



**Esportes**

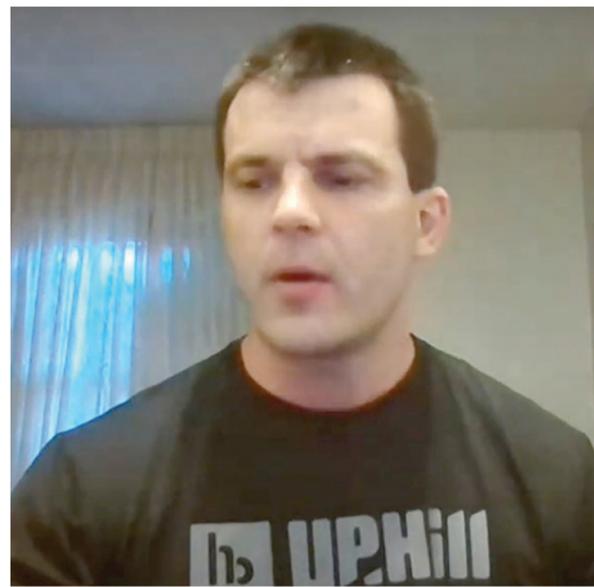
Vinicius Gastin

Só cresce...

# Crossfit conquista friburguenses e vem aí mega evento da modalidade



Modalidade cresce em ritmo acelerado e Nova Friburgo ganha boxes e praticantes a cada dia



Raphael Garcia revela a intenção de promover um mega evento de crossfit este ano

Um vício do bem. Talvez essa seja a melhor definição para tentar entender os motivos que tornam os praticantes de crossfit apaixonados pelos treinos, muitas vezes condicionando vida e rotina aos horários das atividades. Inspirado no método de treinamento dos fuzileiros navais americanos, a modalidade é adaptada de acordo com a capacidade de cada um, com o objetivo de aprimorar dez capacidades físicas: força, potência, velocidade, resistências 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. A imprevisibilidade dos treinos também é outro fator atraente, onde apenas a primeira atividade costuma ser padrão, mas já no dia seguinte, praticamente nenhuma movimentação será repetida. O crossfit pode ser praticado por qualquer pessoa, inclusive idosos e crianças, desde que acompanhado por profissionais qualificados.

Em Nova Friburgo, como A VOZ DA SERRA acompanha, o número de boxes aumenta de forma considerável a cada ano. “O crossfit ganha tantos admiradores por conta do resultado. É o que a gente vende. Numa academia convencional, por exemplo, a pessoa treina por uma hora ou um pouco mais, ao lado do seu telefone, que não é um parceiro bom. No crossfit, o exercício é de uma hora apenas. E isso por si só já mantém o praticante mais focado e ajuda a garantir resultados melhores. A pandemia nos deixou cientes de que, quanto mais exercícios praticarmos, melhor será. Nós observamos que os alunos que trabalhavam o crossfit, cross training ou funcional, por exemplo, que contraíram a Covid-19, se recuperaram muito melhor e mais

rápido que quem é sedentário. Isso porque essas pessoas possuem uma capacidade cardiorrespiratória melhor”, explica Raphael Garcia, proprietário de uma academia da modalidade em Nova Friburgo.

No crossfit, basicamente, os treinos duram uma hora. São trabalhados a mobilidade articular e o alongamento, durante um tempo estimado de cinco minutos. Na sequência acontece o aquecimento, levando em conta os exercícios que serão executados no dia. Estes são treinados antes do início do WOD (Workout of the Day), o final do treino, onde o que é colocado em prática o que foi trabalhado na parte técnica e o tipo de treino, seja de força ou mais mobilidade, por exemplo. Eles variam por quantidade de exercícios, movimentos e tempo.

“A modalidade surgiu por volta de 1995, quando um professor começou a utilizar métodos diferentes de treinos, com bons resultados. A partir de 2000, já com o nome crossfit, surgiu um box em Santa Mônica, na Califórnia. No Brasil ele chegou em 2009, e aqui em Nova Friburgo, o primeiro box surgiu em 2012. A partir daí o número de participantes e pontos foi se multiplicando, mas é bom lembrar que o crossfit é uma marca. E para ser oficial, é preciso pagar uma taxa em torno de US\$ 2 mil anuais à corporação norte-americana. Existe um box credenciado hoje na cidade, que é o nosso, e outros que trabalham o “cross training”, que basicamente é o mesmo treino, com excelentes resultados também, mas sem a marca”, explica Garcia.

