecido de consentimento, para posteriormente responderem ao questionário estruturado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 4 indivíduos que aderiram ao questionário estruturado disponibilizado. Sendo oportunizado a inclusão de respostas diferentes as propostas pelo questionário, de forma a dar mais fidedignidade as repostas dos participantes. Observando os dados alcançados, vimos que na primeira questão do eixo 1, não houve alteração das sessões de treinamento dos atletas, 100% das respostas foram mantidas, antes e “após” a pandemia (entendendo que o após é com a flexibilização das restrições, pois não há cura até o momento da construção do artigo).

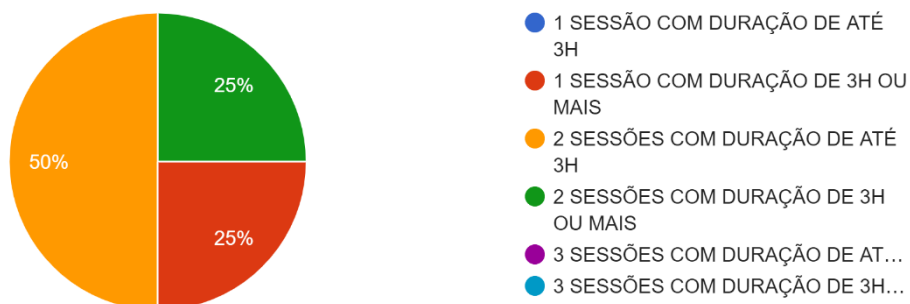
Antes da pandemia, quantas sessões e quantas horas você treinava por dia?

4 respostas



Após o início da pandemia, quantas sessões e quantas horas você treina por dia?

4 respostas

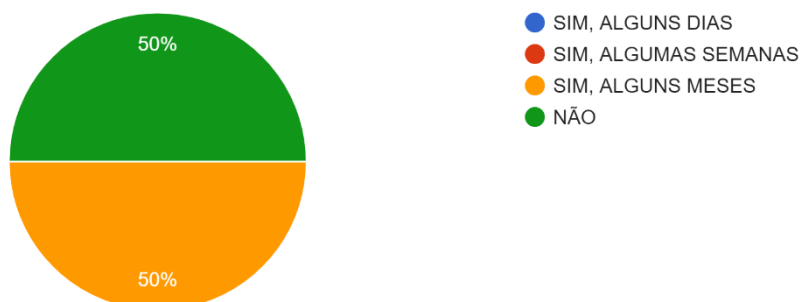


Percebe-se que não há alteração no número e duração das sessões de treinos dos atletas participantes da pesquisa.

Na questão 2 do eixo 1, observa-se que há um equilíbrio nas respostas, onde 50% não ficou sem treinar nenhum período antes da pandemia, e 50% ficou alguns meses sem treinar antes da pandemia.

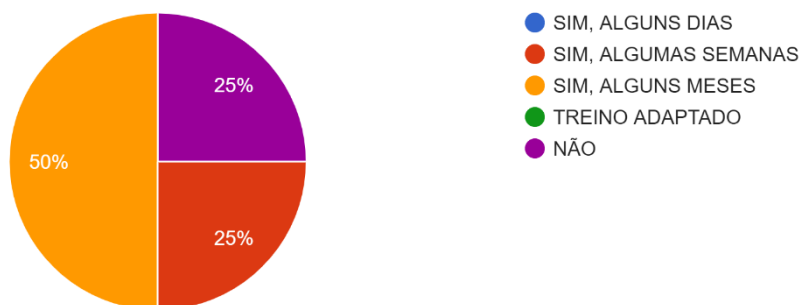
Antes da pandemia, ficou algum período sem treinar? (com exceção de período de lesão)

4 respostas



Após o início da pandemia, ficou algum período sem treinar ou teve que adaptar o treino?

