



FITNESS FUNCIONAL/CROSSTRAINING DURANTE A PANDEMIA: UM RELATO SOBRE O CENÁRIO DE MINEIROS-GO

Evandro Salvador Alves de Oliveira¹, Bruno Manchini Varoli², Caroline Freitas Rezende³

¹ Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES (e-mail: evandro@unifimes.edu.br)

² Bacharel em Esporte – Mineiros

³ Educadora Física – Mineiros

Modalidade do trabalho: () Extensão (X) Pesquisa

O ano de 2020 tem sido marcado por uma pandemia causada pela proliferação do novo Corona Vírus (COVID-19). Mesmo com inúmeras mudanças que a sociedade tem sofrido, no campo da prática esportiva evidências científicas mostram que houve um aumento significativo de pessoas que procuram realizar exercícios para melhorar aspectos da saúde física e mental, como o estudo de Raiol (2020) também aponta. Nesse sentido, o objetivo deste relato é mostrar como aumentou a procura pela promoção da saúde durante a pandemia, por meio da prática do *fitness* funcional, também conhecido no mundo como *cross training*. No Brasil, empresas e personal *trainer*, como a pesquisa de Miguel et al (2020) revela, estão perdendo espaço no mercado de trabalho, provavelmente em razão de não terem condições de se adequarem às novas exigências impostas pelo Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde. Por outro lado, inúmeras empresas, a exemplo da Arena Crossbox, em Mineiros, Goiás, estão trabalhando de maneira a atender as exigências sanitárias necessárias. Os números apontam que no mês de março, quando foi deflagrado o estado de calamidade, as academias de modo geral tiveram uma grande queda nas matrículas, principalmente porque em muitos estados elas tiveram que ser fechadas. Em virtude disso, os treinamentos *on-line* ganharam espaço e em meados de abril e maio observou-se uma nova realidade instalada no país. Em Mineiros o *Fitness* Funcional apresentou aumento gradual nos meses de julho, agosto e setembro – este último aponta superação de interesse pelas aulas em relação ao período antes da pandemia. Esse aumento de pessoas que fazem atividade física é reflexo de vários fatores: maior conscientização, em nível mundial, sobre a importância do exercício físico para a melhora da saúde em geral, bem como da imunidade; a necessidade de romper com o isolamento social, que de alguma maneira afetou aspectos psicológicos dos indivíduos. Como conclusão, observa-se que é possível contribuir com a promoção da saúde na cidade de Mineiros, por meio de aulas presenciais, desde que as empresas do ramo sigam as orientações e protocolos de segurança emitidos pela Secretaria de Saúde, que desempenha um importante trabalho de monitoramento, e também o Conselho Regional de Educação Física, que orienta a classe dos profissionais de Educação Física. Além disso, o aumento pela realização da atividade física se trata de um fator significativo pelo fato comprovado de ser por meio dela que ocorre a manutenção da saúde, diminuindo prováveis impactos causados pela COVID-19 e por outras comorbidades.

Palavras-chave: Atividade física na pandemia. Fitness Funcional. Mineiros.



Referências:

MIGUEL, H. et al. Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. **InterAm J Med Health**, 2020. Disponível em: <https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/111/143>

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Portaria nº 454, de 20 de março de 2020: declara, em todo o território nacional, o estado de transmissão comunitária do coronavírus (Covid-19). **Diário Oficial da União** [Internet]. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-454-de-20-de-marco-de-2020-249091587>

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>