

USO DA MÁSCARA FACIAL DURANTE A PRÁTICA DA CORRIDA NA PANDEMIA DA COVID-19: PONTO DE VISTA DE CORREDORES AMADORES DE CANOINHAS/SC

USE OF FACE MASK DURING RUNNING PRACTICE IN THE COVID-19 PANDEMIC: POINT OF VIEW OF AMATEUR RUNNERS IN CANOINHAS/SC

William Cordeiro de Souza¹
Carlos Fernando França Mosquera²

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo verificar o ponto de vista de corredores amadores do município de Canoinhas/SC, sobre o uso da máscara facial durante a prática da corrida na pandemia da COVID-19. O presente estudo transversal foi realizado por meio de questionário com 8 perguntas em formato de pesquisa de opinião. Participaram do presente estudo 90 corredores do município de Canoinhas/SC, com faixa etária de idade de 18 a 59 anos. Os dados foram tabulados em planilha de Excel® e analisados por meio do software BioEstat 5.0. Foi empregado a análise descritiva das frequências absolutas e relativas. Para as variáveis categóricas foi empregado o teste do X^2 de Pearson. O nível de significância adotado foi de 5%. Foi possível observar que um número significativo de atletas respondeu que acha necessário o uso da máscara facial durante a prática da corrida, apesar de não fazerem o uso da mesma durante a corrida, pois acreditam que o uso da máscara atrapalha o rendimento; que o suor dificulta na respiração; e que prejudica a saúde. Relataram também que nenhuma máscara se apresenta ser a melhor contra o vírus e que a utilização desse utensílio durante a prática da corrida é não segura para evitar o contágio do Covid-19, e destacaram que talvez participem das provas de corrida e for obrigatório o uso de máscara facial.

Palavras Chave: Corrida; Coronavírus; Máscara.

¹Especialista em Fisiologia do Exercício com Ênfase em Treinamento Desportivo Graduado em Educação Física Professor de Educação Física Escolar concursado do município de Três Barras - SC. Integrante do grupo de estudo NEAF – Núcleo de Estudos em Atividade Física da Universidade do Contestado - UNC. Santa Catarina. Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1585-0353>. E-mail: professor_williamsouza@yahoo.com.br

²Doutorado em Fisiologia do Exercício pela Universidade Católica San Antonio de Murcia, Espanha. Professor Associado da Universidade Estadual do Paraná. Paraná. Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4687-7209> E-mail: cfmosquera@gmail.com

ABSTRACT

The present study aims to verify the point of view of amateur runners in the municipality of Canoinhas/SC, on the use of face masks during the practice of running in the COVID-19 pandemic. The present cross-sectional study was carried out through a questionnaire with 8 questions in an opinion poll format. Ninety runners from the city of Canoinhas/SC participated in the present study, aged between 18 and 59 years. Data were tabulated in an Excel® spreadsheet and analyzed using BioEstat 5.0 software. Descriptive analysis of absolute and relative frequencies was used. For categorical variables, Pearson's X^2 test was used. The significance level adopted was 5%. It was possible to observe that a significant number of athletes responded that they think it is necessary to use a face mask during the practice of running, despite not using it during the race, as they believe that the use of the mask interferes with performance; that sweat makes breathing difficult; and that harms health. They also reported that no mask appears to be the best against the virus and that the use of this utensil during the practice of the race is unsafe to avoid the contagion of Covid-19, and highlighted that they may participate in the race events and the use is mandatory, of face mask.

Keywords: Race; Coronavirus; Mask.

Artigo recebido em: 15/01/2022

Artigo aprovado em: 17/01/2023

Artigo publicado em: 01/02/2023

INTRODUÇÃO

No mês de dezembro de 2019, surgiu na cidade de Wuhan na China os primeiros casos de uma doença respiratória desconhecida que vinha causando síndrome respiratória aguda em humanos¹. Com o aumento expressivo de casos da doença em todo o mundo, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou um novo surto de coronavírus, denominado COVID-19 (doença causada pelo SARS-CoV-2), iniciando assim, uma nova pandemia global²

O primeiro caso de COVID-19 no Brasil foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020. Tratava-se de um homem idoso paulista, que havia retornado de viagem da Itália³. O SARS-CoV-2 é um vírus de ácido ribonucléico (RNA), envelopado, pertencente ao gênero Betacoronavirus e da família Coronaviridae, e está intimamente relacionado geneticamente aos coronavírus semelhantes ao SARS derivados de morcegos⁴. Atualmente, o conhecimento sobre a doença aponta que o principal mecanismo de transmissão entre pessoas ocorre por meio do contato direto ou por gotículas espalhadas pela tosse ou espirro do indivíduo infectado⁵.

