


## **EFEITOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS COMPORTAMENTOS DE CORREDORES DE RUA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

### **EFFECTS OF SOCIAL ISOLATION ON THE BEHAVIORS OF STREET RUNNERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

### **EFFECTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE LOS PASILLOS DE CALLE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19**

**Thamires Silva Campos**


<https://orcid.org/0000-0002-5970-9853> 


<http://lattes.cnpq.br/357048240510881> 

Secretaria de Estado da Educação de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

[thamirescamposedf@gmail.com](mailto:thamirescamposedf@gmail.com)

**Raphaella Leticia da Costa e Silva Magalhães**


<https://orcid.org/0000-0002-4635-3974> 


<http://lattes.cnpq.br/5539356451601054> 

Federação de Atletismo de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

[raphaellaleticia@gmail.com](mailto:raphaellaleticia@gmail.com)

**Tomires Campos Lopes**

<https://orcid.org/0000-0002-4532-7045> 

<http://lattes.cnpq.br/5052716297920478> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

[tomires10@gmail.com](mailto:tomires10@gmail.com)

#### **Resumo**

Se configurando como uma das disciplinas do atletismo, as corridas de rua são um fenômeno esportivo que se encontrava em franca ascensão, mas que sofreram o duro golpe da paralisação diante da pandemia da Covid-19. Dessa forma, o objetivo da pesquisa foi avaliar estes efeitos em corredores de rua nas variáveis treinos, alimentação, peso corporal e sono. Usou-se, como instrumento de coleta, um questionário virtual, que foi disponibilizado nas redes sociais de assessorias esportivas e federações de atletismo brasileiras, que foi analisado estatisticamente pelo teste de comparações de Mann-Whitney. Os resultados mostraram que as principais variáveis afetadas foram o peso, o treino e a alimentação. Houve alteração na comparação antes/depois na percepção de peso (p 0,017), atitudes quanto ao peso (p 0,003), intensidade de treino e no número de dias de treino (p 0,001), no material utilizado (p <0,001) e no uso de dieta (p 0,003). Ficou demonstrado que o isolamento social provocou interferências em variáveis sensíveis do treinamento de corredores de rua que podem alterar suas performances, portanto, merecem interferências das equipes de acompanhamento quanto às orientações destes atletas em seus treinamentos.

**Palavras-chave:** Pandemia; Covid-19; Corredores de Rua; Atletismo; Isolamento.

#### **Abstract**

Configuring as one of the disciplines of athletics, street running is a sports phenomenon that was on the rise, but that suffered the severe impact of the shutdown in the face of the Covid-19 pandemic. In this way, the aim of the research was to measure these effects in street runners in the variables training, diet, body weight and sleep. A virtual questionnaire was chosen as the collection instrument and was available on the social networks of sports advisors and Brazilian athletics federations, statistically analyzed by the Mann-Whitney comparison test. The results showed that the main variables affected were weight, training, and nutrition. There were changes in the before/after comparison in weight self-perception (p 0.017), attitudes concerning weight (p 0.003), training intensity and number



of days of training ( $p < 0.001$ ), material used ( $p < 0.001$ ) and the use of diet ( $p < 0.003$ ). It was evidenced that social isolation caused interferences in sensitive variables of the training of street runners that can modify their performances, therefore, they require interference from the monitoring teams in terms of the orientations of these athletes in their training.

**Keywords:** Pandemic; Covid-19; Street Runners; Athletics; Isolation.

### Resumen

Configurada como una de las disciplinas del atletismo, la carrera callejera es un fenómeno que estaba en alza como fenómeno deportivo, pero que sufrió el duro golpe de la parálisis ante la pandemia del Covid-19. Así, el objetivo de la investigación fue evaluar estos efectos en corredores de calle en las variables entrenamiento, nutrición, peso corporal y sueño. Se utilizó como instrumento de recogida un cuestionario virtual que se puso a disposición en las redes sociales de los servicios de asesoramiento deportivo y de las federaciones brasileñas de atletismo y se analizó estadísticamente mediante comparaciones a través de la prueba de Mann-Whitney. Los resultados mostraron que las principales variables afectadas fueron el peso, el entrenamiento y la nutrición. Hubo un cambio en la comparación antes/después, en la percepción del peso ( $p < 0,017$ ), las actitudes sobre el peso ( $p < 0,003$ ), la intensidad del entrenamiento y en el número de días de entrenamiento ( $p < 0,001$ ), en el material utilizado ( $p < 0,001$ ) y en el uso de la dieta ( $p < 0,003$ ). Fue demostrado que el aislamiento social provocó interferencias en variables sensibles del entrenamiento de los corredores de calle, lo que puede alterar sus rendimientos que, por lo tanto, merecen interferencias de los equipos de acompañamiento y orientación de estos atletas en el control del entrenamiento.

