

Edição nº: 1/ turma 1	Redator: André Felipe Ferreira Gomes	
Data de entrega da matéria: 18/10/2018	Revisor: Marcelo Lopes Zinato	Lauda n 01

Título da Matéria: <i>CrossFit</i> , o novo esporte que chegou para ficar	
Retranca: A consolidação do <i>CrossFit</i> no mundo esportivo é surpreendente e bem animadora no cenário nacional	Editoria: Esporte

!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!.....!
1 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180

1	Provavelmente, todo mundo já ouviu falar em Atletismo, Ginástica Artística ou Levantamento de
2	Peso, esportes olímpicos praticados por atletas de grandes nomes nacionais e internacionais. O
3	<i>CrossFit</i> é uma modalidade que apareceu no Brasil há pouco tempo e mistura elementos desses três
4	esportes. No entanto, engana-se quem pensa que a modalidade se resume apenas em carregar
5	pneus, saltar caixas ou correr de um lado para o outro. A proprietária da academia <i>Wolver CrossFit</i>
6	localizada na cidade de Montes Claros, norte de Minas Gerais, Gabriela Alcântara afirma que esse
7	é um esporte muito mais complexo e também é algo que requer todas as capacidades físicas das
8	pessoas sendo executado em alta intensidade.
9	O conceito do lazer e da qualidade de vida incluso nessa nova prática é deixada em segundo
10	plano por muitos atletas recentemente. A ideia da competição vem crescendo cada vez mais dentro
11	do universo do <i>CrossFit</i> e o alto desempenho é bastante cobrado e valorizado durante o exercício
12	físico. O professor Antônio José Natali do Departamento de Educação Física da Universidade
13	Federal de Viçosa (UFV) reforça que o trabalho e a importância do treinamento devem ser
14	acompanhados de perto, uma vez que esse esporte é uma atividade extenuante feita para que o
15	indivíduo atinja seu desempenho máximo. Ele ainda ressalta que a pressão da competição está
16	presente pela condição e imposição que o esporte exige.
17	Por esse motivo, a disputa e a adrenalina que envolve o <i>CrossFit</i> atraiu o médico Pedro Martins,
18	que conquistou o quinto lugar no último <i>Torneio CrossFit Brasil</i> (TCB) pela academia <i>CrossFit</i>
19	<i>Viçosa</i> . Ele conta que adequa as duas profissões e tenta conciliá-las da melhor forma. – Eu levo a
20	medicina muito a sério, estudo para continuar melhorando, mas vejo que ainda dá para aproveitar a
21	minha vida útil como atleta em alto rendimento. Eu trabalho menos como médico e mais como
22	atleta, pois a rotina é bem pesada – explica Pedro.
23	Além disso, ele afirma que o <i>CrossFit</i> pode ser desempenhado em qualquer espaço público,
24	visto que são exercícios constantemente variados e aconselha a prática para aqueles que gostam de
25	desafios. – É uma superação a cada dia que você vai levar para sua vida pessoal e profissional,

	além de ser um ótimo modo de fazer uma atividade física – encerrou.
--	---