



CROSSFIT X CORRIDA DE RUA: QUAL MODALIDADE DEMONSTRA MELHORES MARCADORES DE SAÚDE?

Náthalie da Costa¹

João Guilherme Simonis²

Dyovana Pastoriza Gonçalves³

Miriam Beatrís Reckziegel⁴

Andréia Rosane de Moura Valim⁵

Lisiane Lisboa Carvalho⁶

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

²Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

³Acadêmica do Curso de Biomedicina da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

⁴Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

⁵Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

⁶Docente Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde.

E-mail do apresentador: naticosta02@hotmail.com

Palavras-chave: Frequência cardíaca, CrossFit, Corrida de rua, Saúde.

INTRODUÇÃO: Considerando a inatividade física como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, entre elas doenças cardiovasculares, é crescente a busca pela prática de diferentes modalidades físicas e esportivas. Entre estas modalidades destacam-se as realizadas ao ar livre, como as corridas de rua, e as realizadas em academias, estúdios e box, como o crossFit, entretanto ainda há escassez quanto aos estudos que comparam os benefícios das mesmas para a saúde.

A corrida de rua é considerada uma modalidade esportiva que envolve metas e desafios de superar longas distâncias no menor tempo possível, tanto no que

diz respeito a participação em provas e competições como na busca de melhora de índices pessoais. Já a modalidade de CrossFit se caracteriza por ser exercícios de alta intensidade e curta duração, executado com intervalos curtos ou sem intervalos. OBJETIVO: Comparar índice de massa corporal (IMC) e frequência cardíaca entre praticantes regulares de corrida de rua e CrossFit. MÉTODO: Este estudo transversal foi realizado no município de Santa Cruz do Sul, na Universidade de Santa Cruz do Sul/ RS, em maio 2021. Foram avaliados 60 indivíduos, composto por 33 mulheres, com idade média de 33,7 anos, que praticavam apenas uma das modalidades de exercícios físicos do estudo (crossFit e corrida de rua), cujo tempo de prática na modalidade fosse de no mínimo 2 meses, com frequência maior ou igual a 3 vezes por semana e tempo de treinamento diário de no mínimo 45 minutos. Foram coletados: com balança mecânica peso e estatura, para cálculo de IMC; e com relógio POLAR a frequência cardíaca (FC) em batimentos por minuto (bpm), avaliada em repouso (rep), na intensidade máxima (máx) na realização do teste máximo de esteira, pelo Protocolo de Bruce, e de recuperação ativa de 1, 2 e 3 (recup 1, recup 2, recup 3). Também foi analisado o tempo de permanência no referido teste. A comparação foi realizada usando test-t independente pelo software IBM® SPSS® Statistics (versão 23.0), para as variáveis paramétricas representada por média aritmética com seu respectivo desvio padrão ($x \pm dp$), comparando médias; e os testes de Mann-Whitney para variáveis de distribuição não-normal, comparando medianas e seus respectivos quartis (Q1-Q3). Para todos os testes assume-se um risco ($p < 0,05$).

RESULTADO: Os resultados indicam que IMC não esteve significativamente relacionado à modalidade ($t(df) = -1,735 (58)$; $p > 0,005$). Já no que se refere ao tempo de persistência ($U = 238,500$; $p < 0,005$) no teste, os praticantes de Crossfit mantiveram-se por mais tempo que corredores de rua. Quanto a FC apenas na de repouso a modalidade praticada não interfere ($t(df) = -1,463(58)$; $p > 0,005$), na máxima ($t(df) = -2,951(58)$; $p < 0,05$) e nos 3 minutos recuperação os corredores de rua se mantiveram com os batimentos (bpm) mais baixos enquanto seus pares praticantes de Crossfit ($t(df) = -2,896 (58)$; $p < 0,05$; $t(df) = -3,306(58)$; $p < 0,05$; $t(df) = -3,112(58)$; $p < 0,05$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Os corredores de rua e praticantes de corrida de rua não apresentaram diferenças na variável antropométrica avaliada,

entretanto os corredores de rua apresentaram melhores respostas cardiovasculares.