

Cuantificación de la intensidad de ejercicio en tres sesiones “tipo” de Crossfit: ¿Cuál es más intensa?

AUTORES: Maté Muñoz, J.L.1, Hernández Lougedo, J.1, Barba Ruiz, M.1, Pozos López, D.1, Ruiz Solano, P.1, Garnacho Castaño, M.V.2, Domínguez Herrera, R.1

1 – Universidad Alfonso X el Sabio, Villanueva de la Cañada, Madrid.

2 – TecnoCampus. Escuela Superior de Ciencias de la Salud. Universidad Pompeu Fabra. Mataró-Maresme. Barcelona

PALABRAS CLAVE: frecuencia cardíaca, lactato, percepción subjetiva del esfuerzo, entrenamiento de fuerza.

INTRODUCCIÓN: El CrossFit es una nueva actividad de fuerza con entrenamientos diarios cortos pero intensos. Estas actividades diarias están en constante cambio y los ejercicios a realizar son muy variados, diferenciando 3 tipos de sesiones; Gimnástica (*G*), Metabólica (*M*), y Weight (*W*). La intensidad de las sesiones es muy elevada pero existen muy pocos estudios que cuantifiquen dicha intensidad. **OBJETIVOS:** Los objetivos del estudio fueron 1) cuantificar la intensidad del ejercicio de tres sesiones “tipo” de la modalidad de *G*, *M* y *W*, y 2) comparar la intensidad del ejercicio entre las diferentes sesiones. **MATERIAL Y MÉTODOS:** 34 participantes entrenados en fuerza realizaron 3 sesiones “tipo”; *G*: realizar el mayor número de veces el circuito de 5 dominadas, 10 fondos de brazos y 15 sentadillas sin peso durante 20 minutos, *M*: 8 series de dobles de comba durante 20 segundos/10 segundos recuperación, *W*: realizar el mayor número de levantamientos en cargada al 40% de la potencia máxima durante 2,5 minutos, previamente registrada con un transductor de posición lineal. Las variables registradas antes, durante y después del ejercicio fueron la frecuencia cardíaca (FC) con telemetría (RS-800CX, Polar Electro OY; Kempele, Finlandia) y las concentraciones de lactato en sangre [lactato] con un analizador portátil (Lactate Pro LT-1710, Siga, Japan). **RESULTADOS:** La FC está muy elevada tanto en las tomas intermedias y finales de las tres diferentes sesiones. Excepto para la FC media en la sesión *W* (~88% FC máxima teórica), todos los porcentajes a los que están las diferentes mediciones de FC están por encima del 90% FC máxima teórica. En la FC media, se hallaron diferencias significativas entre la sesión *G* y *W* ($P=0,005$), y entre la *M* y *W* ($P=0,003$). Para las [lactato] final hubo diferencias entre la sesión *G* y *M* ($P=0,014$). **CONCLUSIONES:** Las conclusiones son; 1) las sesiones *G*, *M* y *W* mantienen una alta intensidad cardiovascular durante todo el tiempo de ejercicio, 2) la sesión *G* es la más intensa de las 3 sesiones “tipo”, sin bien la *M* iguala en intensidad cardiovascular a la *G*, y la *W* mantiene la misma intensidad muscular que la *G*.