Nesse sentido, medidas foram impostas para deter sua transmissão, que incluem medidas com alcance individual, ambiental e comunitário, como a lavagem das mãos com sabão ou uso de álcool em gel 70% para higienização, a etiqueta respiratória, o distanciamento social, o arejamento e a exposição solar de ambientes, a limpeza de objetos e superfícies, e a restrição ou proibição ao funcionamento de escolas, universidades, locais de convívio comunitário, transporte público, além de outros locais onde há aglomeração de pessoas. Tais medidas foram adotadas para prevenir a transmissão, velocidade de espalhamento da doença, e para achatar a curva epidêmica⁶.

No mês de abril de 2020, OMS publicou um guia orientando a população em geral sobre o uso de máscaras. As máscaras cirúrgicas devem ser usadas pelos profissionais de saúde, pessoas com sintomas de Covid-19, seus cuidadores e indivíduos do grupo de risco. Enquanto que, as máscaras de tecido devem ser usadas por toda a população em áreas de transmissão generalizada e de baixo índice de isolamento social. As máscaras de tecido não cirúrgicas devem possuir três camadas, sendo a mais interna hidrofílica e as demais hidrofóbicas, de modo a filtrar e reter gotículas e, assim, reduzir o potencial de infecção⁷.

Assim, decretos municipais e estaduais impuseram o uso obrigatório da máscara facial em espaços públicos e privados durante a pandemia do novo coronavírus. Diante disso, as atividades físicas e esportivas foram impactadas nesse contexto, pois se tornou obrigatório o uso da máscara facial tanto em ambientes internos, como academias e ambientes externos, como as atividades ao ar livre³.

Dessa forma, praticantes de corrida de rua foram obrigados a usar máscara durante a prática da atividade. Segundo Fontoura e Souza⁷, destacam que ainda existem poucos estudos que investigaram os efeitos da utilização das máscaras de proteção facial durante a prática de atividade física. Assim, vale ressaltar que os trabalhos realizados verificaram que o uso de máscara facial reduziu o número de infecções por COVID-19. Dessa forma, as evidências disponíveis apoiam o uso generalizado do uso de máscaras para ajudar a reduzir a transmissão do vírus.

Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo verificar o ponto de vista de corredores amadores do município de Canoinhas/SC, sobre o uso da máscara facial durante a prática da corrida na pandemia da COVID-19.

MÉTODOS

Estudo transversal, realizado por meio de questionário com 8 perguntas em formato de pesquisa de opinião, considerando as normas da Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016, no qual o parágrafo único descreve que: “Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP: I - pesquisa de opinião pública com participantes

³O termo atividades ao ar livre se refere às atividades esportivas, físicas, recreativas e educacionais realizadas em ambientes ao ar livre, como: caminhada, corrida, surfe, canoagem, slackline, ciclismo, atividades educacionais ao ar livre e acampamento⁹.

não identificados”¹⁰. O presente estudo contou com dados em meio ao universo de corredores do município de Canoinhas/SC, precisamente a seleção constituiu pela disponibilidade de participação entre portadores de equipamento digital e com acesso à internet, o que caracteriza uma pesquisa com amostra não probabilística¹.

Para participar estudo, o corredor clicava em um link disponível nas mídias sociais, no qual a página inicial continha informações relativas ao objetivo da pesquisa, a identificação do pesquisador. Ao fim da mesma página, havia a pergunta se o corredor aceitaria participar da pesquisa, seguindo as opções de resposta “sim” para participar da pesquisa e “não” para não deseja participar. Vale ressaltar, que não houve nenhum tipo de identificação para garantir o consentimento e anonimato das informações dos participantes voluntários¹.

Foram incluídos no estudo os corredores que decidiram participar do estudo, e com idade de 18 anos ou mais. A coleta de dados foi realizada entre os dias de 01 de março a 30 de abril de 2021. A divulgação e recrutamento dos participantes foi realizado via internet por meio de aplicativos de redes sociais como Facebook® e WhatsApp®¹.