4 respostas



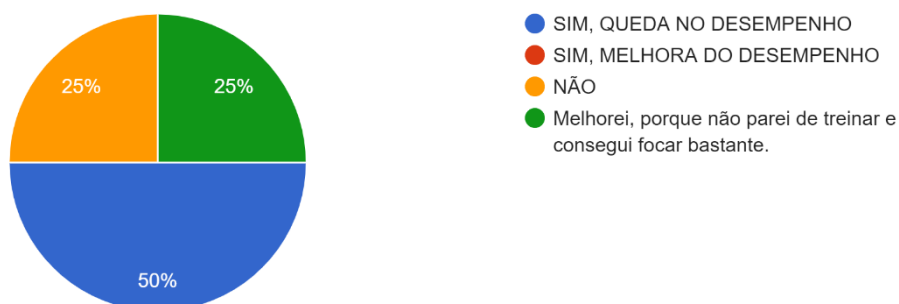
Verifica-se que para o período “pós pandemia” há uma ligeira mudança com relação ao período anterior ao início da pandemia, onde 25% dos entrevistados não mantiveram sua rotina de treinos, ou seja, não houve pausa, mesmo com o início da pandemia, já 25% ficou algumas semanas sem treinar, observa-se que há uma mudança na rotina de treinos, pois anteriormente era um total de 50% que antes da pandemia não havia interrompido os treinos, aumentando para 75% da amostra com pausa no treinamento por algumas semanas ou meses.

Estudos investigaram o volume sistólico durante o exercício máximo, nos achados verificou-se que com 21 dias de destreinamento o volume sistólico diminuiu cerca de 11% e com 56 dias estabilizou com uma redução de 14%. A frequência cardíaca máxima chegou a um aumento significativo. O débito cardíaco máximo teve uma redução de aproximadamente 9% em comparação aos valores iniciais, somando se a estes fatores foi identificado que alterações no miocárdio e no volume sanguíneo também contribuem para a redução do volume sistólico; em outro estudo, através de ecocardiograma feito com corredores de elite, constatou-se que com 21 dias de inatividade apresentaram alterações fisiológicas na espessura da parede do miocárdio e diminuição da diástole do ventrículo esquerdo (EVANGELISTA, 1999).

Na questão 3 do eixo 1, é possível constatar que 50% da amostra teve uma percepção subjetiva de queda no rendimento entre o início da pandemia e os dias atuais, tendo 25% relatado que não houve percepção subjetiva de diferença no desempenho e 25% destaca que por não ter interrompido as sessões de treino percebeu uma melhora no seu desempenho.

Percebeu alguma diferença no seu desempenho entre o início da pandemia e os dias de hoje?

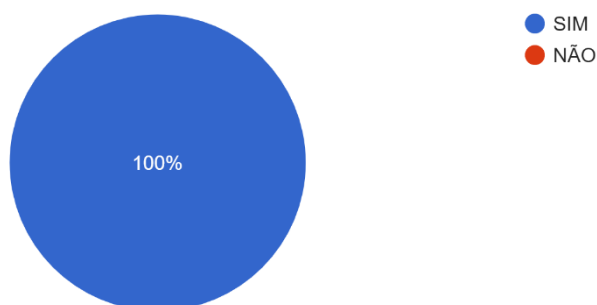
4 respostas



Na questão 4 do eixo 1, nota-se que 100% da amostra teve alteração em sua periodização após o início da pandemia.

Houve mudança na sua periodização após o início da pandemia?

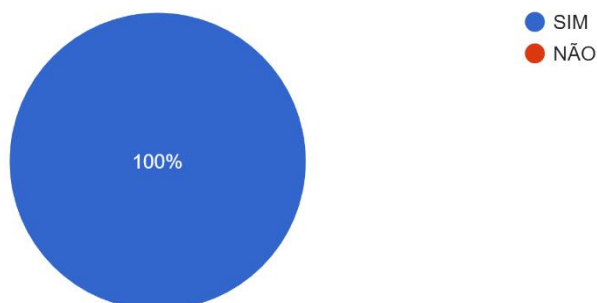
4 respostas



Na questão 5 do eixo 1, é possível compreender que assim como muitos espaços, o local de treino dos atletas participantes ficou fechado.