Aos poucos, alguns mitos sobre a modalidade vão sendo quebrados. Comprovadamente, por exemplo, o número de lesões decorrentes dos movimentos é menor, proporcionalmente, se comparado com as demais atividades semelhantes. O importante, segundo o profissional de educação física, é cumprir cada etapa de evolução, de forma gradual. “Tudo é feito aos poucos.

A cada dia e treino ficamos mais condicionados, fortes, com mais gestual motor. Na vida moderna ficamos muito presos, no computador, com pouco movimento. No crossfit trabalha-se o corpo em variados movimentos, em pé, deitado, pulando, de cabeça para baixo, dentre outras formas, o que dá muito resultado. Existe ainda a chamada pirâmide do crossfit, onde a base é a nutrição. Acima estão o condicionamento metabólico, ginástica, levantamento de peso e, por cima de tudo, o esporte. Tudo isso vai interferir no desempenho dos treinos. E cada um tem um tempo de recuperação maior ou menor. Atletas um pouco mais velhos se recuperam mais devagar, e aí nós pensamos nas estratégias de treinos a cada dia”, observa Garcia.

Uma das atletas de alto nível de Nova Friburgo, Sílvia Lima participou, em 2021, de competições como o Star Games, em Goiânia, onde foi campeã. Ainda no final do ano passado, participou de um evento em Teresópolis e também faturou a primeira colocação, mesmo em uma categoria abaixo da que costuma competir. Ela é uma das pessoas que trocaram

a musculação pelo crossfit, e reafirma a questão do “vício do bem” dentre os praticantes.

“É uma verdade, vicia mesmo. Eu acho que é porque os treinos acontecem em grupo, e um incentiva o outro. Quando uma pessoa termina o seu WOD (espécie de planilha de treinos do dia), imediatamente ela começa a incentivar a outra. É algo que a gente não vê essa dinâmica na musculação, por exemplo. No crossfit se treina no sábado, perto do Natal. Essa sensação durante e depois do treino motiva. O treinamento faz parte da minha há muitos anos, pois integro o Corpo de Bombeiros. Experimentei o antigo funcional, e encontrei o meu lugar. Abrirei o crossfit, fiquei um pouco receosa no início, mas me adaptei. É realmente apaixonante”, ressalta.

O número de mulheres praticando a modalidade também cresce de forma destacada. Na visão de Sílvia, o antigo preconceito existente sobre exercícios com peso para o público feminino vai ficando no passado. “Eu acho que esse preconceito não tem mais. No início ainda existia. Acho que agora é o inverso: o homem fica com um pouco de raiva

quando a mulher pega mais peso. Aos poucos vamos quebrando isso, e é importante ressaltar que o começo e a evolução são graduais. É preciso começar da base, aprendendo os movimentos. Muita gente desiste por não ter paciência, ou se machuca se quiser pular etapas. O índice de lesão, quando feito da forma correta, é muito pequeno”, opina.

Dentro deste contexto de expansão, Nova Friburgo deve ter, já nos próximos meses, um mega evento de crossfit em Nova Friburgo. Alguns apoios e pontos importantes, junto ao

poder público, instituições e iniciativa privada estão avançados, e os detalhes devem ser divulgados em breve.

“Está saindo do forno o Uphill Games, na modalidade Open, que seria aberto para todas as academias do Brasil. Já temos o apoio da Prefeitura de Nova Friburgo e muitos empresários importantes da cidade. Nada como ter um mega evento no município na modalidade, uma vez que os friburguenses são bons de esporte e brilham nos mais diversos esportes”, detalha Raphael Garcia.



Estado do Rio de Janeiro

## Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 2.626/2022

O VEREADOR Wellington Moreira, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, de acordo com a Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993, com a Resolução Legislativa nº 983, de 10 de dezembro de 1993, e com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, ...

