CROSSFIT ALÉM DO TREINO: TÉCNICA, ACOLHIMENTO E EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Rodrigo Arno Engel[1]
Thaynara da Silva Corrêa[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, caracterizada por exercícios funcionais de alta intensidade e variabilidade constante. A experiência envolveu um público diversificado, composto por iniciantes, praticantes intermediários e atletas de alta performance, possibilitando compreender as diferentes demandas técnicas, pedagógicas e relacionais presentes na condução das aulas. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional no CrossFit, desenvolvendo competências relacionadas à condução das aulas, adaptação dos exercícios, segurança, comunicação e atendimento aos diferentes perfis de praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** Inicialmente, foram analisadas as estratégias pedagógicas e metodológicas utilizadas nas aulas, bem como as formas de orientação técnica e motivacional. Na participação assistida, os acadêmicos auxiliaram na organização do espaço, correção postural, controle de cargas e condução das atividades. Na aplicação, foram ministradas aulas planejadas de acordo com a programação de treinamento estabelecida, com adaptações conforme o nível dos participantes. **Resultados e Discussão:** Como produto final, foi elaborada a revista eletrônica “Guia de Excelência no Atendimento ao Aluno no CrossFit”, destinada a estagiários e futuros profissionais da modalidade, com orientações voltadas ao acolhimento e à satisfação dos praticantes. A experiência contribuiu para o aprimoramento de conhecimentos relacionados à biomecânica, controle de intensidade e adaptação dos exercícios, além de favorecer competências de comunicação, empatia, organização e gestão de grupos. O estágio também evidenciou que a qualidade da atuação profissional no CrossFit não depende apenas do domínio técnico, mas da forma como o praticante é orientado e acolhido. **Considerações Finais:** O estágio possibilitou articular teoria e prática e ampliar a compreensão sobre as diferentes responsabilidades do profissional de Educação Física no CrossFit.

Palavras-chave: CrossFit; Estágio Supervisionado; Práticas Contemporâneas; Educação Física; Relacionamento Interpessoal.

ISBN: 978-65-88419-14-4