



Caminhada e corrida de rua em tempos de pandemia como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças: uma revisão de literatura

Ítano Silva Antônio³, Yuri Cordeiro Fonseca¹, Débora Silva de Oliveira¹, Fellype Matos do Prado², Leonardo Jorge Monteiro Ferreira².

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

Em meio a pandemia toda boa parte da população se viu obrigada a reduzir a prática de exercício físico em lugares fechados como academia ou lugares similares, tendo em vista essas restrições, grande parte da população procurou alternativas de realização de exercícios físicos ao ar livre, com caminhada e corrida de rua. O presente trabalho tem como objetivo descrever sobre os benefícios da caminhada e da corrida de rua em tempos pandêmicos da COVID-19. A pesquisa teve como delineamento metodológico a abordagem qualitativa, através da revisão de literatura. As produções científicas foram selecionadas nas bases de pesquisa SciELO, Google Acadêmico e PubCovid. Como critérios de inclusão foram selecionados: artigos publicados em português e inglês, no período de 2016 a 2021. Como palavras-chaves foram utilizadas: COVID-19; Caminhada; Corrida de rua; Benefícios, combinadas pelo operador booleano “and”. Os resultados da presente pesquisa observaram-se os inúmeros benefícios que a caminhada e corrida de rua pode trazer para os praticantes, sendo ela o aumento na disposição, melhoria na saúde, perda de peso, melhoria na autoestima e prazer, controle da pressão arterial, melhoria na capacidade cardiovascular, entre outros benefícios. Conclui-se que a caminhada e corrida de rua estão sendo uma ótima alternativa para aqueles que querem melhorias na saúde e manutenção do desempenho físico em meio a pandemia da Covid-19.

Palavras-chave: COVID-19; Caminhada; Corrida de rua; Benefícios.



Walking and street running in times of pandemic as strategies for health promotion and disease prevention: a literature review

ABSTRACT

In the midst of the pandemic, a large part of the population was forced to reduce the practice of physical exercise indoors as an academy or similar places, in view of these restrictions, a large part of the population sought alternatives to exercise outdoors, with walking and street racing. The objective of this study is to describe the benefits of walking and street running in pandemic times of COVID-19. The research had as a methodological design the qualitative approach, through the literature review. Scientific productions were selected in the Scielo, Google Scholar and Pubcovid research databases. Inclusion criteria were selected: articles published in Portuguese and English, from 2016 to 2021. Keywords were used: COVID-19; Walking; Street racing; Benefits, combined by the boolean operator "and". The results of this research have observed the numerous benefits that walking and street running can bring to practitioners, being it the increase in disposition, improvement in health, weight loss, improvement in self-esteem and pleasure, blood pressure control, improvement in cardiovascular capacity, among other benefits. It is concluded that walking and street running are being a great alternative for those who want improvements in health and maintenance of physical performance amid the pandemic of Covid-19.

Keywords: COVID-19. Walking. Street running. Benefits.

Instituição afiliada: 1. Graduando em Medicina pela Faculdade de Minas (FAMINAS) - Muriaé. 2. Graduado em Medicina pela Faculdade de Minas (FAMINAS) - Muriaé. 3. Pós-graduando pelo Centro Universitário de Tecnologia de Curitiba (Unifatec)

Dados da publicação: Artigo recebido em 02 de Janeiro e publicado em 12 de Fevereiro de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n2p1175-1193>

Autor correspondente: Yuri Cordeiro Fonseca yuricordeirofonseca2000@gmail.com



INTRODUÇÃO

O COVID-19 é uma doença infecciosa causada por coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV2). Com o surgimento da pandemia, no ano de 2019, de Wuhan, na China, acarretou modificações expressivas nos hábitos de vida, especialmente quanto ao aumento da inatividade física. Com o distanciamento social, medida preventiva e protetiva adotada em diversos países, todos os indivíduos diminuíram sua frequência de treinos ou passaram a não realizar atividade física, decorrente do fechamento dos locais destinados para tal, por conseguinte, esta conduta poderá acarretar aumento de doenças hipocinéticas (PITANGA *et al.*, 2020).

No que diz respeito aos tipos de treinos, Abreu *et al.* (2020) afirmam que as principais mudanças nas modalidades esportivas em geral, decorrentes da pandemia, foi o aumento dos treinamentos funcionais usando o peso do próprio corpo em lugares reduzidos, como por exemplo: garagem, sala e quarto. Os autores destacaram que houve diminuição inicial das atividades como natação, corrida e ciclismo, devido ao risco de contágio. Tal cenário decorre do isolamento social, contudo, implica no aumento do tempo ocioso, mudança de hábitos alimentares e estilos de vida ativos, adaptações ao novo normal.