O questionário de pesquisa de opinião incluiu perguntas fechadas, estruturado no Google Forms, aplicativo de gerenciamento de pesquisas do Google¹. A presente pesquisa incluiu as seguintes perguntas: “sexo e idade”; “Na sua opinião, você acha necessário o uso da máscara facial durante a prática da corrida?”; “Durante a prática da corrida você faz o uso da máscara facial?”; “Você acredita que o uso da máscara facial atrapalha o rendimento durante a prática da corrida?”; “Na sua opinião, a máscara facial úmida pelo suor dificulta na respiração?”; “Na sua opinião, usar máscara facial durante a corrida prejudica a saúde?”; “Máscara facial de tecido, cirúrgica ou de TNT: na sua opinião, qual a melhor?”; “Na sua opinião, a utilização de máscara facial para a prática da corrida é mais segura para evitar o contágio do Covid-19?” e “Assim que voltar as provas de corrida, e for obrigatório o uso de máscara facial independentemente da quilometragem, você participa do evento?”.

Os dados foram tabulados em planilha de Excel® e analisados por meio do software BioEstat 5.0. Foi empregado a análise descritiva das frequências absolutas e relativas. Para as variáveis categóricas foi empregado o teste do X^2 de Pearson (Qui-quadrado). O nível de significância adotado foi de 5%.

RESULTADOS

Participaram do presente estudo 90 corredores do município de Canoinhas/SC, com faixa etária de idade de 18 a 59 anos. A tabela 1 apresenta a frequência absoluta e relativa de variáveis de gênero e faixa etária.

Tabela 1. Frequência absoluta e relativa de variáveis de gênero e faixa etária (n=90).

Variáveis	n	%
Sexo		
Homem	66	73,3
Mulher	24	26,7
Faixa Etária		
18 a 29	24	26,7
30 a 39	36	40,0
40 a 49	24	26,7
50 a 59	6	6,7

Nota: n= frequência absoluta; %= frequência relativa.

A tabela 2 apresenta o ponto de vista dos corredores em relação ao uso/necessidade da máscara facial durante a prática da corrida, além de apresentar a opinião dos mesmos sobre qual máscara é adequada para a prática do exercício físico, e abordar a participação em provas com usando a máscara de proteção (correr com a máscara).

Tabela 2. Ponto de vista dos corredores em relação ao uso/necessidade da máscara facial durante a prática da corrida.

Variáveis	n	%	p
Na sua opinião, você acha necessário o uso da máscara facial durante a prática da corrida?			
Sim	9	10	<0,0001
Não	75	83,3*	
Não sei responder	6	6,7	
Durante a prática da corrida você faz o uso da máscara facial?			
Sim	0	0,0	<0,0001
Não	66	73,3*	
Depende do ambiente e quantidade de pessoas	24	26,7	
Você acredita que o uso da máscara facial atrapalha o rendimento durante a prática da corrida?			
Sim	78	86,7*	<0,0001
Não	0	0,0	
Parcialmente	12	13,3	
Na sua opinião, a máscara facial úmida pelo suor dificulta na respiração?			
Sim	84	93,4*	<0,0001
Não	3	3,3	
Não sei responder	3	3,3	
Na sua opinião, usar máscara facial durante a corrida prejudica a saúde?			
Sim	66	73,3*	<0,0001
Não	0	0,0	
Não sei responder	24	26,7	
Máscara facial de tecido, cirúrgica ou de TNT: na sua opinião, qual a melhor?			
Tecido	18	20,0	<0,0001
Cirúrgica	24	26,7	
TNT	6	6,7	
Nenhuma	30	33,3*	
Todas	3	3,3	
Não sei responder	9	10,0	

Na sua opinião, a utilização de máscara facial para a prática da corrida é mais segura para evitar o contágio do Covid-19?			
Sim	15	16,6	
Não	36	40,0*	<0,0001
Parcialmente	33	36,7	
Não sei responder	6	6,7	
Assim que voltar as provas de corrida, e for obrigatório o uso de máscara facial independentemente da quilometragem, você participa do evento?			
Sim	24	26,7	
Não	18	20,0	<0,0001
Talvez (Depende da classificação de risco)	48	53,3*	

Nota: n= frequência absoluta; %= frequência relativa; p= nível de significância; *= valor significativo.

DISCUSSÃO

O presente estudo que teve como objetivo verificar o ponto de vista de corredores amadores do município de Canoinhas/SC, sobre o uso da máscara facial durante a prática da corrida na pandemia da COVID-19, observou que um número significativo de 83,3% dos corredores responderam que não acham necessário o uso da máscara facial durante a prática da corrida. Valores significativos também foram encontrados em 73,3% dos avaliados que responderam não fazer o uso da máscara facial durante a prática da corrida. Porém, ambas as respostas apresentadas pelos avaliados se contrapõe ao abordado por especialistas, pois a medida sanitária mais convincente e segura para evitar o contágio e disseminação durante a prática de exercício físico é uso da máscara facial¹¹.