O seu local de treino ficou fechado?

4 respostas



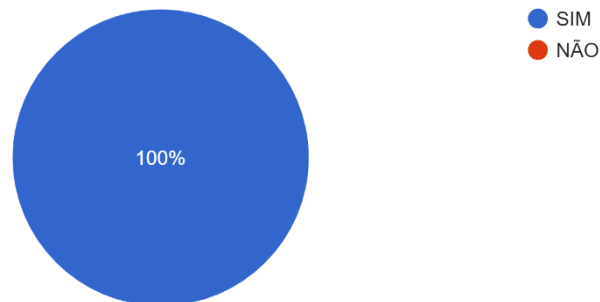
Na resposta 1 do eixo 2, 100% das respostas foi positiva para o desenvolvimento do sentimento medo relacionado a doença provocada pela COVID-19.

As emoções podem contribuir positivamente ou negativamente na vida do atleta a depender da forma como ele lida com elas, podendo ter impacto não somente em sua imagem mas também em seu rendimento; essa relação não é simples, pois a fatores como a intensidade da emoção, a situação relacionada a ela, os seus efeitos no atleta

e se esse efeito pode influenciar no desempenho do atleta (TREVELIN, 2018).

Você sentiu algum medo com relação a doença COVID-19?

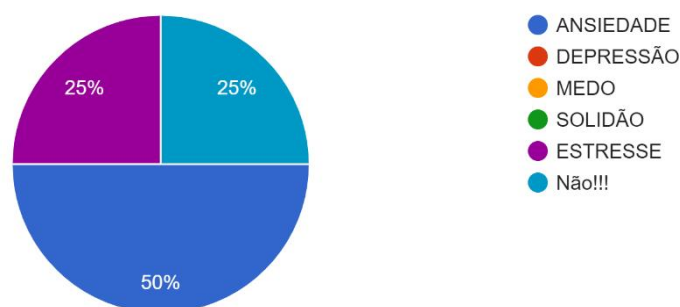
4 respostas



Na resposta 2 do eixo 2, compreende-se que antes da pandemia 25% da amostra já havia desenvolvido um quadro de estresse, 25% não desenvolveu nenhum tipo de sentimento psicossomático, e 50% da amostra já desenvolveu o sentimento de ansiedade.

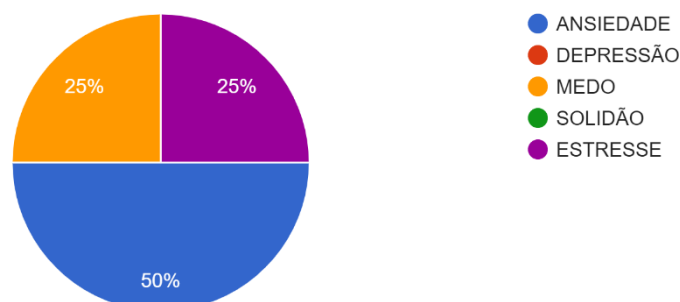
Antes da pandemia, você já desenvolveu algum desses sentimentos?

4 respostas



Após o início da pandemia, você desenvolveu algum desses sentimentos?