Em virtude da pandemia mundial e implicações na saúde, Araújo Júnior *et al.*, (2020) mencionam alguns esforços da American College Sports of Medicine (ACSM) e da Organização Mundial de Saúde (OMS) para as pessoas se manterem fisicamente ativas durante a quarentena, dentre eles diversos materiais informativos incentivando a prática de atividade física em casa. Diante deste panorama, concomitantemente com o fechamento dos comércios (academias, box, estúdios de treinamento funcional), os profissionais de educação física adequaram suas intervenções para serem realizadas em lugares abertos ou na própria casa, onde as orientações correm de forma remota, contribuindo para continuidade das práticas.

No que se refere ao mercado fitness, Guimarães (2020) num estudo de uma empresa especializada em consultoria de app Annie, identificou o aumento dos downloads de app, após o anúncio do isolamento social, com um aumento de 1,2 milhões para 4,4 milhões durante a semana no Brasil. Logo, verifica-se que surgiram novas maneiras de promover a saúde e a qualidade de vida de forma remota, com a prescrição de exercício e acompanhamento dos treinos por chamada de vídeo.

Em contraponto, tem-se observado aumento expressivo do tempo ocioso e do tempo



de tela, potencializando o risco de desenvolver doenças hipocinéticas. Segundo Pitanga *et al.* (2020), tem-se vivido múltiplas pandemias ao mesmo tempo, a inatividade física, a obesidade e o COVID-19, decorrentes do isolamento social, o fechamento de escolas, de estabelecimentos e espaços destinados para realização de atividade física. Por conseguinte, os autores afirmam que há aumento do risco das doenças hipocinéticas, principalmente desenvolvida pela obesidade, implicações na saúde, por exemplo, redução da qualidade de vida e imunidade, bem como alterações no funcionamento fisiológico e mental.

Desse modo, estratégias promotoras de estilo de vida ativo são indispensáveis, especialmente, aquelas que possuem baixo custo, fácil acesso e atendem os preceitos do distanciamento social. A exemplo disto, tem-se a prática da caminhada e corrida de rua, que segundo Euclides *et al.* (2016), foi umas das atividades físicas que mais ganhou adeptos nos últimos anos. Salgado (2006) afirma que tanto a caminha quanto a corrida de rua, são atividade física de baixo custo, fácil execução e trazendo grandes benefícios para saúde, tais como, prevenção a diabetes, problemas cardíacos, hipertensão, depressão e redução da obesidade. Além disso, pode ser realizada em lugares públicos como calçadas, pistas de atletismo, ruas, avenidas e rodovias.

Pitanga *et al.* (2020) afirma que devido à acessibilidade e o atendimento às medidas sanitárias, do COVID-19, a caminhada e a corrida, contribuíram para o retorno/início de diversas pessoas a tal atividade física. Por conseguinte, os órgãos de saúde (OMS e ACSM), vislumbram-as como uma oportunidade de promoção de saúde, prevenção de doenças, redução do sedentarismo e aumento da imunidade contra a COVID-19.

A prática de exercício ao ar livre como caminhada ou até mesmo corrida, é uma atividade benéfica à saúde, podendo acarretar melhorias à saúde mental e ao bem-estar. Schache (2002) afirma que a corrida de rua é um exemplo de exercício dinâmico, sendo amplamente realizada na manutenção da saúde em geral e nos treinamentos, aplicada também para testes avaliativos da aptidão física.

As atividades ao ar livre ajudam na diminuição do estresse do dia a dia, na melhoria da concentração, no controle da ansiedade além de ajudar na prevenção de doenças proveniente do desgaste do trabalho diário como a depressão, ajudando na saúde mental e na manutenção da qualidade de vida, conforme afirma Salgado (2006).

Diante do exposto, torna-se relevante investigar as informações científicas quanto à caminhada e a corrida de rua, em tempos de pandemia, como estratégias de promoção da



saúde e prevenção de doença. Verifica-se que a corrida de rua e caminhada são oportunidades, em meio a pandemia, onde as pessoas adotaram como sua principal atividade física durante o isolamento social pelas vantagens e benefício. Logo, é necessário que os profissionais de educação física gerenciam suas próprias carreiras, observando todas as oportunidades que surgem, analisando-as para que se possa criar alternativas e ideias para serem trabalhadas na promoção de saúde dos seus clientes.

O presente estudo apresenta como questão norteadora: Quais implicações da prática da caminhada e da corrida de rua, em tempos de pandemia, como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doença?

Estudos como este são relevantes para nortear o trabalho dos profissionais da saúde, principalmente o educador físico nesse tempo pandêmico, visto que os achados científicos poderão contribuir para melhoria da qualidade de vida da população, aumentando a imunidade contra doenças, principalmente a Covid-19. Segundo Raiol (2020), a recomendações de atividades físicas regular ajuda na função imunológica tanto para pessoa do grupo de risco ou não, ajudando também na diminuição da ansiedade e do estresse.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Descrever a prática da caminhada e da corrida, em tempos pandêmicos, como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças, a partir de uma revisão da literatura.