**Palabras clave:** Pandemia; Covid-19; Corredores Callejeros; Atletismo; Aislamiento.

## INTRODUÇÃO

O atletismo se configura no desenvolvimento de atividades que são marcadas pelo uso das habilidades básicas do ser humano de andar, correr, saltar e arremessar. A partir desta caracterização, a modalidade se organiza para transformar estas habilidades em grupos de provas de marcha, corrida, saltos e arremessos (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020b; MANOEL et al., 2015).

No contexto dos grupos de provas, as corridas de rua, que ocorrem desde tempos remotos, vieram a se configurar como um dos fenômenos esportivos de maior adesão mundial, independente das condições climáticas, das altitudes ou dos relevos das cidades. Se trata de um espetáculo capaz de atrair milhares de pessoas praticantes ou espectadores mundo afora (ALBUQUERQUE et al., 2018; SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

Dentre os corredores, muitos se especializaram e tomaram este fenômeno como um estilo de vida, para seu lazer ou como fonte de renda (EUCLIDES; BARROS; COÊLHO, 2016). Os motivos são diversos, como competência técnica e aptidão física (GUEDES; SILVÉRIO NETTO, 2013), saúde (INTERDONATO et al., 2008), lazer (FRANCO, 2010), prazer e controle de estresse, sendo que mulheres buscam um corpo mais atraente (ALENCAR et al., 2007). Mas, independentemente do tempo de prática em corridas, a maioria dos corredores procura mesmo é saúde, prazer e controle de estresse, respeitando essa ordem de motivação (BALBINOTTI et al., 2015).





Neste sentido, e considerando que existe em algum lugar do mundo uma corrida acontecendo quase todos os dias, ou mais de uma por dia, atletas vieram a se profissionalizar, fazendo desta vertente do atletismo seu principal trabalho. Estes atletas buscam nos calendários das federações da modalidade as provas mais rentáveis e de maiores possibilidades de ascensão. Desta forma, organizam suas periodizações para obter êxitos naquelas que melhor atendem aos seus objetivos (DANIELS, 2013).

Acredita-se que, para periodizar um treinamento, o atleta e seu treinador precisam contar com um tripé básico, que se configura em exercício, alimentação e sono (BOMPA, 2001; LIMA, 2015). Contudo, essa premissa só se consolida em situações de normalidade que permitam ao treinador planejar o treinamento com base no trabalho diário de seu atleta (DANIELS, 2013). Todavia, em 2020, estas condições foram prejudicadas em função do aparecimento da pandemia de Covid-19, que paralisou todas as atividades mundo afora (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020), afetando diretamente as competições e os treinamentos, se estendendo ao Brasil (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020A; LIY, 2020), confinando as pessoas em seus lares, com a finalidade de proteção à vida.

Dessa forma, as planilhas de treinamento sofreram drásticas interferências, visto que os espaços específicos das atividades se baseiam no desenvolvimento de corridas que ocorrem ao longo da semana. Assim, com o lançamento de decretos impedindo a circulação de pessoas nas cidades, e com a consequente interdição das vias, o choque foi muito grande para os atletas corredores de rua (BRASIL, 2020; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2020a). Eventos que faziam parte dos objetivos das periodizações foram cancelados em todo o mundo, tanto nas corridas de resistência, como naquelas de ultra resistência (SCHEER et al., 2021).

A partir desta condição extremamente inusitada, indagamos se haveria prejuízos ao tripé do treinamento e quais as soluções criadas para o enfrentamento desta situação de isolamento?

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos do isolamento no estilo de vida de corredores de rua durante a pandemia de Covid-19 e comparar as condições, antes e durante o isolamento, quanto aos treinos, alimentação, peso corporal e sono dos corredores.





## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### Tipo de Estudo, Amostra, Instrumento e Procedimentos

Quanto ao tipo de estudo, o desenho de pesquisa utilizado foi transversal descritivo/correlacional quantitativo.

A amostra da pesquisa foi formada por participantes de corridas de rua, de ambos os sexos, com idade a partir dos dezoito anos.

Como instrumento de pesquisa, foi elaborado um formulário *online*, diretamente no Google Docs™, cujo *link* foi enviado eletronicamente às pessoas que praticam corridas de rua, através de suas assessorias e das federações estaduais de atletismo do Brasil.

Os participantes foram convidados a preencherem um questionário, onde as perguntas eram relacionadas aos treinos, à alimentação, ao peso corporal e ao sono dos corredores. O consentimento foi informado no início da pesquisa *online*.

### Técnica e Instrumento de Coleta de Dados

O questionário foi elaborado e dirigido por uma equipe de pesquisadores da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), sendo composto por 75 perguntas, divididas em duas seções. A primeira seção, construída pelos autores, avaliou aspectos sociodemográficos (8 questões), a caracterização quanto ao tipo de corredor (11 questões) e a rotina de treinos (14 questões). Já a segunda, abordou o peso corporal e a alimentação, baseados no *National College Health Risk Behavior Survey*, através de 20 questões (FRANCA; COLARES, 2010), e o sono, baseado no Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), também com 20 questões (BERTOLAZI, 2008). Todas as questões da segunda seção foram apresentadas de forma diferencial, a serem respondidas diretamente na sequência em relação às condições de confinamento "antes" e "durante".

A pesquisa incluiu uma página introdutória, que descrevia os antecedentes e os objetivos da pesquisa, as informações éticas para os participantes, bem como os aspectos da segurança dos dados e seu uso para fins acadêmicos.

As respostas dos participantes foram anônimas e confidenciais, de acordo com a política de privacidade do Google (<https://policies.google.com/privacy?hl=en>). Os





participantes puderam interromper a participação no estudo e deixar o questionário em qualquer estágio antes do processo de envio; se assim fosse, suas respostas não seriam salvas. As respostas foram salvas apenas clicando no botão "Enviar" fornecido no formulário. Os participantes foram solicitados a serem honestos e tão precisos quanto possível em suas respostas, conforme estudo semelhante (AMMAR et al., 2021).

O universo foi composto por atletas corredores de rua de qualquer parte do país, independente da faixa etária ou do gênero. O *link* foi enviado a grupos e assessorias de corridas de rua, como também para as federações estaduais de atletismo do Brasil, no período de março a julho de 2020. A forma de adesão foi voluntária. Os participantes tiveram acesso a um termo de consentimento livre e esclarecido, disponível no próprio *link*, ao qual deveriam se posicionar quanto à sua participação. O projeto foi cadastrado na Universidade Federal de Mato Grosso, sob o número 198/2020.

## Análise de Dados

Para a análise estatística, os dados foram testados quanto à sua distribuição através do teste de *Shapiro-Wilk*. Para as distribuições não paramétricas, foi utilizado o teste de *Mann-Whitney*, realizando as comparações quanto às variáveis de estudo antes e durante a pandemia.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram preenchidos 123 questionários sobre os efeitos do isolamento no estilo de vida de corredores de rua durante a pandemia de Covid-19 e sua influência nos treinos, na alimentação, no peso corporal e no sono desses atletas.

Os resultados mostram uma característica da amostra com uma quantidade maior de homens respondendo ( $n=85 - 69,1\%$ ), com média de idade de 39,8 anos, enquanto o número de mulheres foi de 38 (30,9%), com média de idade 40,7 anos. O estado civil da amostra foi de casado(a)/união estável ( $n=77 - 62,6\%$ ), solteiro(a) ( $n=35 - 28,5\%$ ), divorciado(a)/separado(a) ( $n=9 - 7,3\%$ ) e viúvo(a) ( $n=2 - 1,6\%$ ). O grau de escolaridade foi de 87 respondentes com ensino superior (70,7%), 10 com mestrado (8,1%), 4 com doutorado e pós-doutorado (3,3%), 16 com ensino médio (13,0%) e, por fim, 6 com ensino fundamental (4,9%). A Tabela 1 demonstra a comparação, antes e durante a pandemia, das variáveis de estudo peso, treino, alimentação e sono.



