

DE CAMPINAS PARA O MUNDO: Aos 15 anos, Vinicius Oliveira busca o topo do CrossFit Games

Por **Rafael Lima**

O interior paulista volta a marcar presença entre os principais nomes do CrossFit mundial. Aos 15 anos, o campineiro Vinicius Oliveira conquistou, pelo segundo ano consecutivo, uma vaga para o CrossFit Games, considerado o campeonato mundial da modalidade. Depois de terminar a edição passada na 24ª colocação, o adolescente retorna à competição em 2026 embalado por uma campanha muito mais consistente: classificou-se em quinto lugar na fase classificatória e agora sonha em subir ao pódio.

Nascido em Campinas e atualmente morador de Sumaré, Vinicius mantém toda a sua rotina ligada à metrópole campineira. É na cidade que estão seus familiares, médicos e parte de sua preparação esportiva, utilizando estruturas que complementam os treinamentos realizados no local onde treina diariamente.

A classificação é resultado de uma evolução constante. Praticante de CrossFit há quase quatro anos, Vinicius já disputou três edições do Torneio CrossFit Brasil (TCB), principal competição nacional da modalidade. Foi vice-campeão em uma delas e, neste ano, conquistou o título de forma invicta, vencendo todas as provas da categoria.

Mas a história do jovem atleta começou bem longe dos pódios. Aos 10 anos, logo após a pandemia, Vinicius recebeu um diagnóstico de pré-diabetes e obesidade grau 1. A partir dali iniciou uma mudança de hábitos, passou por uma reeducação alimentar e voltou a praticar atividades físicas. Inspirado pelo pai, Daniel, que já treinava CrossFit, pediu autorização para frequentar as aulas e a paixão foi imediata.

“Na minha primeira aula eu já vi que era aquilo que eu queria fazer, talvez para o resto da vida. É um esporte em que você está sempre evoluindo, aprendendo mo-

Após superar pré-diabetes, adolescente disputa pela segunda vez o Mundial

ARQUIVO PESSOAL



Vinicius Oliveira se prepara para sua segunda participação no Mundial da modalidade

vimentos novos e buscando um novo objetivo”, contou o jovem ao Correio da Manhã.

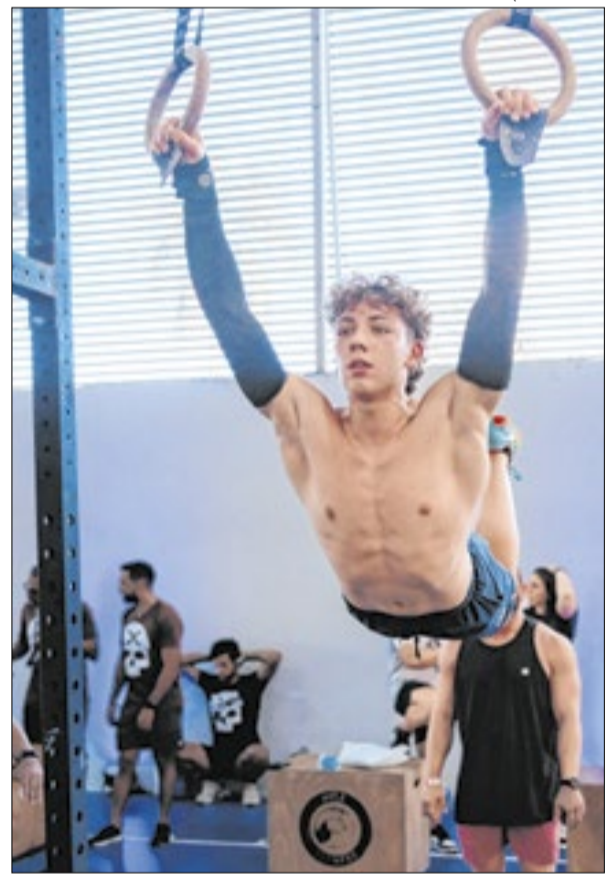
A primeira experiência internacional também mudou completamente sua forma de enxergar o esporte. Em 2025, Vinicius conquistou uma das 30 vagas para o CrossFit Games entre mais de dois mil adolescentes de todo o mundo e terminou a competição exatamente na mesma colocação em que havia se classificado: 24º lugar.

Mais do que o resultado, a competição serviu de aprendizado. “Quando a gente compete aqui no Brasil acha que o nível é alto, mas quando



Aos 15 anos, Vinicius Oliveira representará Campinas e o estado de SP no CrossFit Games, nos Estados Unidos

ARQUIVO PESSOAL



O jovem de apenas 15 anos transforma disciplina e rotina intensa em vaga no CrossFit Games

chega lá fora percebe que é muito maior. Isso mudou totalmente meu planejamento. Hoje eu treino para conseguir chegar perto deles e, quem sabe, superá-los.”

NOVOS CAMINHOS

Desde então, a preparação ganhou um novo patamar. Além dos treinos diários de CrossFit, Vinicius passou a trabalhar especificamente a resistência física, considerada uma das principais diferenças em relação aos atletas estrangeiros.

Hoje, a rotina inclui três sessões semanais de corrida, somando entre 20 e 25 qui-

lômetros, além de uma ou duas sessões de natação, que chegam a três mil metros por treino. O objetivo foi desenvolver justamente o ponto que mais sentiu dificuldade na estreia internacional.

O esforço exige disciplina de atleta profissional. O dia começa às 5h10, segue com aulas até o início da tarde e termina apenas após duas a quatro horas de treinamento diário. À noite, prioriza alimentação, recuperação e sono para repetir a rotina no dia seguinte.

Todo esse trabalho alimenta uma meta ambiciosa. “Esse ano espero dar o meu me-

lhor para buscar o terceiro, o segundo e, quem sabe, até o primeiro lugar”, enfatizou Vinicius.

O CrossFit Games de 2026 será disputado em San Jose, na Califórnia, reunindo atletas das categorias de base, adaptadas e da elite mundial no mesmo evento.

Com apenas 15 anos, Vinicius Oliveira já representa a força do esporte da região de Campinas em uma das competições mais importantes do planeta. E chega aos Estados Unidos acreditando que o próximo passo pode colocá-lo entre os melhores jovens atletas de CrossFit do mundo.