



Lucas sentiu a mudança física, mas também mental

devidamente executado.” Ele credita a segurança ao acompanhamento técnico.

No início, a maior dificuldade foram as cargas. “Sou uma pessoa de compleição menor, mais magro. A evolução das cargas é mais difícil para mim e ainda continua sendo.” Ainda assim, a prática se tornou indispensável na rotina. Treina, em média, três vezes por semana, às vezes quatro, e sente falta quando não consegue comparecer.

As mudanças vão além do físico. “O corpo ficou mais torneado. Há necessidade da totalidade dos membros: a impulsão das pernas para levantar a carga e o uso do core para sustentar e arremessar o peso acima da cabeça.” Mentalmente, o impacto também é evidente. “Existe uma necessidade de concentração. Faço um checklist mental antes de cada tentativa.”

Atleta amador, participa de uma a duas competições por ano. Aos 41, reconhece que o desempenho já não é o mesmo da juventude, mas encara a progressão com maturidade. “A evolução é mais lenta, mas lido bem com isso.” Para ele, o esporte é equilíbrio. “Ajuda a manter a cabeça no lugar. Saio do treino me sentindo bem, mesmo sendo bastante exigente.”

Força que começa no PVC

A médica veterinária acupunturista Maria Manoela Chaves, 47 anos, também chegou ao LPO por meio do crossfit. O objetivo inicial era aprimorar movimentos e evoluir na modalidade. “Mas quando passei a treinar com frequência, me apaixonei pelo esporte.”

O maior receio era não conseguir aumentar as cargas. E o primeiro desafio foi compreender a complexidade técnica. “São dois movimentos complexos e exigem muitas repetições.” Hoje, o levantamento organiza sua rotina. Treina LPO três vezes por semana e musculação nos outros três dias, com foco em melhorar o desempenho na barra. Ajustou a alimentação com orientação profissional e percebeu melhora significativa no sono.

As mudanças físicas vieram rápido. “No primeiro mês, já vi diferença no corpo, principalmente em pernas e abdômen.” Mas é na dimensão emocional que ela encontra o maior ganho. “É um esporte que exige concentração total. Se um pensamento passa pela cabeça na hora da execução, o movimento não sai.” Esse foco absoluto ajuda a reduzir a ansiedade e a manter a mente no presente. “A sensação de superar meus limites aumentando o peso é maravilhosa.”

Maria já competiu duas vezes e celebra a evolução consistente. “Lembro de cargas que me deixavam insegura, com medo, e que hoje pego no aquecimento.” Ela também nunca sofreu lesões, nem no crossfit nem no LPO, e reforça a importância da técnica. “A aula começa com um cano de PVC. Só depois que entendemos a técnica, pegamos a barra. O peso só aumenta quando aprendemos corretamente a executar os movimentos.”

Fotos: Arquivo pessoal



Maria já competiu duas vezes e celebra a evolução consistente

pode ser realizado com segurança e benefícios significativos para a saúde e a funcionalidade.

“O maior erro de quem tenta treinar sem orientação é aumentar a carga antes de desenvolver técnica e controle adequados. Muitas pessoas focam apenas no peso e ignoram a qualidade do movimento. Isso aumenta o risco de lesões e reduz os benefícios do treino”, detalha.

Do crossfit à paixão pela barra

Foi dentro do crossfit que o servidor público Lucas Ferreira, 41 anos, conheceu o levantamento olímpico. “Eu era praticante de crossfit e, dentro do esporte, há o LPO, que era justamente a parte em que eu era mais fraco. Nos exercícios aeróbicos, tinha mais facilidade”, conta.

O que começou como tentativa de se tornar um atleta mais completo acabou virando escolha definitiva. “A intenção era ser um atleta amador de crossfit mais completo, mas gostei tanto que abracei completamente o levantamento.”

Apesar da fama de ser um esporte arriscado, Lucas nunca teve receio real. “Existe uma certa desconfiança por ser um exercício de grande volume de peso, um medo de lesão. Mas é tudo muito bem explicado e

Técnica antes da carga

De acordo com Tiago, o processo de ensino é estruturado e seguro. Antes de qualquer anilha, o aluno trabalha postura, coordenação, mobilidade e aquecimento específico. A progressão depende da resposta individual ao estímulo. As aulas podem ser individuais ou em grupo, sempre com avaliação física prévia.

O esporte é dividido em categorias de peso corporal, o que o torna acessível a diferentes biotipos. “O principal preconceito é achar que para levantar peso é preciso ter um corpo extremamente musculoso ou ser muito pesado”, afirma o professor. “Mas o esporte contempla todos os perfis.”

A participação feminina, inclusive, tem sido expressiva. Para Tiago, isso pode estar relacionado ao caráter objetivo da modalidade. “É um esporte de resposta absoluta: ou levanta a carga ou não. Exige postura introspectiva e concentração. Muitas mulheres têm se identificado com essa dinâmica.”

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**