**Tabela 1** – Comparações dos efeitos do isolamento em corredores de rua

Variáveis	Mediana	25%	75%	p-valor
<b>Peso</b>				
Percepção de peso antes da pandemia	3	3	4	0,017*
Percepção de peso durante a pandemia	4	3	4	
Atitude quanto ao peso antes da pandemia	1	1	3	0,003*
Atitude quanto ao peso durante a pandemia	3	1	3	
<b>Treino</b>				
Intensidade de treino antes da pandemia	4	3	4	0,001*
Intensidade de treino durante a pandemia	2	1	3	
Número de dias de treino antes da pandemia	3	3	5	0,001*
Número de dias de treino durante a pandemia	3	2	4	
Material utilizado antes da pandemia	1	1	2	<0,001*
Material utilizado durante a pandemia	2	1	3	
<b>Alimentação</b>				
Consumo de frutas antes da pandemia	1	1	2	0,228
Consumo de frutas durante a pandemia	1	1	2	
Consumo de salada antes da pandemia	1	1	2	0,128
Consumo de salada durante a pandemia	1	1	2	
Consumo de fast-food antes da pandemia	2	1	2	0,251
Consumo de fast-food durante a pandemia	2	1	2	
Uso de dieta durante a pandemia	1	1	3	0,003*
Uso de dieta antes da pandemia	1	1	2	
<b>Sono</b>				
N vezes que acordou à noite antes da pandemia	2	2	3	0,063
N vezes que acordou à noite durante a pandemia	2	2	3	
N vezes ida ao banheiro à noite antes da pandemia	2	2	3	0,294
N vezes ida ao banheiro à noite durante a pandemia	3	2	3	
Uso de medicamentos para dormir antes da pandemia	1	1	1	0,693
Uso de medicamentos para dormir durante a pandemia	1	1	1	
Dificuldades para se manter alerta antes da pandemia	1	1	2	0,589
Dificuldades para se manter alerta durante a pandemia	1	1	2	
Qualidade do sono antes da pandemia	2	1	2	0,116
Qualidade do sono durante a pandemia	2	1	2	

**Legenda:** Inicialmente foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para testar a normalidade, posteriormente, Mann-Whitney para comparar os efeitos do isolamento nas variáveis de estudo, significância de 5%.

\* Estatisticamente diferente para variáveis peso, treino e alimentação.

**Fonte:** construção dos autores.





Os resultados revelam que as interferências do isolamento provocado pela pandemia na vida de corredores de rua se deram no cuidado com o peso dos participantes, alterando suas percepções. Para esta variável, o questionário previa valores de classificação da percepção da seguinte forma: 1 - muito abaixo do peso, 2 - levemente abaixo do peso, 3 - no peso certo, 4 - levemente acima do peso e 5 - muito acima do peso. Nota-se que foi encontrada diferença significativa, saindo da condição de “no peso certo” para “levemente acima do peso”. Também, se observa diferença significativa na atitude dos corredores quanto ao peso, saindo da condição de buscar a perda de peso para manter o peso, sendo que as variáveis de comparação eram 1 - perder peso, 2 - ganhar peso, 3 - manter peso e 4 - fazer nada.

Relacionado à percepção de peso, uma pesquisa com 3.666 participantes, realizada na Itália, também encontrou alterações neste aspecto em 45% da amostra para maior ganho de peso (CREMASCO et al., 2021), indo ao encontro dos achados deste estudo. Quanto à atitude para realização de atividade física relacionada ao controle do peso corporal, uma pesquisa realizada no Brasil, que contou com 16.440 respondentes, evidenciou que o desafio para a prática de exercícios físicos se mostrou possível para 40% da população durante a pandemia de Covid-19, sendo compatível com a média nacional em contexto de normalidade (BEZERRA et al., 2020). Dessa forma, a manutenção do peso encontrada em nossos achados é corroborada com os resultados da pesquisa nacional.