Objetivos Específicos

- Contextualizar a pandemia da COVID-19 e implicações para a saúde pública;
- Descrever os benefícios da prática da caminhada e corrida ao ar livre como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doença;
- Identificar implicações da COVID-19 na prática da caminhada e corrida ao ar livre.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva, que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), a escrita é uma das ferramentas mais importantes para pesquisas



qualitativas pois tem um papel muito importante na captação de dados quanto na dispersão dos resultados, podendo ser adquiridos em documentos ou anotações. Tendo uma descrição do que foi lido e examinado com a importância de verificar alguns fatos que se manifestam em atividades e alguns procedimentos do dia a dia.

O local de coleta de dados foi o Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e o PUBCOVID19. A primeira é uma plataforma de fácil acesso e que dispõe de grande material literário, como produções, relatórios e artigos científicos, em vários idiomas. O SciELO é uma biblioteca eletrônica científica online reconhecida internacionalmente pela disponibilidade de artigos científico em vários idiomas com fácil acesso ao público, pesquisadores e acadêmicos, tendo reconhecimento também por vários pesquisadores. A PUBCOVID19 é uma plataforma que disponibiliza artigos científicos relacionado a covid-19 fazendo uma filtragem nas plataformas da Biblioteca Nacional de Medicina (NLM®) dos Estados Unidos (PubMed) e *Excerpta Medica Database* (EMBASE), sendo publicados diariamente tendo a opção de realizar seleções por temas facilitando a pesquisa.

A amostra foi composta por artigos científicos e produções científicas, na língua portuguesa e inglesa, que foram publicados nos últimos 5 anos, em especial ao ano de 2019, ano esse onde se deu início da nova pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19). Utilizou-se as palavras-chaves “COVID-19”, “Caminhada”, “Corrida de rua” e “Benefícios”, combinadas pelo operador booleano “and”, nas plataformas Google Acadêmico e SciELO. Já na plataforma PUBCOVID19 o processo de coleta foi por temas disponibilizado na plataforma, temas esses relacionados a covid-19, com a possibilidade de realizar procura com até 3 temas conjugados.

A análise dos dados foi uma análise qualitativa temática, que permite o agrupamento e identificação de semelhanças e divergência entre as produções científica (SOUZA, 2019).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levantamento dos artigos selecionados para a revisão:

No processo de seleção foram encontrados 52 artigos relacionados ao tema, sendo 12 encontrados nas plataformas PubCOVID-19, 15 no SciELO e 25 no Google Acadêmico. Sendo assim por critérios de exclusão foram excluídos 14 artigos por título, 8 por duplicados e 11 por ser artigos de revisão. Logo após foram excluídos 9 artigos por não atenderem os critérios de

inclusão, fechando com 10 artigos utilizados na revisão.

