Ouro-pretana Talita Barbosa é campeã nacional de CrossFit no Extreme Rock Brasil



Por Hellen Perucci

O quão longo o caminho para o pódio pode ser? A ouro-pretana Talita Barbosa, de 31 anos, pode nos contar isso com propriedade. Amante do esporte desde sempre, já praticou handebol, futsal, futebol de campo, capoeira, ginástica olímpica, muay thai, musculação e atletismo. Mas seu coração se apaixonou pelo CrossFit em 2017, enquanto se preparava para jogar em um time de rugby, ao se afastar da equipe do BH Rugby, descobriu que tem talento para o esporte que envolve alto rendimento e não parou mais.

No final de outubro, a atleta foi campeã do Extreme Rock Brasil. Competição de CrossFit que acontece em Vitória, capital do Espírito Santo que possui categorias como:
Trios Iniciante (masculino e feminino); Trios Intermediário (masculino e feminino); Máster 35-39; 40-44; 45-49; over 50 individual (masculino e feminino); Teens 16 e 17 anos individual (masculino e feminino); Amador individual (masculino e feminino) e RX individual (masculino e feminino).

Talita competiu na RX e venceu. Venceu com foco e muita dedicação: 4 anos evoluindo de categoria, junto a seu time de apoio até se consagrar no lugar mais alto do pódio. E nos deu detalhes de como foi a prova:

> "A competição foi massa! Bem organizada até certos pontos, porém, a única parte que me incomodou foi o início da competição: a primeira prova de sábado teve um atraso de quarenta minutos, e esses minutos foram descontados do nosso tempo de descanso entre a prova um e a prova dois. Minha categoria abria as provas, então, um intervalo que a gente deveria ter tido de uma hora e meia mais ou menos entre a prova um e a prova dois a gente teve trinta quarenta minutos de descanso, a gente entrou bem exaurida na segunda prova e isso interferiu bastante no meu rendimento e também das outras competidoras. Mas fora isso, foi uma competição muito massa. As provas estavam excelentes e foram muito divertidas de executar ! E não tenho nada a reclamar além desses pequenos atrasos que geraram certos desconfortos."

Até a comemoração da vitória, existem os bastidores e a preparação que mesmo em meio às incertezas causadas pela pandemia não parou:

> "Bom, a preparação para competição é praticamente toda a minha trajetória no Crossfit desde o início. Mas eu não sabia que participaria do Extreme Rock Brasil até o meio do ano, quando surgiram as informações de que a competição seria

> realizada e as inscrições estavam abertas. Eu já estava me preparando porque a gente não tinha certeza de nada, por causa da pandemia. Mas meu treino foi voltado para a categoria onde eu participei mesmo, com volume altíssimo de exercícios desde o início do ano. Não é um tipo de rotina de uma pessoa comum, não é o tipo de rotina de uma pessoa que procura saúde por exemplo. Com o CrossFit, tive momentos em que treinava três vezes por dia: uma na parte da manhã, uma na parte da tarde e uma na parte da noite. Não é uma atividade saudável, mas é o necessário para ganhar condicionamento e me tornar competitiva.”

E não pense que é fácil ser atleta em um país que cortou, no mês de Agosto, cerca de 20% do benefício do Bolsa Atleta e que não investe em seus talentos no âmbito Federal, Estadual e nem Municipal. A Ouropretana sentiu isso de perto:

> “Como atleta de cidade pequena, sempre tive dificuldade de ser notada, de encontrar patrocínio, me tornar mais conhecida pelo esporte, encontrar times ou então clubes de alto rendimento que se encaixassem no que eu pretendia. E isso é um defeito da nossa prefeitura. O esporte na nossa cidade não é muito valorizado, já vi muitos casos e eu mesma já fui um dos de atletas que têm dificuldade de se deslocar para as competições, e talentos são desperdiçados por não terem a possibilidade de competir. Então, é uma falha que existe na nossa administração mas que é uma falha possível de ser corrigida. Acredito que mais investimentos nessa área traria não somente mais saúde para nossa população, como também mais notoriedade para os nossos talentos, que não são poucos, e estão em todo tipo de esporte, tanto individual, quanto coletivo.”

E para quem ta começando, a campeã de CrossFit deixa um recado:

> “Para quem está começando independente do que seja se for atividade física para saúde ou esporte competitivo para alto rendimento, o que eu tenho para falar é paciência. Muitas pessoas hoje em dia estão muito ansiosas por resultados procuram uma forma de burlar o tempo de duração, ou então tentando adiantar essa essa esse resultado e isso não dá certo. Se a gente burla o tempo de de maturação, o tempo de crescimento, esse resultado não vai ser duradouro ou pode simplesmente não vir."

É importante ressaltar que a prática de esportes de alto rendimento deve ser sempre monitorada por profissionais adequados.