A variável treino também sofreu interferência com o isolamento social, nos aspectos da intensidade, número e material utilizado para treinar. Quanto à intensidade, os participantes podiam optar entre a intensidade menor (1) e maior (5). Os resultados mostram que houve diferença entre antes da pandemia e durante, saindo de uma intensidade maior para menor. Em relação ao número de dias de treino, a alteração se mostrou através de uma diminuição de três a cinco dias, indo para dois a quatro dias durante a semana. Quanto ao material utilizado para a realização das atividades do treino, os participantes podiam optar entre os específicos para a prova do atletismo, denominados de corrida de rua (1), adaptado (2) e nenhum (3). Os resultados mostram que houve uma migração do uso de material específico para o treinamento para a corrida, indo para material adaptado ou nenhum.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos avaliou, dentre outros fatores, o volume de corrida no ano anterior até o período durante as restrições pelo isolamento social. Participaram 1.146 corredores, com maioria feminina e com idade média de 35 anos. Os resultados revelaram aumento do volume de treinamento, mas com diminuição da







intensidade, além do aumento do risco de lesões. Os americanos participantes relataram menos treinos, isto é, intervalos de sprint e menos motivos para treinar (DEJONG; FISH; HERTEL, 2021). Estes resultados vão ao encontro ao nosso achado, pois, na pesquisa, também observamos uma diminuição na intensidade do treino, mas não em relação ao volume, pois o número de dias de treino encontrados em nosso estudo diminuiu entre os participantes da pesquisa.

Também naquele país, foi realizado um estudo em que os participantes eram pessoas jovens que praticam corrida de longa distância, incluindo *cross-country* em equipe/clube, atletismo (distâncias  $\geq 800\text{m}$ ), corridas de rua ou corrida recreativa, buscando determinar se as restrições de distanciamento social durante a pandemia de Covid-19 de 2020 influenciaram os hábitos de treinamento, lesões e o comportamento de busca por cuidados em jovens corredores de longa distância. Os resultados mostraram que houve uma diminuição significativa, tanto no treinamento, quanto nas lesões nos corredores pesquisados. Para os pesquisadores, os resultados mostraram que os jovens corredores passaram a realizar corridas de menores distâncias por semana, menos corridas por semana e menos corridas longas por semana. Com isso, verificou-se um menor número de lesões e menos lesões por 1.000 quilômetros, durante o período de isolamento (BAZETT-JONES et al., 2020). São achados que corroboram com o nosso estudo, no que diz respeito à diminuição de intensidade e ao número de dias para a prática dos treinamentos de corridas.

Na África do Sul, berço das corridas de rua e mãe dos maiores atletas no segmento de corridas de rua do mundo, uma pesquisa observou que também lá houve um declínio do número de prática das corridas durante o período de bloqueio em razão da pandemia de Covid-19, mas os atletas esperavam o retorno das corridas com certa brevidade, por isso continuaram treinando sozinhos, diariamente, mas com intensidade moderada, por um tempo de 30 a 60 minutos ao dia, demonstrando que as rotinas de treinamento sofreram alteração apenas na intensidade e na ausência e orientação de um treinador (PILLAY et al., 2020). Mais uma vez, correspondem com os resultados de nossa pesquisa.

Entretanto, um estudo realizado na Holanda, em que 2.586 corredores participaram, revelou que 93,9% dos participantes continuaram correndo durante o bloqueio, sem alterações nas variáveis médias de treinamento semanais. Contudo, parte dos participantes apresentou sintomas sugestivos para Covid-19, sendo que, destes, dez testaram positivo e dois deram entrada no hospital para se internar (CLOOSTERMAN et al., 2021). Este







resultado se contrapõe aos dados de nossa pesquisa quanto ao volume de treinamento para as corridas, mostrando que houve, entre os corredores daquele país, uma outra maneira de enfrentar a pandemia, se mantendo ativos e praticando corrida. O estudo daquele país não deixa claro os locais, as formas de prática e os cuidados de biossegurança assumidos pelos corredores e seus treinadores.

Considerando que a atividade física tem resultados auxiliares na proteção ao praticante contra a doença da Covid-19 (BEZERRA et al., 2020; SCARTONI et al., 2020; STEELE et al., 2021), as adaptações dos corredores de rua para se conservarem ativos em seus treinamentos, seja para fins de competição, ou para manutenção da saúde, levaram os atletas a se reinventarem para se adaptarem às condições do confinamento, visto que parte dos equipamentos ficaram em locais que foram fechados para atletas e seus treinadores, como os clubes e academias.