Vale ressaltar que a utilização da máscara durante a prática de exercício físico tem sido motivo de discussões em vários países do mundo devido aos seus posicionamentos radicais pró e contra o uso e utilidade das máscaras pelo público em várias situações¹. Entretanto, a máscara facial ainda é a melhor opção para evitar o contágio.

Ao questionar os corredores se o uso da máscara facial atrapalha o rendimento durante a prática da corrida observou-se valores significativos nas respostas, onde 86,7% responderam que o uso da máscara atrapalha sim no rendimento. Dessa forma, as resposta corroboram com o que a literatura científica apresenta, o que uso da máscara pode trazer certo desconforto respiratório e relativa perda de rendimento¹¹.

Segundo a SBMEE¹², o se utilizar uma máscara, colocamos uma barreira física entre a via respiratória e o ar ambiente. Isto faz com que criamos uma maior dificuldade para fazer a mobilização do ar, tanto na inspiração quanto na expiração, que pode variar conforme o material usado na confecção da máscara (de modo geral, quanto mais espesso, maior a dificuldade). Em função disso, é necessário um esforço aumentado da musculatura ventilatória, levando a um maior desconforto respiratório para se realizar um mesmo nível de atividade e, conseqüentemente, o rendimento no exercício pode ser prejudicado.

Em relação se máscara facial úmida pelo suor dificulta na respiração foi encontrado valores significativos, onde 93,4% dos avaliados responderam que sim. Segundo Ferreira et al.¹, o suor pode deixar a máscara úmida, dificultar a respiração e assim promover o crescimento de bactérias.

Franca¹³ contribui destacando que máscara nestas condições pode levar à resistência inspiratória. Ao seres questionados se usar máscara facial durante a corrida prejudica a saúde, valores significativos foram encontrados nas respostas dos avaliados. 73,3% responderam que a máscara é prejudicial na prática da corrida.

Ferreira et al.¹, verificaram nos resultados de seu estudo que a utilização da máscara facial durante a prática de exercício físico é prejudicial para a saúde. Porém, Silva e Milani¹¹, argumentam que a máscara não coloca em risco a saúde do usuário que deseja praticar exercícios físicos quando respeitada a sua condição clínica específica e houver um ajuste na carga do treinamento, mesmo para esportistas experientes.

Ao questionar os atletas sobre qual máscara facial (tecido, cirúrgica, TNT ou nenhuma) é a melhor opção. 33,3% responderam que nenhuma máscara é a adequada. Vale ressaltar que esse valor apresentado apresenta-se como significativo. Segundo Cortez et al.¹⁴, ressaltam que devemos fazer uma distinção entre os tipos de máscaras e suas eficiências. Entretanto, todos os tipos de máscaras reduziram a exposição aos aerossóis e gotículas respiratórias, se mostrando relativamente estáveis ao longo do tempo em relação ao desgaste, não sendo afetadas pela duração e tipo de atividade realizada, lembrando que há um grau de variação de efetividade de acordo com o tipo de máscara.

Van der Sande, Teunis e Sabe citado por Cortez et al.¹⁴, argumentam que a possibilidade de criação de máscaras específicas, visando atender as diferentes modalidades esportivas, sem comprometer sua eficiência protetiva contra as gotículas e aerossóis, sendo resistente ao suor, sem comprometer o fluxo respiratório. Independentemente do tipo de qualidade de máscara facial utilizada durante a prática da corrida esse um dispositivo simples, ainda é o que mais oferece altos níveis de proteção¹⁵.

Quando perguntado se a utilização de máscara facial para a prática da corrida é mais segura para evitar o contágio do Covid-19, observou-se um número significativo de 40,0% dos avaliados responderam que não. Diante disso, destaca-se que as resposta de grande maioria dos avaliados vai contra o que a literatura preconiza. Que o uso da máscara é a medida mais preventiva não farmacológica para conter a disseminação da doença¹. Mesmo usando máscara, as medidas higiênicas e o distanciamento das pessoas devem ser prioritários: pelo menos 1,5 metro se estiver parado, pelo menos 4 metros se estiver correndo e pelo menos 10 metros se estiver pedalando¹³.

Por fim, ao perguntar se as corridas “presenciais” voltassem e for obrigatório o uso de máscara facial independentemente da quilometragem os avaliados participariam do evento, assim, foi constatado que um número significativo de 53,3% responderam “talvez”, pois depende da classificação de risco do contágio do vírus.