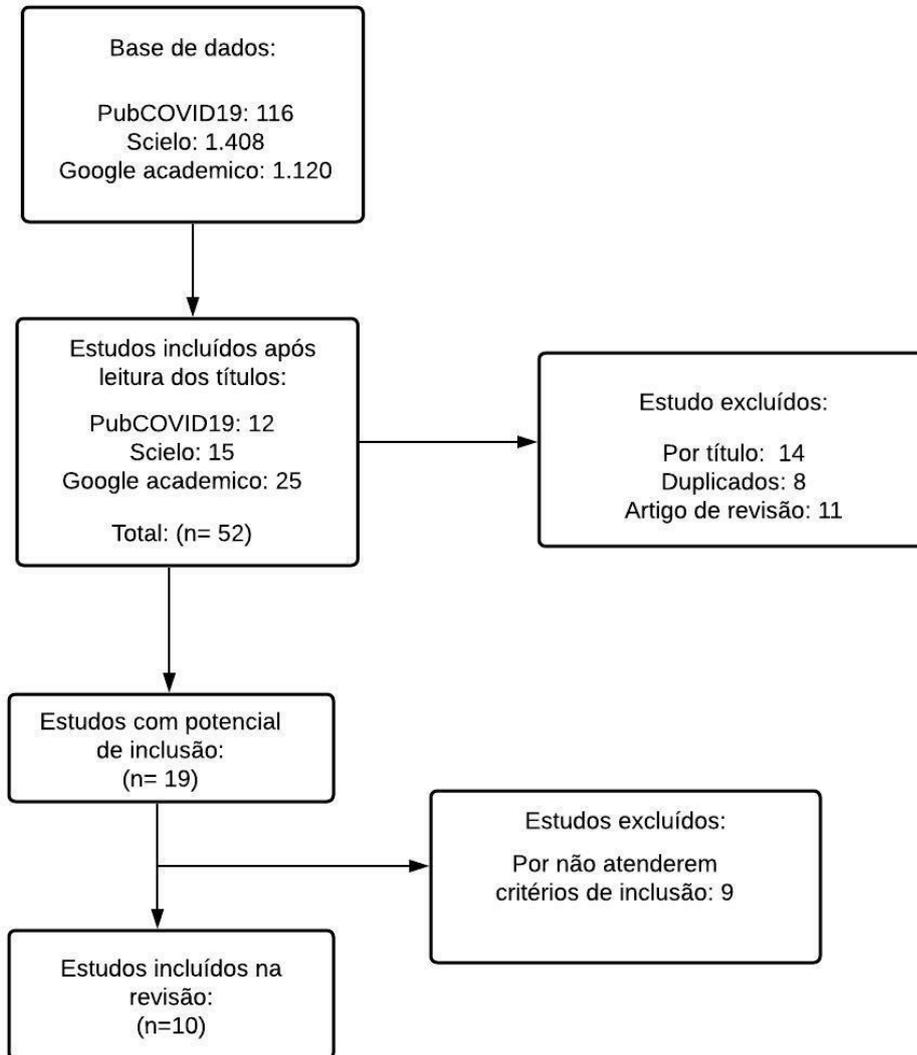


Figura 1. Fluxograma de seleção das produções científicas incluídas na revisão

Fonte: Elaborado pelo autor

O quadro 1 apresenta as produções científica selecionadas para realização do trabalho, o quadro contém informações sobre os autores, ano de publicação, título, objetivo e os principais resultados dos artigos. A maioria dos artigos selecionados foram publicados nos anos de 2020 e 2021, o que pode ser justificado pela pandemia da covid-19.

Quadro 1: Produções científicas selecionadas para a revisão

Autor/ano	Título	Revista/Editora	Objetivo	Resultados principais
EUCLIDES (2016)	Benefícios da corrida de rua	Conexão Eletrônica.	Estabelecer a modalidade da corrida preferida e os benefícios físicos alcançados pela corrida, entre os corredores de diferentes provas realizadas no segundo semestre do ano de 2014, nas cidades de Campo Grande/MS, Três Lagoas/MS, Dourados/MS, Ilha Solteira/SP, Goiânia/GO e São Paulo/SP.	Os benefícios, que a prática de corrida de rua proporciona, citados pelos atletas são disposição em suas rotinas diárias (46%), saúde (44%), estímulo para competição (35%), perda de peso (34%), melhora autoestima e prazer (31%), controle de pressão arterial (29%), autodisciplina (25%), resistência física (22%), melhora na capacidade cardiovascular (19%), condicionamento físico (15%), demonstrando assim que este esporte é extremamente benéfico.
RAIOL (2020)	Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social.	Rev. Braz. J. Hea.	Analisar os resultados de alternativas de treinamento para indivíduos que possuem poucos ou nenhum recurso de treinamento para se manterem ativos no período de pandemia da COVID-19.	Conclui-se que mesmo em períodos de distanciamento social e com as pessoas confinadas em casa é possível se exercitar mantendo a saúde e condicionamento através de treinos com peso corporal, treinos com faixas elástica e treinamento manual resistido desde que estes treinos sejam adaptados as particularidades de cada indivíduo.
PITANGA (2020)	Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.	Ponto de vista.	Ressaltar a importância e propor sugestões para continuidade da prática de atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do novo coronavírus no Brasil.	As evidências com base nos estudos consultados confirmam a importância da continuidade da prática de atividade física, durante a pandemia do novo coronavírus, na intensidade/duração leve a moderada, preferencialmente em ambiente abertos, ou mesmo dentro de casa.
ARAÚJO JÚNIOR (2020)	Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19.	Scientia Plena.	Descrever o conteúdo de práticas de exercícios físicos veiculado virtualmente por academias de ginástica durante a pandemia da COVID-19.	Nos resultados, foi identificado um total de 91.836 seguidores dos perfis de redes sociais das oito academias observadas. Foram identificadas um total de 449 tipos distintos de postagens, sendo a maioria realizada na rede social Instagram (85,0%); o conteúdo mais prevalente foram os posts informativos (64,5%). Em relação ao conteúdo específico de vídeo aulas ou lives de treinamento, as atividades com perfil de demanda cardiorrespiratória (aeróbicas) foram as que apresentaram maior prevalência de oferta (47,3%), seguido das atividades com capacidades mistas (aeróbicas e resistidas) com 32,3%. As academias de ginástica em seus ajustes pós-pandemia, além dos cuidados com a biossegurança, podem se aproximar mais dos seus clientes utilizando, de modo mais efetivo, tecnologias virtuais.



Caminhada e corrida de rua em tempos de pandemia como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças: uma revisão de literatura

Antônio, et. al.