Nossos resultados mostraram que o uso de material foi negativamente afetado durante a pandemia, partindo dos específicos para os alternativos. Tal mudança está relacionada, possivelmente, ao papel significativo que a modalidade atletismo exerce na vida do praticante, com sua diversidade de provas, que se realizam em uma variabilidade de ambientes, fazendo com que o corredor explore outras variáveis possíveis relacionadas ao desempenho na corrida (THUANY et al., 2021).

Um estudo multicêntrico, realizado em diversas línguas, visou determinar a relação entre o bloqueio provocado pelo coronavírus e a motivação e a intenção de continuar treinando, demonstrando que os praticantes de corrida de rua, assim como outras pessoas que praticam atividades de resistência, mostraram intenção em continuar praticando as provas que faziam antes do período da pandemia. Dessa forma, adaptaram seus comportamentos de treinamentos de resistência, na tentativa de manter o envolvimento em comportamentos positivos de saúde, lançando mão de adaptações, tanto no local, quanto nos tipos de treinamentos realizados (STEELE et al., 2021). Isso demonstra uma relação direta com nosso estudo, que evidenciou este tipo de comportamento na amostra pesquisada.

A variável alimentação só mostrou diferença no aspecto do uso de dieta para manter peso. Para avaliar este aspecto, os participantes tinham como opção as alternativas nenhuma vez (1), uma vez (2), duas vezes (3) ou três ou mais vezes (4). Nota-se que a dieta foi diminuída, com a intenção de se manter o peso durante o período de pandemia. Para os aspectos de consumo, frutas, saladas e *fast-food* se mostraram inalterados.





Uma pesquisa encaminhada por uma universidade americana buscou determinar mudanças percebidas durante a pandemia em comportamentos de saúde relacionados ao peso, evidenciando que houve uma diminuição do consumo de frutas e vegetais e um aumento do consumo de alimentos processados (RUPP; FRIEL, 2021). Ainda, 35 organizações de pesquisa, da Europa, Norte da África, Ásia Ocidental e Américas, realizaram um estudo com o objetivo de elucidar as consequências comportamentais e de estilo de vida das restrições da pandemia de Covid-19. Os resultados mostraram que o consumo de alimentos e os padrões de refeição foram alterados negativamente, em um sentido comprometedor da saúde das pessoas (AMMAR et al., 2020).

Contudo, na Espanha, uma pesquisa foi realizada com a intenção de observar a interferência do bloqueio na vida de pessoas pelo período de 48 dias, não encontrando alterações para o risco de desenvolver transtornos alimentares (MARTÍNEZ-DE-QUEL et al., 2021), indo, portanto, ao encontro de nossa pesquisa.

A variável sono não sofreu interferências durante a pandemia nos aspectos estudados para os praticantes de corridas de rua da atual pesquisa, contrariando os achados da pesquisa relacionada a 41 instituições de pesquisa da Europa, Ásia, África e Américas, que, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), revelou que o bloqueio da Covid-19 levou a uma diminuição significativa do bem-estar mental e da qualidade do sono (todos  $p < 0,001$ ) (TRABELSI et al., 2021). Este padrão se repetiu para corredores sul-africanos, que tiveram seus padrões de sono mudados significativamente (PILLAY et al., 2020). Também, entre os corredores participantes de outra pesquisa, ficou evidenciada a piora na qualidade do sono, entre outras consequências do isolamento (GUILHERME et al., 2020), fato que também foi observado em estudantes universitários chineses (ZHANG et al., 2020).

Como limitações para o presente estudo, apontamos os problemas para comparar tipos de corredores, bem como as características regionais durante a pandemia, dada a maneira como o instrumento foi produzido e as dificuldades de acesso a estes praticantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social provocado pela pandemia da Covid-19 impôs significativas alterações nos hábitos das pessoas em todo o mundo. Estas mudanças foram responsáveis por estagnações nos processos competitivos de atletas de todas as modalidades esportivas. Entre





os corredores de corridas de rua também houve um impacto, pois houve interferências nos hábitos normais de corridas, impostas pelos bloqueios necessários para conter esta doença.