Segundo TÜRCKE¹⁶, ter medo da Covid-19 é completamente razoável. O vírus lembra todas as epidemias que já ocorreram: da peste à gripe do ano passado. Os perigos que não têm forma clara são particularmente assustadores. Não há nada de irracional nisso.

CONCLUSÃO

Ao finalizar o estudo foi possível observar que um número significativo de atletas respondeu que acha necessário o uso da máscara facial durante a prática da corrida, apesar de não fazerem o uso da mesma durante a corrida, pois acreditam que o uso da máscara atrapalha o rendimento; que o suor dificulta na respiração; e que prejudica a saúde. Relataram também que nenhuma máscara se apresenta ser a melhor contra o vírus e que a utilização desse utensílio durante a prática da corrida é não segura para evitar o contágio do Covid-19, e destacaram que talvez participem das provas de corrida e for obrigatório o uso de máscara facial.

REFERÊNCIAS

- 1 Ferreira MS, Farias GS, Barros GR, Santos SFS, Sousa T F. Ponto de vista dos profissionais de Educação Física sobre o uso da máscara facial durante o exercício físico na pandemia da COVID-19. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020; 25:1-9.
- 2 Crochemore-Silva I, Knuth AG, Wendt A, Nunes BP, Hallal PC, Santos LP, Harter J, Pellegrini DCP. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciênc Saúde Colet*, 2020; 25(11): 4249-4258.
- 3 Oliveira WK, Duarte E, França GVA, Garcia LP. Como o Brasil pode deter a COVID-19. *Epidem Serv Saúde*, 2020; 29(2): e2020044.
- 4 Rodrigues DO, Duarte L M. Influência dos fatores ambientais no uso de máscaras não profissionais utilizadas na prevenção da transmissão da Covid-19. *Rev Cereus*, 2020; 12(4): 133-145.
- 5 Teixeira LA, Carvalho WRG. As máscaras faciais podem proteger contra a COVID-19?. *InterAm J Medic Health*, 2020; 3:e202003041.
- 6 Garcia LP. Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. *Epidem Serv Saúde*, 2020; 29(2): 1-4.

- 7 Silva PK, Ribeiro CC, Duarte M C. Avaliação do uso de máscaras de acordo com sexo, idade e situação laboral durante a pandemia de COVID-19. *Braz J Develop*, 2021; 4(1): 465-474.
- 8 Fontoura SP, Souza F. O uso de máscara de proteção facial influencia no desempenho de atletas de alto rendimento de karatê. Trabalho de Conclusão de Curso em Bacharel em Educação Física pela Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão; 2020.
- 9 Cavasini R, Breyer RF, Annes AP, Kssesinski JL, Prates MB. Relato de experiência de uma proposta de educação ambiental ao ar livre desenvolvida em duas unidades de conservação no município de Porto Alegre. *Educ Amb Ação*, 2020; 71:1.
- 10 Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional De Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. [Acesso em 20 abr. 2021]. *Diário Oficial da União* 2016. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html.
- 11 Silva MG, Milani M. Máscaras faciais na prática de exercícios físicos: sua utilidade, modelos disponíveis e seu impacto na fisiologia cardiopulmonar. *Rev Derc*, 2020; 26(3):153-161.
- 12 Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Informe 5 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE): Perguntas mais frequentes sobre exercício físico e a COVID-19 (uso de máscaras). [Acesso em? 20 abr. 2021]. Disponível em: <https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/07/01-06-INFORME-5-SBMEE-AT.pdf>.
- 13 Franca JF. O Uso de Máscaras Faciais é Recomendado Durante a Prática de Exercícios Físicos? [Acesso em: 21 abr. 2021]. Disponível em: https://www.clinimex.com.br/image/artigos/Mascaras_faciais_durante_exercicio.pdf.
- 14 Cortez ACL, Pitanga FJG, Almeida-Santos M A, Nunes RAM, Botero-Rosas DA, Dantas EHM. Centros de atividades físicas e promoção de saúde durante a pandemia da Covid-19. [Acesso em: 13 mar. 2021]. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/996>.
- 15 Santos-Silva PR, Greve JMD, Pedrimelli A. Durante a pandemia de coronavírus (Covid-19), o uso de máscara melhora ou piora o desempenho físico?. *Rev Bras Medic Esp*, 2020; 26:281-284.
- 16 Türcke, C. Medo e razão em tempos de coronavírus. *Educ Real*, 2020; 45(4): e109624.