PITANGA (2020)	Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias	Rev Bras Ativ Fís Saúde.	Analisar a interface entre as pandemias de inatividade física, obesidade e COVID-19, chamando a atenção para a importância de continuar e/ou aumentar a prática de atividade física como estratégia para minimizar os efeitos adversos da atual e de possíveis futuras pandemias, que possam exigir o distanciamento social.	O aumento dos níveis de atividade física na população pode ajudar a combater a obesidade e outros distúrbios cardiometabólicos, além de melhorar a saúde mental e a função imunológica, e, conseqüentemente nos preparar melhor, tanto para a atual pandemia de COVID-19, quanto para outras futuras pandemias com características similares.
FLORÊNCIO JÚNIOR (2020)	Isolamento social: conseqüências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes.	Rev Bras Ativ Fís Saúde.	Apresentar as possíveis conseqüências para saúde física e mental de crianças e adolescentes, que ficarão longos períodos em quarenta por conta da pandemia do COVID-19.	Acreditamos que este documento indica possibilidades de aumentar os níveis de atividade física em crianças e adolescentes neste período de isolamento social.
BARREIRA (2020)	Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19.	Psicologia: Ciência e Profissão.	Compreender as relações entre saúde mental e prática esportiva, de exercício e/ou de atividade física no período afetado pela pandemia da Covid-19, especialmente no Brasil.	Nota-se neste texto como, pela articulação de perspectivas epistemológicas diferentes, uma quantitativa e outra qualitativa, e possível verificar parâmetros e compreendê-los melhor para que, face ao desafio da pandemia a saúde mental e ao bem-estar no corpo em movimento, se responda a uma mudança existencial e mundana, afetando a cada um de nós reflexiva e pré-reflexivamente – conseqüentemente naquilo que objetivamente desponta como alterações fisiológicas e psicológicas.
CROCHEMORE-SILVA (2020)	Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.	Ciência & Saúde Coletiva.	Descrever a prática de atividade física de lazer (AFL) em meio a pandemia do COVID-19 em cidade do Rio Grande do Sul, avaliando desigualdades entre os sexos e grupos de escolaridade e diferenças de acordo com o nível de distanciamento social.	Não houve diferença na AFL de acordo com níveis de distanciamento social. Para além da reprodução do discurso de que as pessoas devam praticar atividade física no contexto da pandemia, este estudo buscou discutir aspectos socioculturais, enfatizando, à luz das desigualdades observadas, que a promoção de AFL necessita de olhar humanizado e atento à vida desigual das pessoas no Brasil.
RAIOL (2020)	Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19	Rev. Braz. J. Hea.	Explicar os motivos pelos quais a prática regular de exercícios físicos não deve ser interrompida durante a pandemia e os efeitos benéficos proporcionados pelos exercícios físicos na saúde física e mental das pessoas em Distanciamento Social.	Durante o Distanciamento Social, os Exercícios Físicos devem ser realizados em casa ou em locais ao ar-livre sem aglomerações. A recomendação é que as pessoas, nesse período especial, se exercitem de 5-7 dias por semana, adaptando volume e intensidade do treino. Sendo assim atividades resistidas devem compor, pelo menos 2-3 dias da semana e a intensidade de treinamento tanto aeróbico quanto



Caminhada e corrida de rua em tempos de pandemia como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças: uma revisão de literatura

Antônio, *et. al.*

				resistido deve ser moderada como intuito de maximizar os efeitos positivos no sistema imunológico.
--	--	--	--	--



A pandemia da COVID-19 e implicações para a saúde pública:

Com o início da pandemia da COVID-19 uma doença infecciosa causada por coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV2). O mundo inteiro vem sendo prejudicado pelo grande número de mortes e as restrições que grande parte do mundo teve que seguir, devido ao grande aumento dos casos de COVID-19 e sua rápida transmissão. Segundo a cartilha de recomendações da OMS (2020), foi aconselhável a continuação da prática de exercício físico em locais onde não se oferece risco a saúde é respeitando o distanciamento social, como locais abertos, parques ao ar livre. Adicionalmente ao uso de máscaras, cobrindo o nariz e boca, e higienização das mãos com água e sabão e álcool e gel, e a realização do isolamento social de forma correta, ficando retido em casa sem contato com pessoas.

Com o aumento do tempo ocioso e da inatividade física por conta do isolamento social causado pela pandemia da COVID-19, foi observado uma redução na prática de exercícios físicos e um aumento no número de pessoas sedentárias, que se agravou devido ao isolamento.

Com o risco de desenvolver doenças hipocinéticas, por exemplo, a obesidade, cria-se um problema para saúde pública, pois pessoas obesas tem maiores predisposições para doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, com isso aumentam os gastos para saúde pública. A exemplo disso, em 2016, segundo algumas pesquisas sobre obesidade e sobrepeso na população mundial, realizada pela OMS mais de 1,9 bilhões da população adulta estava com sobrepeso é mais de 650 milhões dessas pessoas já se encontravam obesas. Segundo uma pesquisa populacional epidemiológica realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) mais de 95 mil pessoas de ambos o sexo acima dos 18 anos se encontra no grupo de pessoas obesas em nosso país.

