ENTRE DESAFIOS E CONQUISTAS: DESCOBRINDO O CROSSFIT NA PRÁTICA

Ruan Pablo Soares[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki2

[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, possibilitando o contato com uma prática até então desconhecida pelo acadêmico. O público acompanhado era diversificado, composto por homens e mulheres de diferentes idades e condições físicas, incluindo idosos, pessoas com sobrepeso ou obesidade e indivíduos anteriormente sedentários. **Objetivo:** Vivenciar e compreender a dinâmica do CrossFit, ampliando conhecimentos sobre sua organização, planejamento, exercícios e possibilidades de atuação profissional. **Desenvolvimento da Experiência:** Inicialmente, foram acompanhados o planejamento, a rotina dos treinos e a execução dos exercícios, além de momentos de diálogo para esclarecimento de dúvidas sobre a modalidade. Entre os desafios iniciais, destacaram-se a compreensão da nomenclatura dos exercícios, predominantemente em inglês, e a aprendizagem de movimentos que exigiam força, potência, coordenação motora e consciência corporal. Durante a participação nos treinos, o acadêmico passou a compreender melhor as características da modalidade e relatou evolução na execução dos movimentos, destacando como conquista pessoal o aprendizado do *toes to bar* e do balanço necessário à sua realização. **Resultados e Discussão:** As dificuldades encontradas na aprendizagem dos movimentos demonstraram, a partir da própria vivência, que a compreensão de uma modalidade também se constrói pela experimentação, repetição e percepção corporal. A evolução observada ao longo do estágio favoreceu maior familiaridade com o CrossFit e permitiu compreender de forma mais concreta suas exigências técnicas e físicas. **Considerações Finais:** O estágio proporcionou uma experiência significativa de aprendizagem em uma modalidade ainda não vivenciada pelo acadêmico. O contato progressivo com os exercícios, os desafios técnicos e as conquistas alcançadas reforçaram a importância da experiência prática na formação profissional, possibilitando conhecer e explorar novas perspectivas de atuação no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Educação Física; CrossFit; Práticas Contemporâneas; Treinamento; WOD.

ISBN: 978-65-88419-14-4