4 respostas



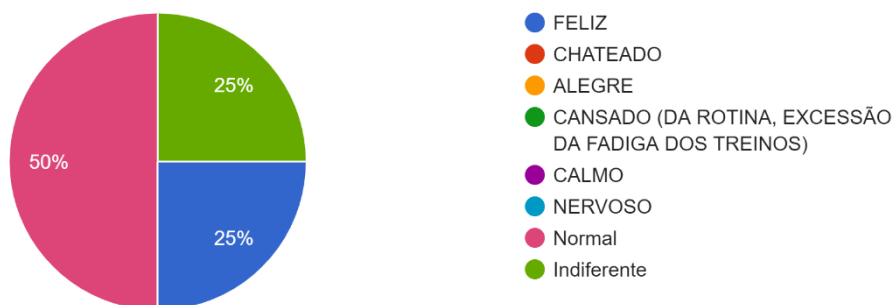
Percebe-se que após o início da pandemia houve uma mudança com relação ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas anteriores, onde os 25% que não haviam desenvolvido nenhum sentimento anterior, passaram a ter medo, ou seja, o

quadro de doenças psicossomáticas se agravou, passando de 75% para 100% da amostra com algum tipo de sentimento como ansiedade, medo e estresse.

Na resposta 3 do eixo 2, com relação a humor, 50% da amostra sentia-se normal, sem destacar nenhum sentimento positivo ou negativo, e 25% se sentia indiferente quanto aos sentimentos e 25% da amostra sentia-se feliz.

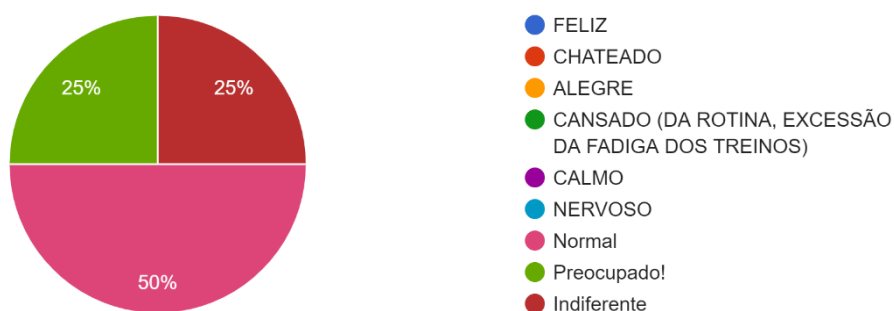
Antes da pandemia, você costumava se sentir mais?

4 respostas



Após o início da pandemia, você costumava se sentir mais?

4 respostas

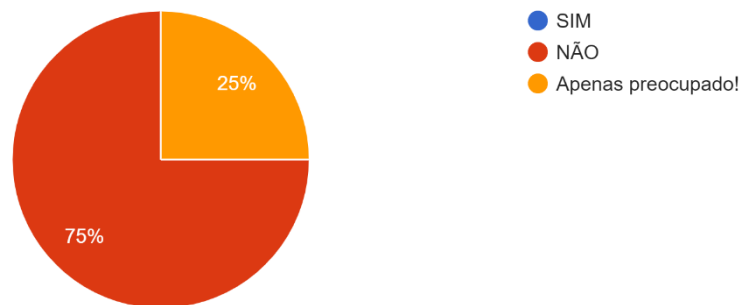


Nota-se que após o início da pandemia, 50% da amostra manteve-se normal, sem desenvolvimento ou destaque de algum tipo de alteração no humor, 25% da amostra continuou indiferente, mas há uma leve mudança, onde 25% da amostra passa a sentir-se preocupado. Destaca-se a ausência do sentimento de felicidade, relatado no período anterior a pandemia.

Na resposta 4 do eixo 2, nota-se que na percepção subjetiva dos atletas, a pandemia não influencia diretamente no estado de humor dos participantes. Onde apenas 25% da amostra destaca que se sentiu mais preocupado.

Houve influencia da pandemia no seu estado emocional?