Outro fator preocupante é o cenário pandêmico, da COVID-19, que tem altíssimo grau de contágio quando comparada a outras doenças respiratórias causada por vírus, tendo em média 2,5 mais mortalidades já confirmada pelas autoridades de saúde mundial, segundo (JI, MA, PEPPELENBOSCH e PAN, 2020). De acordo com Centro de Controle e Prevenção de Doenças Chinês (2020), comparou dos dados de mortalidade no início do ano de 2020, relacionando as causas das mortes por COVID-19 com as doenças já existentes, foi observando número elevado de pessoas idosas com doenças respiratórias, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, câncer, obesidade (JORDAN, ADAB e CHENG, 2020).



Quando relacionamos as causas das mortes mencionadas anteriormente, volta-se a mencionar a principal causa desse grande número de mortalidade, que são relacionadas as doenças hipocinéticas. Pessoas no quadro de sedentarismo junto a inatividade física, consequentemente aumentam a chances de desenvolver doenças relacionada ao coração e articulares, sendo assim em meio a pandemia da covid-19 doenças como essas, podem ser prejudiciais à saúde quando relacionamos ao vírus da Covid-19.

Além dos tratamentos e internações envolvendo a COVID-19, que ocupa todo sistema público de saúde, especialmente hospitais e clínicas hospitalares, devido os grandes números de pessoas infectados, há a necessidade do serviço gerir e organizar os atendimentos para outras doenças, o que pode acarretar sobrecarga dos profissionais, ônus elevado para os atendimentos, por fim, desgaste em todo o sistema de saúde pública, segundo (PITANGA, 2020).

Diante de todas as implicações, o exercício físico é essencial na prevenção de doenças relacionada a obesidade e na prevenção das demais doenças crônicas advindas da inatividade física. Os exercícios realizados regularmente, com acompanhamento de um profissional de educação física, o indivíduo pode criar anticorpos que auxiliam na redução dos sintomas e sequelas causadas pelo vírus da COVID-19, quando a pessoa é infectada, conforme afirma Pitanga *et al.* (2020).

A prática da caminhada e corrida ao ar livre como estratégias de promoção da saúde e prevenção de doença:

Com início do isolamento social grande parte da população se viu sem alternativas para realização dos exercícios físicos, como normalmente eram praticados diariamente em locais destinados para tal, com orientação de profissionais de educação física, eram academia, box, estúdios de *crossfit* e estúdios de treinamento funcional, por exemplo. Diante disso, diversas pessoas adotaram novas modalidades de exercícios físico que respeitam a cartilha de recomendações da OMS (2020), para reduzir a propagação do vírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV2), como evitar aglomeração, higienização das mãos, uso de máscara em lugares públicos e fechados.

Segundo Dallari (2009), modalidades de exercícios que podem ser feitos ao ar livre, como caminhada e corrida de rua, são modalidades na última década adotada por muitos. O autor também menciona que todos aqueles que fazem em lugares abertos, com frequência



de 3 vezes na semana e/ou buscam a participação em alguma competição, já podem ser considerados adeptos a caminhada e corrida de rua.

A caminhada e corrida de rua são modalidades que geram grandes benefícios para saúde e de baixo custo, podendo ser realizada em lugares públicos como calçadas, pistas de atletismo, ruas, avenidas e rodovias, afirma Salgado (2006).

Segundo pesquisa realizada por Euclides (2016), em 151 praticantes de corrida de rua e caminhada, os principais benefícios adquiridos com essa prática foram: o aumento da disposição em suas rotinas diárias (46%), melhoria na saúde (44%), aumento no estímulo para competição (35%), considerável perda de peso (34%), melhoria na autoestima e no prazer (31%), aumento do controle de pressão arterial (29%), aumento na autodisciplina (25%), ganho na resistência física (22%), aumento na melhora da capacidade cardiovascular (19%), melhoria no condicionamento físico (15%). Esses benefícios podem ser agudos ou crônicos dependendo da frequência e intensidade que essa prática é realizada, sendo extremamente benéfico quando constante.

A prática de exercícios físicos realizada de forma segura e constante é benéfica na prevenção de doenças como o câncer (KELLY e POMP, 2013), doenças como diabetes (CLARK *et al.*, 2010), prevenindo problemas cardiovasculares, distúrbios do sono relacionado a depressão (SUGIHARA *et al.*, 2013).