Entre os participantes da atual pesquisa, as principais variáveis afetadas foram o peso, o treino e a alimentação. A percepção e a atitude em relação ao peso se deslocaram para um sentido negativo em relação ao período anterior à pandemia, mostrando que a condição atlética dos participantes se tornou uma preocupação que antes não existia, pois, a rotina de treinos se encarregava de manter o corpo em padrões aceitáveis para atletas.

Também, a própria rotina de treino foi impactada, no que diz respeito à intensidade, à quantidade de dias de realização e ao material utilizado. Este fato revela que os hábitos de corrida se mantiveram presentes nas memórias dos corredores, que buscaram alternativas para continuar a desenvolver os comportamentos de corrida, apesar da pandemia de Covid-19, mas com dificuldades para serem desenvolvidas.

A pandemia impôs alterações na dieta dos corredores de rua participantes da pesquisa, talvez como uma espécie de monitoramento da capacidade atlética apresentada antes do bloqueio que impôs a diminuição da rotina de treino.

Dessa forma, ficou evidente que os efeitos do isolamento no estilo de vida de corredores de rua, durante o período da pandemia de Covid-19, puderam alterar suas performances, caso medidas não tenham sido tomadas pelas equipes de acompanhantes dos atletas participantes da pesquisa, a fim de controlar as variáveis de treinamento com adaptações, permitindo um redirecionamento dentro das condições de isolamento social.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Diogo Barbosa e colaboradores. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Ciência e movimento**, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

ALENCAR, Marcos Alencar Abaide e colaboradores. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção pesquisa em educação física**, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.

ALENCAR, Marcos Alencar Abaide e colaboradores. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

AMMAR, Achraf e colaboradores. Effects of Covid-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB- Covid-19 International online survey. **Nutrients**, v.





12, n. 1583, p. 13-19, 2020.

AMMAR, Achraf e colaboradores. Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the Covid-19 outbreak: insights from the ECLB- Covid-19 multicentre study. **Biology of sport**, v. 38, n. 1, p. 9-21, 2021.

BAZETT-JONES, David M. e colaboradores. Impact of Covid-19 social distancing restrictions on training habits, injury, and care seeking behavior in youth long-distance runners. **Frontiers in sports and active living**, v. 2, n. 1, p. 1-7, 2020.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do soo:** escala de sonolência de epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh. 2008. 93f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2008.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos e colaboradores. Factors associated with people's behavior in social isolation during the Covid-19 pandemic. **Ciência e saúde coletiva**, v. 25, n. 2, p. 2411-2421, 2020.

BOMPA, Tudor O. **A periodização no treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 356, de 11 de março de 2020**. Dispõe sobre a regulamentação e operacionalização do disposto na Lei no 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, que estabelece as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional. Brasília: Diário Oficial da União, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>. Acesso em: 11 maio 2023.

CLOOSTERMAN, Kira L. A. e colaboradores. Running behavior and symptoms of respiratory tract infection during the Covid-19 pandemic. **Journal of science and medicine in sport**, v. 24, n. 4, p. 332-337, 2021.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Nota oficial nº 59/2020**. Cancelamento e adiamento de competições previstas no calendário oficial 2020. São Paulo: CBAAt, 2020a. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/extranet/documentos/anexos/NO\\_2285\\_NO\\_059-2020-14-Mar.pdf](http://www.cbat.org.br/extranet/documentos/anexos/NO_2285_NO_059-2020-14-Mar.pdf). Acesso em: 23 maio 2023.

\_\_\_\_\_. **O atletismo**. São Paulo: CBAAt, 2020b. Disponível em: <http://cbat.org.br/site/?pg=2>. Acesso em: 11 maio 2023.

CREMASCO, Marguerita Micheletti e colaboradores. Relation among perceived weight change, sedentary activities and sleep quality during Covid-19 lockdown: a study in an academic community in Northern Italy. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 6, p. 1-14, 2021.

DANIELS, Jack. **Fórmula de corrida de Daniels**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.





DEJONG, Alexandra F.; FISH, Pamela N.; HERTEL, Jay. Running behaviors, motivations, and injury risk during the Covid-19 pandemic: a survey of 1147 runners. **PLoS one**, v. 16, p. 1-18, 2021.

EUCLIDES, Marcelo Feitoza; BARROS, Celemar Lopes; COELHO, Juliana de Carvalho Apolinário. Benefícios da corrida de rua. **Conexão eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2016.