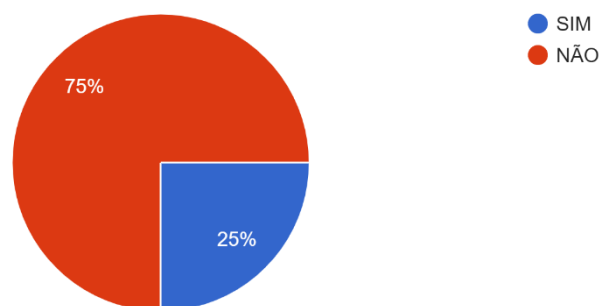
4 respostas



Na questão 1 do eixo 3, 25% da amostra destaca que houve mudança na percepção subjetiva da sua carreira após o início da pandemia.

Com relação a carreira, houve mudança após o início da pandemia?

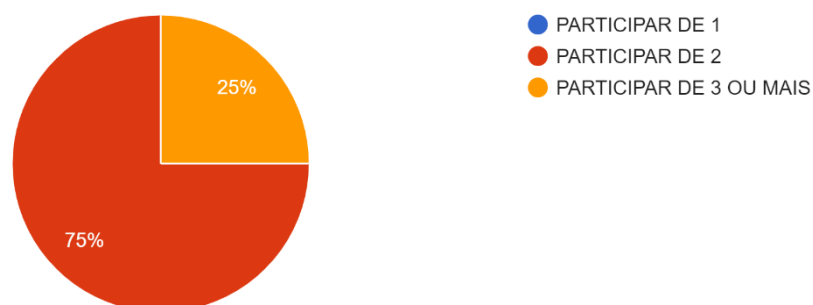
4 respostas



Na questão 2 do eixo 3, 75% da amostra tinha perspectiva de participar de 2 competições e 25% da amostra tinha a perspectiva de participar de 3 ou mais competições.

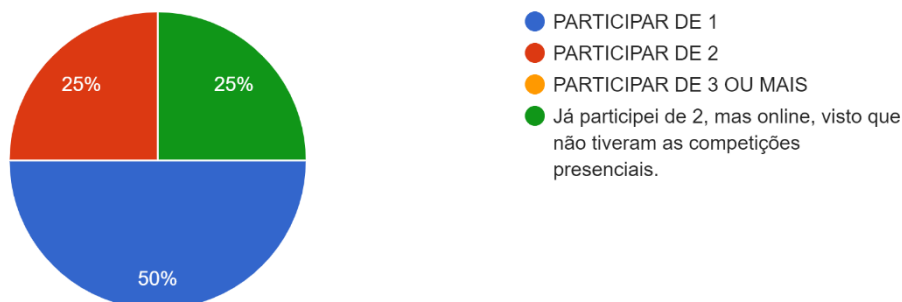
Antes da pandemia, quais eram suas expectativas para este ano com relação as competições?

4 respostas



Após o início da pandemia, quais são suas expectativas para este ano com relação as competições?

4 respostas

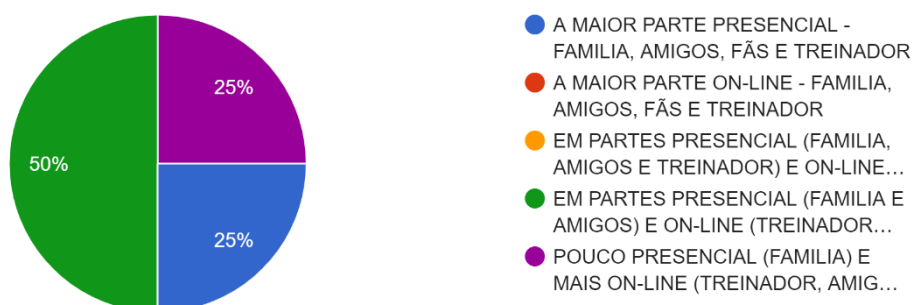


Vê-se que após o início da pandemia houve uma mudança, onde 50% da amostra demonstrou ter expectativa de participar de uma competição, de 75% para 25% da amostra com expectativa de participar de duas competições, e 25% participou de 2 competições, mas no formato online.

