

# Correr com máscara: a nova rotina e principais cuidados

Pode-se não gostar, contestar, ou até não achar necessário, mas é um fato: correr com máscara, ao menos por um tempo, será incorporado como um hábito. Parques, academias e outros espaços terão procedimentos que envolverão o uso obrigatório do acessório. Para ajudar nessa grande mudança, separamos algumas dicas importantes para esse "novo normal" nos treinos de corrida.

Mudar. Transformar. A todo momento lidamos com novas formas de interagir com o mundo e a sociedade, muito em parte em função da tecnologia. Pedimos carro por aplicativo, sacamos dinheiro por biometria e podemos fazer reuniões com uma pessoa em cada lugar no mundo. Porém, toda a tecnologia infelizmente não foi capaz de impedir a disseminação do COVID 19 nesse ano de 2020.

E com todo impacto que a pandemia já causou, era natural uma mudança de comportamento da população. A mais latente foi a adesão no dia a dia das máscaras. E o [praticante de atividade física](#), seja em espaço abertos ou fechados, também deverá se adaptar a essa nova realidade, seja por obrigatoriedade, ou como forma de se proteger.

Mas não será nada fácil.

Para esse momento, ter os melhores caminhos, práticas e dicas será muito importante. Nosso blog separou as informações que geram mais dúvidas, e que toda pessoa que corre ou faz outro exercício físico deve ter conhecimento.

Porém, antes de destacar cada um delas, é essencial reforçar que muitos testes e análises abaixo foram feitos em pequenos grupos e são muito recentes, já que foram produzidos no meio de uma pandemia.

## Preciso realmente correr com máscara?

A resposta é uma só: SIM. Ao menos enquanto não houver vacina ou remédio para o COVID 19. A máscara não apenas reduz a quantidade de gotículas ao falar ou espirrar, bem como é uma forma de demonstrar respeito e empatia por quem se preocupa com todos os processos de higiene sugeridos para evitar a contaminação.



E já que o uso da máscara será algo cada vez regular, inclusive durante atividades físicas, uma dica é comprar acima de 2 unidades, já que a eficiência em evitar a transmissão começa a cair após duas horas de uso, segundo [informações dos órgãos de saúde](#).

Existe uma resistência de muitos corredores em não utilizar o acessório, optando por correr em lugares mais isolados, no intuito de não precisar utilizar máscaras. Sob o ponto de vista médico, a postura é eficiente para evitar a transmissão, porém ela acaba trazendo muito mais problemas do que a adaptação ao uso.

O motivo é simples...

Locais com pouca circulação costumam ser menos seguros. Além disso, o corredor acaba abrindo mão de treinar em [lugares com mais estrutura](#), e que proporcionam um melhor controle do treinamento.

Por isso, o ideal é começar a correr de máscara de forma gradual, realizando treinos mais curtos e menos intensos. Dessa forma, o corredor terá mais condição de perceber sua respiração, e se concentrar para se desgastar menos.

## **Terei parte do meu desempenho na corrida reduzido por usar máscara?**

Outro ponto em que a resposta infelizmente é sim. O primeiro motivo é o mais simples: qualquer

acessório que restrinja sua capacidade plena em fazer algo reduzirá seu desempenho.

O segundo motivo tem relação direta com a inspiração e expiração. O fechamento da máscara, principalmente em tecidos de menor respirabilidade, pode acabar deixando uma quantidade residual de gás carbônico, prejudicando a troca respiratória e a maior captação de oxigênio. Isso aumenta o esforço e impacta diretamente num maior [cansaço ao correr](#).

Esse problema fica mais evidente ao correr com máscara quando a intensidade do treino é maior. Pesquisas preliminares mostraram que a produção de CO<sub>2</sub> (gás carbônico) é extremamente alta em ritmos mais intensos.

Portanto, para ajudar nesse processo de adaptação, o ideal é começar - ou retomar - seus treinos de corrida numa intensidade mais leve a moderada, que permita uma respiração mais equilibrada. Aos poucos, e com o corredor mais acostumado com a máscara, pode-se elevar gradualmente o esforço.

## Que tipo é o melhor para correr?

Um dos pontos mais importantes no processo de incorporação do acessório na rotina do corredor. Segundo normas do Ministério da Saúde, para que a máscara seja eficiente em reduzir a taxa de transmissão, é necessária que ela tenha uma camada dupla de tecido, de preferência em algodão e com uma gramatura mínima.

Por outro lado, [materiais produzidos para corredores](#) costumam ter outro tipo de tecido exatamente para facilitar a respiração e a troca de calor com o ambiente, que é exatamente O CONTRÁRIO do objetivo da máscara quando a usamos com o foco de proteção.



Em outras palavras: tecidos mais finos, que deem maior respirabilidade, podem facilitar o treino de corrida, mas reduzem a capacidade de proteção. Também não podemos esquecer que a própria ação de correr com máscara já reduz a eficiência do acessório, independente do tipo de tecido, já que irá aumentar a umidade, deixando-o mais permeável.

Outro ponto relacionado ao tipo de máscara: as opções caseiras não são as mais indicadas. Além dos fatores já citados, elas não apresentam regulagens ou tamanhos diferentes para se adaptar ao rosto de cada corredor, geralmente se deslocando muito facilmente e tirando a concentração.

Opções como a N95 e a PFF2 tem certificação garantida quando se trata da melhor proteção. Recentemente, em função da enorme busca de [máscaras para correr](#), o mercado esportivo passou a desenvolver uma série de opções, usando tecnologias que dão maior conforto ao correr com máscaras, ao mesmo tempo em que usam materiais certificados, como o N95.

## **Um buff ou balaclava tem a mesma eficiência que correr com máscara?**

Para que não conhece, esses acessórios são muito utilizados para se proteger do frio durante um treino ao ar livre, ou para qualquer outra atividade. Além de confortáveis, eles são práticos para tirar e colocar. Por esse motivo, muitos corredores estão fazendo uso dessas opções na hora do seu treino de corrida. Porém, tanto o buff quanto a balaclava infelizmente NÃO são eficientes no quesito proteção quando comparado a correr com máscara.

Eles podem ser adotados como uma solução complementar, ou quando o corredor for treinar num local de pouco movimento.

## **Usar máscara ao correr não é para "afrouxar" cuidados**

Ainda existem muitos corredores que ao iniciarem o uso das máscaras para treinar, relaxam nos cuidados com o distanciamento social. Ele continua sendo extremamente importante e recomendável durante esse período, bem como :

- Não correr em grupo;
- Evitar áreas com muito movimento;
- não interagir com pessoas numa distância menor que 2 metros;
- Evitar correr atrás de outras pessoas numa distância menor que 10 metros;
- Não colocar a mão no rosto nem na máscara, realizando seus ajustes nas faixas;

Correr com máscara não é o melhor dos mundos. Muitos se adaptarão mais rápido, outros sofrerão bastante, mas é inegável que esse acessório já faz parte do "novo normal", e deverá se manter na rotina do corredor por um bom tempo. Por isso, quanto mais cedo se adaptar, mais rápido todos poderão retomar suas rotinas de treinos.