FRANCA, Carolina da; COLARES, Viviane. Validação do national college health risk behavior survey para utilização com universitários brasileiros. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, n. 1, p. 1209-1215, 2010.

FRANCO, Karine Neumann. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 2010. 31f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2010.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SILVÉRIO NETTO, José Evaristo. Motivos para a prática de esportes em atletas jovens e fatores associados. **Revista de educação física**, v. 24, n. 1, p. 21-31, 2013.

GUILHERME, Flavio Ricardo e colaboradores. Perceptive changes in endurance athletes during social isolation due to Covid-19. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 26, n. 6, p. 473-477, 2020.

INTERDONATO, Giovanna Carla e colaboradores. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, v. 14, n. 1, p. 63-66, 2008.

LIMA, Leonardo. **Treinamento de força para corredores**. 2. ed. São Paulo: Create Space, 2015.

LIY, Macarena Vidal. Olimpíadas: Japão adia Jogos Olímpicos de Tóquio para 2021 por causa de pandemia do coronavírus. **El País Brasil**, Brasília, DF, 24 mar. 2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/esportes/2020-03-24/japao-adia-olimpiada-para-2021-por-causa-de-pandemia-do-coronavirus.html>. Acesso em: 11 maio 2023.

MANOEL, Francisco de Assis e colaboradores. Influência do nível de performance na estratégia de ritmo de corrida em prova de 10 km de corredores recreacionais. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 3, p. 355-360, 2015.

MARTÍNEZ-DE-QUEL, Óscar e colaboradores. Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during Covid-19 lockdown: a longitudinal study. **Appetite**, v. 158, n. 4, p. 1-6, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus**. Brasília, DF: OMS, 2020. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). Acesso em: 22 maio 2023.

PILLAY, Lervasen e colaboradores. Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (Covid-19) measures on elite and semi-elite south african athletes. **Journal of**





**science and medicine in sport**, v. 23, n. 5, p. 670-679, 2020.

RUPP, Kristie; FRIEL, Ciarán P. Changes in health behaviors associated with weight gain by weight classification during the Covid-19 pandemic. **American Journal of health promotion**, v. 36, n. 1, p. 89-117, 2021.

SALGADO, José Vitor Vieira; CHACON-MIKAHIL, Mara Patrícia Traina T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SCARTONI, Fabiana Rodrigues e colaboradores. Physical exercise and immune system in the elderly: implications and importance in Covid-19 pandemic period. **Frontiers in psychology**, v. 11, n. 8, p. 1-7, 2020.

SCHEER, Volker e colaboradores. The impact of the Covid-19 pandemic on endurance and ultra-endurance running. **Medicina (Kaunas)**, v. 57, n. 1, p. 1-8, 2021.

STEELE, James e colaboradores. The impact of coronavirus (Covid-19) related public-health measures on training behaviours of individuals previously participating in resistance training: a cross-sectional survey study. **Sports medicine**, v. 51, n. 4, p. 1561-1580, 2021.

THUANY, Mabliny e colaboradores. Running performance variability among runners from different brazilian states: a multilevel approach. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 7, p. 1-12, 2021.

TRABELSI, Khaled e colaboradores. Sleep quality and physical activity as predictors of mental wellbeing variance in older adults during Covid-19 lockdown: ECLB Covid-19 international online survey. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 8, p. 1-18, 2021.

ZHANG, Yao e colaboradores. Mental health problems during the Covid-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. **International Journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 3722, p. 1-16, 2020.

#### Dados da primeira autora:

Email: [thamirescamposedf@gmail.com](mailto:thamirescamposedf@gmail.com)

Endereço: Rua 107, quadra 14, setor 01, fundo com Avenida Doutor Meirelles, Tijucal, Cuiabá, MT, CEP: 78030-385, Brasil.

Recebido em: 11/09/2021

Aprovado em: 08/08/2023

#### Como citar este artigo:

CAMPOS, Thamires Silva; MAGALHÃES, Raphaella Leticia da Costa e Silva; LOPES, Tomires Campos. Efeitos do isolamento social nos comportamentos de corredores de rua durante a pandemia da covid-19. **Corpoconsciência**, v. 27, e.12980, p. 1-14, 2023.