Na questão 3 do eixo 3, antes da pandemia, 50% da amostra mantinham suas relações sociais em parte presencialmente e *online*, 25% mantinham suas relações sociais a maior parte de forma presencial e 25% mantinham suas relações sociais de forma pouco presencial com maior participação *online*.

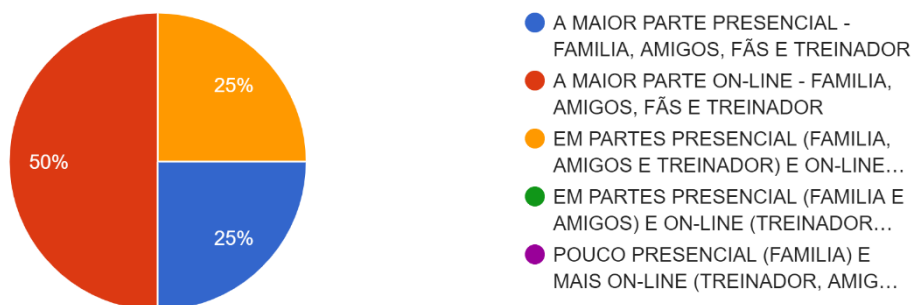
Antes da pandemia, como ocorria sua interação social?

4 respostas



Após o início da pandemia, como ocorre sua interação social?

4 respostas



Identifica-se que após o início da pandemia, a interação social dos atletas participantes passou a maior parte para o formato *online*, onde 50% da amostra respondeu que após o início da pandemia sua interação social passou a ocorrer de forma *online*, houve um decréscimo de 50% para 25% da amostra que mantiveram suas relações sociais de forma em partes presenciais e em partes *online* e 25% da amostra mantiveram suas interações sociais em sua maior parte de forma presencial.

O ser humano é constituído de interações sociais, existe nele a necessidade de se relacionar com o próximo, pois nesta interação ocorre seu desenvolvimento, onde ele aprende, ensina, cria vínculos e constrói novos conceitos. Porém, em 2020 essa forma de socialização mudou com a pandemia e suas medidas restritivas para contenção da doença, tais como o isolamento social; trazendo para a população momentos de apreensão, pânico, ansiedade, preocupação, medo, cansaço, tédio e incertezas quanto ao futuro, são fatores que influenciam na qualidade de vida e bem-estar das pessoas e consequentemente na saúde mental dos indivíduos (RIBEIRO, 2020).

Apesar de toda análise e busca por respostas para averiguação dos efeitos da pandemia de COVID-19 na rotina de atletas de *crossfit*®, compreende-se que a pandemia afetou diretamente a rotina dos atletas, tendo em vista que nos resultados do eixo 1 há uma alteração no planejamento, na periodização e consequentemente nas adaptações fisiológicas possíveis, tendo em vista que há relatos de modificação da periodização dos treinos, houve períodos sem treino, que podem influenciar negativamente, gerando destreino, espaço de treino fechado que podem ter influenciado na mudança da periodização ou relacionado ao período de inatividade relatado pelos atletas, relato de estagnação e redução da *performance*, além de possível reversibilidade das adaptações adquiridas anteriormente a pandemia, tendo em vista relatos de inatividade, o que pode trazer grandes prejuízos ao desenvolvimento de *performance* dos atletas, tais fatos podem ter influência significativa também nos aspectos psicológicos, tendo em vista que a percepção de queda do desempenho associado ao período sem competições, pode desencadear frustrações no atleta com relação a acarrear e continuidade no esporte.

No eixo 2, compreende-se que 100% da amostra desenvolveu algum medo com relação a doença COVID-19, insta salientar que parte da amostra já havia um quadro de estresse e ansiedade no período anterior ao início da pandemia, mas que se manteve após o início da pandemia, e os outros 25% restante acabou desenvolvendo o sentimento de medo com relação a pandemia, ou seja, nota-se que houve um agravamento nos fatores psicossomáticos, tendo em vista que houve uma mudança na percepção subjetiva de sentimento do atleta; percebe-se uma leve mudança no humor, pois, 25%

da amostra que antes da pandemia sentia-se feliz, passou a sentir-se preocupado, demonstrando que possivelmente o início da pandemia afetou a mudança de humor do atleta, entretanto, 75% da amostra destaca que não houve mudança em seu estado emocional, mesmo com o início da pandemia, onde, somente 25% da amostra relata que seu estado emocional mudou para um estado de preocupação.