A caminhada e corrida de rua produzem grandes reduções no risco de diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia e doenças arteriais coronarianas, sendo que a redução do gasto calórico promovido por ambas as atividades é ponto principal para reduzir o risco de doença coronarianas, segundo Thompson (2013). O autor afirma que o aumento do gasto energético na realização da corrida de rua e caminhada está diretamente relacionada ao aumento da qualidade de vida e dos benefícios à saúde em geral.

Segundo Thompson (2013), são inúmeros os benefícios que podem ser adquiridos pela prática, o autor enfatiza a importância de se manter ativo independente do exercício físico realizado, em meio a pandemia onde o mundo parou devido ao isolamento social e ao aumento da inatividade física global, grande parte da população se viu em declínio em relação à diminuição de exercício físico.

Ademais, Thompson (2013) enfatiza que a manutenção da saúde é primordial para a prevenção de doenças e promoção de saúde, visto que em tempos de pandemia se manter ativo fisicamente contribuiu para a redução de complicações decorrentes da COVID-19, caso



adquirida, isto devido ao grande número de anticorpos criados pelo sistema imunológico através do exercício físico regular.

Diante do exposto, a prática da caminhada e corrida de rua vem sendo por muitos anos uma forma de promoção a saúde e prevenção de várias doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade, que possui baixo custo e fácil acesso. No atual período pandêmico as duas modalidades voltaram a ser praticada com mais frequência, tendo em vista os benefícios adquiridos através da prática e a facilidade de praticá-los.

Implicações da COVID-19 na prática da caminhada e corrida ao ar livre:

No início da pandemia pessoas fisicamente ativas tiveram suas vidas paralisadas por algumas semanas ou meses devido ao isolamento e distanciamento social provocado pela pandemia da COVID-19 para minimizar a velocidade de contágio do vírus e o número de mortes, afirma Lewnard e lo (2020).

Com o Decreto Legislativo (PDL) 88/20 (BRASIL, 2020a), o Brasil entrou em situação de calamidade pública, resultando no fechamento de vários espaços público e privado. Após alguns meses, a abertura e as flexibilizações dos locais destinados à prática de exercício físico e promoção da saúde foram discutidos no Brasil, pelo benefício e os ganhos que proporcionam à população, logo, o Decreto Presidencial nº 10.344 incluiu os espaços públicos e privados, que são destinados e direcionado a prática de exercícios e atividades físicas como atividade essencial (BRASIL, 2020b).

Nesse interim e seguindo as recomendações da cartilha de recomendações da OMS (2020), a população retornou de forma gradual aos exercícios físicos, seguindo todos os protocolos de distanciamento e respeitando protocolos de segurança, como usar máscara, evitar aglomeração, lavas as mãos com sabão e usar álcool em gel. Mas, mesmo após a liberação gradual das práticas de exercícios físico, algumas pessoas tiveram dificuldade em voltar a realizar seus exercícios, seja devido a questões psicológicas e a forma física, e ao tempo de inatividade física e isolamento.

Diante deste cenário pandêmico e retorno progressivo à prática de atividade física, tem-se como implicações da pandemia da COVID-19, especialmente, nos desempenhos físicos diminuídos, imunidade baixa e saúde mental alterada, segundo Barreira (2020). Cabe destacar que, umas das principais implicações observada, são das pessoas que contraíram o vírus da Covid-19, e após a recuperação apresentaram sequelas e comorbidades advindas de alguma



complicação, decorrente do contágio, contribuindo para que o indivíduo tenha sua volta à prática de exercícios físicos reduzida e/ou extinta, afirma Pitanga (2020).

A COVID-19 afetou e ainda afeta diretamente a prática de exercícios físicos, por ser um vírus facilmente transmitido, de uma pessoa para outra, especialmente se o indivíduo reduziu a sua realização em lugares fechados e abertos, favorecendo um quadro de inatividade física. Em contraponto, há pessoas que se adaptaram à nova rotina e adaptaram a prática de exercício ao ambiente doméstico, utilizando exercícios com o próprio peso do corpo, segundo Abreu *et al.* (2020). Já para os praticantes de corrida de rua e caminhadas, somente após a flexibilização do isolamento social houve retorno à prática, com adequações dos treinos objetivando evitar lesões.

Em meio ao aumento do uso de tecnologia para realização de exercícios físico, devido ao isolamento social, muitas pessoas começaram a praticar exercícios físico de forma própria e inapropriada, acompanhando vídeo aulas em plataformas de vídeos sem a prescrição e acompanhamento de um profissional de educação física, com ausência das prescrições detalhadas por um profissional de educação física, especificando sobre a prática dos exercícios físicos, dando orientações de como realizar e mencionando os perigos da realização dos exercícios físicos sem acompanhamento, tendo em vista a prevenção de lesões. Tais comportamentos contribuíram para aumento das lesões, redução do desempenho e resultados. Diante disso, salienta-se a importância da prescrição dos exercícios físicos por um profissional, prescrevendo adequadamente a carga, intervalos, repetições, intensidade, de acordo com a individualidade biológica, por exemplo, segundo Raiol (2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atual pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2, conhecida como COVID-19, contribuiu para aumento de doenças, decorrentes da inatividade física, obesidade, diabetes e hipertensão, por exemplo.