**RESOLVE**

Art. 1º - Constituir a COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES da Câmara Municipal de Nova Friburgo, para funcionar durante o exercício de 2022, que será formada pelos servidores Sílvia Zveiter de Albuquerque Rocha, Gilberto Barreto Bou Nader e Maisa Benvenuti, como membros efetivos, e os servidores Aliny de Moraes Pinheiro e Ricardo da Gama Rosa Costa como membros suplentes, para sob a Presidência da primeira, julgar todos os atos licitatórios, encaminhando à Presidência da Câmara o seu parecer final.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 1º de janeiro de 2022, revogadas as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de janeiro de 2022.

Vereador WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.627/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, de acordo com a Lei Federal nº 10.520, de 17 de julho de 2002, com a Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993, e com a Resolução Legislativa nº 2.209, de 08 de julho de 2016, ...

**RESOLVE**

Art. 1º - Constituir a COMISSÃO DE PREGÃO da Câmara Municipal de Nova Friburgo, para funcionar durante o exercício de 2022, que será formada pelos servidores Sílvia Zveiter de Albuquerque Rocha (PREGOEIRA), Ricardo da Gama Rosa Costa e Maisa Benvenuti, sendo os 2 (dois) últimos a equipe de apoio.

Art. 2º - Os servidores Gilberto Barreto Bou Nader e Aliny de Moraes Pinheiro serão suplentes da equipe de apoio.

Art. 3º - Fica designado como pregoeiro substituto o servidor Ricardo da Gama Rosa Costa, para atuar na ausência da Pregoeira.

Art. 4º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 1º de janeiro de 2022, revogadas as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de janeiro de 2022.

Vereador WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

**enel** DESLIGAMENTO PROGRAMADO

Informamos que precisaremos interromper o fornecimento de energia no dia e horário especificados abaixo para realização de melhorias na rede elétrica. Durante o período de isolamento social para conter o avanço do coronavírus, estamos fazendo somente desligamentos emergenciais que são extremamente necessários para evitar possíveis falhas no fornecimento de energia de nossos clientes. Dia: 10/01/2022

Horário	Endereço	Nº Deslig.
<b>BOM JARDIM</b>		
12:00 às 16:00	Estrada Buracada - Jardim Ouro Verde - Centro - Capivari - Bom Jardim Fazenda - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Fazenda Vista Alegre - Parque Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Lot Alpes da Serra - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Lot Capivari - Buracada - Alto São José - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Lot Chico Lopes Jardim Ouro Verde - Bem Te Vi - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Rodovia RJ 146 - Rural - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Ruas A, E - Jardim Ouro Verde - BNH - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Rua Álvaro de Freitas Santos - Buracada - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Rua Nossa Senhora das Graças - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Rua Projetada - São José do Ribeirão - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Rua Vera Lúcia da Silva Rosa - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Boa Vista - Rural - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Branco Buracada - Capivari - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Capivari - Rural - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Céu Azul - São José Ribeirão - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio do Mussum - Parque Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio dos Brancos - Bom Jardim Faz. - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Maria de Jesus - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Recanto do Bosque - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio São Jorge - Zona Rural - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio São Miguel - Capivari - São Miguel - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Sítio Verde - Jardim Ouro Verde - Bom Jardim	16526225
12:00 às 16:00	Travessa Manoel Fernandes - Capivari - Bom Jardim	16526225
<b>TRAJANO DE MORAIS</b>		
12:40 às 16:40	Estrada Sodrélândia - Trajano de Morais	16527841
12:40 às 16:40	Rua Armando Vasconcelos - Sodrélândia - Trajano de Morais	16527841
12:40 às 16:40	Rua Feliciano Sodré - Sodrélândia - Trajano de Morais	16527841
12:40 às 16:40	Rua Fernando Bravo - Centro - Trajano de Morais	16527841
<b>DUAS BARRAS</b>		
12:30 às 16:30	Estrada Duas Barras - Fazendas - Duas Barras	16527221
12:30 às 16:30	Fazenda da Serra - Monnerat Fazenda - Duas Barras	16527221

**Estamos com você, mesmo à distância.**