No eixo 3, 25% da amostra em sua percepção subjetiva destaca que houve mudança na sua carreira de atleta; com relação a perspectiva de participação em competições, foi onde houve maior alteração, pois ao analisarmos os dados compreende-se que 100% da amostra tinha a perspectiva de participar de 2 ou mais competições (75% da amostra tinha perspectiva de participar de 2 competições e 25% da amostra tinha a perspectiva de participar de 3 ou mais competições), passando para 50% com perspectiva para participar de uma competição, 25% da amostra participando de duas competições no formato *online* e 25% com perspectiva de participar de duas competições. Com base nos resultados, é possível compreender que a doença causada pelo Coronavírus, causou influencia na rotina dos atletas, corroborando com a literatura utilizada como base, tendo em vista que os relatos dos atletas, principalmente destacando-se as influencias causadas na periodização, que está diretamente ligada as adaptações fisiológicas e consequentemente a *performance* do atleta; destacando-se também os fatores emocionais bem como as mudanças ocasionadas pelo distanciamento social como medida restritiva e de contenção dos avanços da doença, fazendo com que os atletas mudem sua forma de interação social.

Observa-se também a mudança do calendário, com cancelamento ou adiamento de eventos esportivos importantes, dificultando o calendário esportivo e possivelmente frustrando os atletas, pela ausência de competições.

Pensando em tudo o que foi descrito e encontrado para realização deste estudo, compreende-se que a COVID-19 causa implicações diretas no cotidiano e consequentemente na vida do atleta de *crossfit*®, principalmente nas adaptações fisiológicas obtidas com o treinamento e o aumento da *performance*, demonstrando correlação com o período de inatividade com o quadro de destreinamento, acarretando em decréscimo significativo da *performance*, com redução do débito cardíaco, aumento da frequência cardíaca, redução da espessura da parede do miocárdio, destacando que tais fatores podem ter relação direta com a percepção subjetiva encontrada no questionário, onde 25% da amostra relatou queda na *performance*, observa-se também que fatores psicológicos podem ser influenciados pelo período de inatividade, associado a queda das capacidades físicas ocasionadas pelo destreinamento, o que pode ter aumentado a sensação de medo dos atletas. Portanto, compreende-se que a pandemia teve impacto direto na vida dos atletas, tendo em vista sua influência em um ou mais aspectos dos três eixos abordados na pesquisa e a relação intrínseca que um pode exercer sobre o outro, como o fato da queda de *performance* poder estar relacionado com fatores psicológicos, e estes podem ter relação com as medidas de distanciamento social, podemos destacar assim uma interdependência entre os possíveis eixos e os seus reflexos no cotidiano do atleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao tema abordado, este presente artigo possui limitações de estudo, destacando a dificuldade e baixa adesão de respostas ao questionário proposto por parte dos atletas, pois uma quantidade considerável de respostas traria maior relevância aos achados; abrangendo um número muito maior de participantes, com uma variação maior de opiniões e vivências, o que não foi possível devido as

limitações de alcance. Entretanto, observa-se que os achados vão de encontro ao abordado pela literatura, principalmente relacionado ao desempenho físico, entretanto, faz-se necessário maiores estudos relacionando os efeitos diretos da pandemia na vida do atleta, aprofundando-se principalmente nos aspectos psicológicos e sociais, tendo em vista que medidas como fechamento de espaços para a prática, causam influência na rotina e nos aspectos fisiológicos, como o destreinamento e consequente perda de *performance*. Além de se tratar de um assunto novo, pois a pandemia ainda está acontecendo por todo mundo, desta forma é imperativo destacar a necessidade de aprofundar o assunto da pesquisa ao final da pandemia, além de buscar identificar alguns fatores importantes a serem observados, como o exposto em algumas respostas pelos atletas a questão de antes da pandemia alguns já terem desenvolvido um quadro de ansiedade e estresse, identificando qual a relevância desse estado e se foi agravado pela pandemia.