Diante do cenário pandêmico e agravos à saúde, a prática de exercício regular é necessária, dentre elas a caminhada e corrida de rua são estratégias adequadas e eficazes para redução das prevalências de doenças. Foi identificado que os benefícios da prática se concentram na melhoria no condicionamento físico e na saúde mental durante a pandemia.

Conclui-se que as implicações da prática da caminhada e da corrida de rua, em tempos



de pandemia, se dá pelos fechamentos dos locais público e privado onde eram realizados a pratica da caminhada e corrida de rua, uma das principais se deu pela pós infecção da covid-19 onde o indivíduo teve seu desempenho reduzido por conta de algumas sequelas e pelo tempo de inatividade.

As limitações do estudo decorrem de o assunto ser recente e haver poucas produções científicas que relacionam a pandemia com a prática da caminhada e corrida. Ademais, ainda não há implicações devidamente descritas quanto à doença e tais práticas de exercício físico. Diante disso, sugere-se que estudos futuros investiguem em campo os benefícios e implicações, da caminhada e corrida de rua, em pacientes acometidos ou não pelo vírus da COVID-19.

REFERÊNCIAS

ABREU, J. M. *et al.* Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. **Medrxiv**, n. 3, p. 1-24, 2020.

ARAÚJO JÚNIOR, J. A. *et al.* Atuação das academias de ginástica durante a pandemia da Covid-19. **Scientia Plena**, v. 16, n. 10, p. 1-8, 2020.

BARREIRA, C. R. A. *et al.* Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, n. 7, p. 1-14, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Decreto No 10.344, de 11 de maio de 2020**. Altera o Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020, que regulamenta a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, para definir os serviços públicos e as atividades essenciais. Brasília-DF: 2020.

BRASIL. Senado Federal. **Decreto Legislativo No 6, de 20 de março de 2020**. Reconhece, para os fins do art. 65 da Lei Complementar nº 101, de 4 de maio de 2000, a ocorrência do estado de calamidade pública, nos termos da solicitação do Presidente da República encaminhada por meio da Mensagem nº 93, de 18 de março de 2020. Brasília-DF: 2020.

CLARK, R. H. *et al.* Muscle dysfunction caused by a Kaptr channel mutation in neonatal diabetes is neuronal in origin. **Science**, v. 329, n. 5990. p. 458–461, 2010.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Orientadora: Kátia Rúbio. 2009. 130 fls. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

EUCLIDES, M. F. *et al.* Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 305.314, 2016.



GUIMARÃES, S. A. Quarentena: aplicativos para malhação em casa se multiplicam. Rio de Janeiro (RJ): Veja Rio; 1 Mai 2020. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/cidade/quarentena-aplicativo-malhacao-fit/>. Acesso em: 20 ago. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pessoas de 18 anos ou mais de idade com excesso de peso ou obesidade, por sexo e grupo de idade. Brasília-DF: IBGE, 2019. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=obesidade>. Acesso em: 20 out. 2021.

Ji, Y. et al. Potential association between COVID-19 mortality and health-care resource availability. **The Lancet Global Health**, v. 8, n. 4, p. e480, 2020.

JORDAN, R. E.; ADAB, P.; CHENG, K. K. Covid-19: risk factors for severe disease and death. **BMJ (Clinical Research ed.)**, v. 368, n. 10.1136, p. m1198-m1198, 2020.

KELLY, S. A.; POMP, D. Genetic determinants of voluntary exercise. **Trends in Genetics**, v. 29, n. 6, p. 348–357, 2013.

LEWNARD, J. A.; LO, N. C. Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. **The Lancet infectious diseases**, v. 20, n. 6, p. 631-633, 2020.

PITANGA, F. J. G. et al. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 25, p. 1-4, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SALGADO, J. V. V.; MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, v. 4, n. 1, p. 90-98, 2006.

SOUZA, L. K. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 51-67, 2019.

SCHACHE, A. G. et al. Three-dimensional angular kinematics of the lumbar spine and pelvis during running. **Human movement science**, v. 21, n. 2, p. 273-293, 2002.

SUGIHARA, M. et al. Usefulness of running wheel for detection of congestive heart failure in dilated cardiomyopathy mouse model. **PLoS ONE**, v. 8, n. 1, p. e55514, 2013.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed 2012. p. 478.

WILLIAMS, P. T.; THOMPSON, P. D. Walking vs running for hypertension, cholesterol, & diabetes risk reduction. **Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology**, v. 33, n. 5, p. 1085-1091, 2013.