CROSSFIT: UMA PRÁTICA CORPORAL CONTEMPORÂNEA EM EXPANSÃO

Iasmim Kirchheim Pereira[1]
Milena Vitória Rodrigues da Silva[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio em Práticas Contemporâneas foi desenvolvido na modalidade CrossFit, prática corporal caracterizada pela realização de movimentos funcionais variados em diferentes intensidades. O público acompanhado incluiu praticantes a partir dos 12 anos, com diferentes níveis de experiência e objetivos relacionados ao condicionamento físico, controle de peso, saúde e desempenho. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional no CrossFit, compreendendo sua organização metodológica e desenvolvendo competências relacionadas à condução das aulas, orientação dos movimentos, segurança e adaptação das atividades aos diferentes níveis de praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** Na observação, foram analisadas as estratégias de explicação, demonstração e correção técnica, a organização do espaço e as adaptações realizadas conforme o nível dos participantes. Na participação assistida, as acadêmicas auxiliaram no aquecimento, acompanharam a execução dos exercícios no WOD, realizaram demonstrações de movimentos e participaram das práticas. Na etapa de aplicação, foram planejadas e conduzidas duas aulas, contemplando aquecimento, parte técnica, WOD e alongamento, com adaptações de cargas, repetições e amplitudes de acordo com as necessidades dos praticantes. **Resultados e Discussão:** A experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à liderança, comunicação, organização das aulas, orientação dos movimentos e tomada de decisão pedagógica. Entre os desafios identificados, destacou-se a necessidade de orientar simultaneamente praticantes com diferentes níveis de experiência, evidenciando a importância de uma comunicação clara e da capacidade de observar e adaptar a atividade durante sua realização. **Considerações Finais:** A experiência evidenciou que a atuação na modalidade não se limita à intensidade dos exercícios, mas exige planejamento, domínio técnico, comunicação, atenção às diferenças individuais e capacidade de adaptação para uma atuação profissional inclusiva e adequada às características dos praticantes.

Palavras-chave: CrossFit; Educação Física; Estágio Supervisionado; Adaptação; Prática Profissional.

ISBN: 978-65-88419-14-4