



Esportes

Vinicius Gastin



Índice de lesões decorrentes do crossfit é menor que outras modalidades

FOTOS ARQUIVO PESSOAL



O crossfit atrai cada vez mais praticantes, inclusive em Nova Friburgo



Bernardo Costa é um dos praticantes de crossfit que se destacam no município

O crossfit não para de crescer em todo o Brasil. Em Nova Friburgo, o número de academias e praticantes parece se multiplicar a cada dia, e alguns atletas são destaques nas mais variadas competições da modalidade. Por se tratar de uma prática de alta intensidade, com a popularidade veio o estigma de que o crossfit oferece um grande risco de lesões. E muita gente desenvolve certo receio sobre procurar um box e iniciar atividades.

Um estudo de 2018 desenvolvido no Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade do Estado de Santa Catarina, no entanto, desmente essa “crença”. O levantamento mostra uma revisão sistêmica do perfil de lesões entre os praticantes de crossfit, e conclui que a taxa de lesão variou de 1,94 a 3,1 lesões a cada 1.000 horas de treinamento, o que é considerado uma incidência baixa.

Como comparação, “foram encontradas taxas de 2,3 a 33 lesões na corrida de rua, 2,5 no handebol, 5,4 no triatlo, 5,45 na ginástica, 9,6 no futebol e 26,7 no rugby, a cada 1.000 horas de treinamento”, como explicam os pesquisadores. Neste mesmo estudo, foi apontado que as regiões do corpo mais acometidas por lesões foram os ombros, seguidos pelas costas e joelhos, com cotovelos também afetados.

De acordo com especialistas, não é raro que os adeptos do crossfit tenham lesões prévias de outros esportes, o que impacta na realização dos treinos de alta intensidade. As lesões mais comuns são relacionadas aos ombros e costas porque a modalidade exige uma grande amplitude de movimento dessas regiões com grande carga sobre a coluna lombar.

No crossfit são realizados diversos movimentos de le-

vantamento de peso olímpico, agachamentos e de empurrar e puxar. E esses movimentos, quando executados corretamente, ajudam a prevenir lesões já que promovem uma adaptação muscular e melhoram o condicionamento físico do esportista.

Casos mais graves, quando ocorrem rupturas de tendões no ombro ou hérnias de disco na região lombar, demandam tratamento cirúrgico, que resulta em um tempo maior de afastamento do esporte. Mesmo nestes casos, o retorno ao esporte é possível.

A lesão nos esportes é um assunto polêmico entre os especialistas, sendo necessário

observar o condicionamento físico do praticante, técnica e condições gerais como sexo, idade e prática de outras atividades em conjunto. Mas um consenso é que uma das principais causas pelas quais os praticantes se machucam é tentar ultrapassar seus limites com muita velocidade e não respeitar o tempo de sua evolução na modalidade.

Diversos estudos apontam que, quanto mais forte a pessoa, menor o risco de lesões. E que a prioridade dos praticantes de crossfit deve ser o domínio da técnica, dobrar a atenção nos momentos de fadiga e respeitar o progresso dos treinos.

Devido ao excesso de carga e as repetições realizadas durante as aulas, é imprescindível a individualização dos treinos e orientações dos coaches quanto à execução correta dos movimentos e ajuste de progressão gradual das cargas para evitar lesões. A evolução dentro da modalidade não deve ser analisada somente pelo aluno, pois mesmo que ele se sinta apto para avançar, o treinador deve avaliar se a sua técnica está correta.

Inspirado no método de treinamento dos fuzileiros navais americanos, o crossfit se adapta de acordo com a capacidade de cada um, com o objetivo de aprimorar dez

virtudes: força, potência, velocidade, resistência muscular e cardiorrespiratória, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Os alunos enfrentam treinamentos que variam desde pular e subir em cordas até simular o movimento de remo, levantar peso, usar equipamentos de ginástica artística, como argolas e barras, subir e descer em caixas, dentre outras inovações. O tempo máximo médio de aula é de uma hora, sendo 20 minutos dedicados ao aquecimento, outros 20 à parte técnica e o restante ao WOD (Workout of the day — o treino do dia).

Empresa do grupo 1001

Encomendas expressas é com a **Metar Logística!**

Atuação nas regiões sul e sudeste com mais de 6.000 partidas diárias.

- 250 localidades atendidas
- Distribuição
- Coleta e entrega

AGENDE SUA COLETA:
0800 345 1001
www.metarlogistica.com.br

1001 CATARINENSE **Cometa**
ENCOMENDAS EXPRESSAS
REDE METAR LOGÍSTICA

Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL Nº 026/2021 REPETIÇÃO

Considerando que a sessão do dia 13/10/21 foi DESERTA, a Câmara Municipal de Nova Friburgo, através da sua Comissão de Pregão, torna público que fará REPETIR a licitação, sob a modalidade de PREGÃO PRESENCIAL, do tipo menor preço global, para CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA E CORRETIVA, ATRAVÉS DE SERVIÇOS MECÂNICOS, ELÉTRICOS, LANTERNAGEM E ESTOFAMENTO, INCLUINDO MÃO DE OBRA E REPOSIÇÃO DE PEÇAS ORIGINAIS E ACESSÓRIOS, NOS VEÍCULOS OFICIAIS DE USO DO PODER LEGISLATIVO. Processo Adm./CPL: 078/2021. Data do Pregão: 03/11/2021. Horário: 14:00. Local: Plenário da Câmara Municipal, situado à Rua Farinha Filho, 50, 3º andar, Centro de Nova Friburgo/RJ. ATENÇÃO: OS LICITANTES E INTERESSADOS DEVERÃO COMPARECER DE MÁSCARAS E OCUPARÃO ASSENTOS NO PLENÁRIO DA CÂMARA (ESPAÇO MAIS AMPLO E VENTILADO) CUMPRINDO A DISTÂNCIA RECOMENDADA PELAS AUTORIDADES SANITÁRIAS. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacao@novafriburgo.rj.leg.br. Nova Friburgo, 14 de outubro de 2021. Comissão de Pregão - Sílvia Z. de A. Rocha - Pregoeira

LICENÇA DE OPERAÇÃO
Processo Nº 12377/2021 LO Nº NF0531/2021
Código PMNF: 63B554:7MP2348803132OG1642

A Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 44.820/2014, pela Lei Complementar nº 140 e pela Resolução CONEMA nº 42, concede a presente Licença Ambiental a SIDNEY ERMIDA VASCONCELLOS, CPF/CNPJ: 41.779.860/0001-52, para a atividade de COMÉRCIO DE EQUIPAMENTOS E SUPRIMENTOS DE INFORMÁTICA; REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES, DE EQUIPAMENTOS PERIFÉRICOS, DE EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS; COMÉRCIO VAREJISTA ESPECIALIZADO DE ELETRODOMÉSTICOS, DE EQUIPAMENTOS DE ÁUDIO E VÍDEO, DE PEÇAS E ACESSÓRIOS PARA APARELHOS ELETROELETRÔNICOS; TABACARIA, SERVIÇOS DE ENCADERNAÇÃO E PLASTIFICAÇÃO, RECARGA DE CARTUCHOS E FOTOCÓPIAS, no imóvel localizado na RUA PORTUGAL, Nº 26 LOJA 2 – CENTRO – NOVA FRIBURGO – RJ. COORDENADAS GEOGRÁFICAS UTM 23 K 754152 m E 7534035 m S. x.x.x.x.x.x.