REFERÊNCIAS

AMMAR, A.; et al. COVID-19 Home Confinement Negatively Impacts Social Participation and Life Satisfaction: A Worldwide Multicenter Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020.

ARAÚJO, C.G.S. and Scharhag, J. (2016), Athlete: a working definition for medical and health sciences research. *Scand J Med Sci Sports*, 26: 4-7. doi:10.1111/sms.12632

CORTE, Ana Carolina Ramos et al. COVID-19 AND ITS EFFECT ON OLYMPIC SPORT: THE IMPORTANCE OF STUDYING SOCIAL ISOLATION AND THE HARM IT CAUSES, IN ORDER TO MINIMIZE IT. *Rev. Bras. Med. Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 5, p. 371-377.

CROSSFIT anuncia o formato de duas fases online + presencial para reebok crossfit games 2020. 2020. Disponível em: <<http://media.crossfit.com/games/pdf/CrossFit-Games-Two-Stage-Event-Release-Final-PORTUGUESE.pdf>>. Acesso em: 24/09/2020.

DICIONÁRIO Brasileiro da língua portuguesa. Disponível em:<<http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=atleta>>. Acesso em: 24/09/2020.

HISTÓRIA: O maior torneio do país. 2019. Disponível em: <http://tcboficial.com.br/historia.html> . Acesso em: 24/09/2020.

Competição. 2020. Disponível em: <<https://brazilcrossfitchampionship.com/>>. Acesso em: 24/09/2020.

DOMINSKI, F. H.; CASAGRANDE, P. DE O.; ANDRADE, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. RBPFE - *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 82, p. 271-281, 15 jul. 2019.

EVANGELISTA, F. de S.; BRUM, P. C. Efeitos do destreinamento físico sobre a “performance” do atleta: uma revisão das alterações cardiovasculares e músculo-esqueléticas. *Revista Paulista de Educação Física*, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 239-249, 1999.

GLASMAN, G. Foundations, *CrossFit Journal*, September, 2002. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>. Acesso em: 24/09/2020.

LEO SHER, M.D. The Impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. **Association of Physicians**, 2020.

MOURA, Diogo Lino; Dias, Ana; Torres, Joana Pinheiro; Pedro Farinha, Ribeiro, Basil; Cordeiro, Carlos Robalo. Pandemia COVID-19 e impacto no desporto. **Rev. Medicina Desportiva informa**, 2020; 11(3):26-33.

MUKHTAR S. Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. **International Journal of Social Psychiatry**. 2020;66(5):512-516. doi:10.1177/0020764020925835.

PEREIRA, M. D.; OLIVEIRA, L. C. de; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. de O.; PEREIRA, M. D.; SANTOS, C. K. A. dos; DANTAS, E. H. M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 3 dez. 2020.

RIBEIRO, Eliane Gusmão; Souza, Erica Lara de; Nogueira, Joquebede de Oliveira; Eler, Rosimeire. Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID -19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social. **Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva**, Faculdade São Paulo – FSP, 2020.

TIBANA, Ramires Alsamir; SOUSA, Nuno Manuel Frade de; PRESTES, Jonato. **Programas de condicionamento extremo: planejamento e princípios**. 1ª Ed. Manole, São Paulo, 2017.

TREVELIN, Fernanda; Alves, Cássia Ferraz. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**. São Paulo, volume 27, n. especial, 545-562, 2018.