



## **CARACTERIZAÇÃO DOS ADULTOS PRATICANTES DE CROSSFIT E CORRIDA DE RUA**

Lisiane Lisboa Carvalho<sup>1</sup>

Náthalie da Costa<sup>2</sup>

João Simonis<sup>3</sup>

Dyovana Pastoriza Gonçalves<sup>4</sup>

Lara Teixeira<sup>5</sup>

Miriam Beatriz Reckzieguel<sup>6</sup>

Lia Gonçalves Possuelo<sup>7</sup>

Andréia Rosane de Moura Valim<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Docente do Departamento de Ciências da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde.

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

<sup>3</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

<sup>4</sup>Acadêmica do Curso de Biomedicina da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

<sup>5</sup>Docente do Departamento de Ciências da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

<sup>6</sup>Profissional de Educação Física

<sup>7,8</sup>Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Doutorado em Promoção da Saúde, [lisianecarvalho@unisc.br](mailto:lisianecarvalho@unisc.br)

**Introdução:** A atividade física e o exercício físico constantes são descritos como benéficos por promoverem melhora das funções fisiológicas e da saúde. Entretanto, os dados referentes ao volume e à intensidade ideais de exercício físico, que diminuem a inflamação crônica e o estresse oxidativo, que resultam em tais respostas ainda são controversos. Modalidades distintas de exercícios físicos que executam tipos de treinamento e intensidades diferentes, como a

corrida de rua e o *Crossfit*, podem auxiliar na busca por resultados que ampliem a compreensão do processo de envelhecimento celular. **Objetivo:** Caracterizar o perfil dos praticantes de corrida de rua e de *Crossfit*. **Método:** estudo transversal e descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Santa Cruz do Sul –UNISC, composto por um grupo de praticantes de *Crossfit* e outro grupo de praticantes de corrida de rua. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 e 57 anos, com tempo de prática nas modalidades de  $\geq 2$  meses, frequência  $\geq 3$  vezes por semana e tempo mínimo de treinamento diário de 45 min. Foram coletados dados pessoais, sociodemográficos, modalidade e frequência de exercício físico praticado, tempo e turno de treinamento (Google Forms). Foram realizadas análises descritivas e univariadas, sendo utilizado o teste de Fisher para variáveis categóricas e teste t-student independente para variáveis quantitativas. **Resultados:** A amostra foi composta por 60 indivíduos, sendo que 31 deles eram praticantes de corrida de rua. A média de idade dos corredores de rua foi 37,5 ( $\pm 9,7$ ) anos e 29,6 ( $\pm 5,2$ ) anos entre os praticantes de *Crossfit*. Observou-se que a faixa etária e frequência de treino tem relação com a modalidade praticada ( $p < 0,05$ ), indicando que indivíduos até 40 anos têm tendência significativa à praticar *Crossfit*, assim como apresentado na média de idade e na maior frequência de treino ( $p < 0,05$ ). Os corredores treinam em turnos diferentes ao longo da semana, e a frequência dos treinos é distribuída em 4 vezes na semana (20%), 3 vezes na semana (16,6%), 5 vezes na semana (10%), 6 vezes na semana (3,3%) e 7 vezes na semana (1,6%). Enquanto no *Crossfit* 31,6% treinam em um turno durante a semana e 43,9% treinam 5 vezes ou mais na semana. E independente da modalidade os praticantes são em sua maioria mulheres em ambas modalidades (31,6%; corredores e 36,6%; *Crossfit*), têm idade entre 20 e 40 anos (31,6% e 48,3%, respectivamente) e treinam entre 45 e 60 minutos (46,6%, ambos). **Considerações finais:** Dentre a caracterização da amostra da pesquisa, podemos evidenciar que ambas as modalidades apresentaram como características predominância de público feminino, sendo os praticantes de *Crossfit* mais jovens. Além disso, também foi possível evidenciar nestas primeiras análises que os praticantes de corrida de rua realizam o seu

treinamento em turnos diferentes, o que pode impactar no resultado das demais variáveis do estudo.

Palavras-Chave: Promoção da Saúde, Envelhecimento, *Crossfit*, Corrida de Rua