

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 e mais importante 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. Neste ano, ficou em primeiro lugar de forma invicta na Seletiva, 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 movimentos novos e buscando

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

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

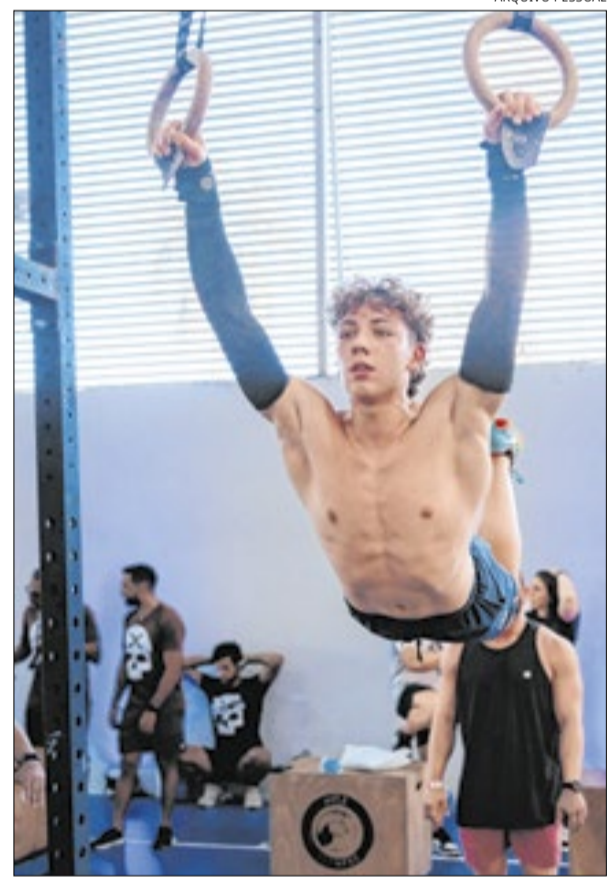
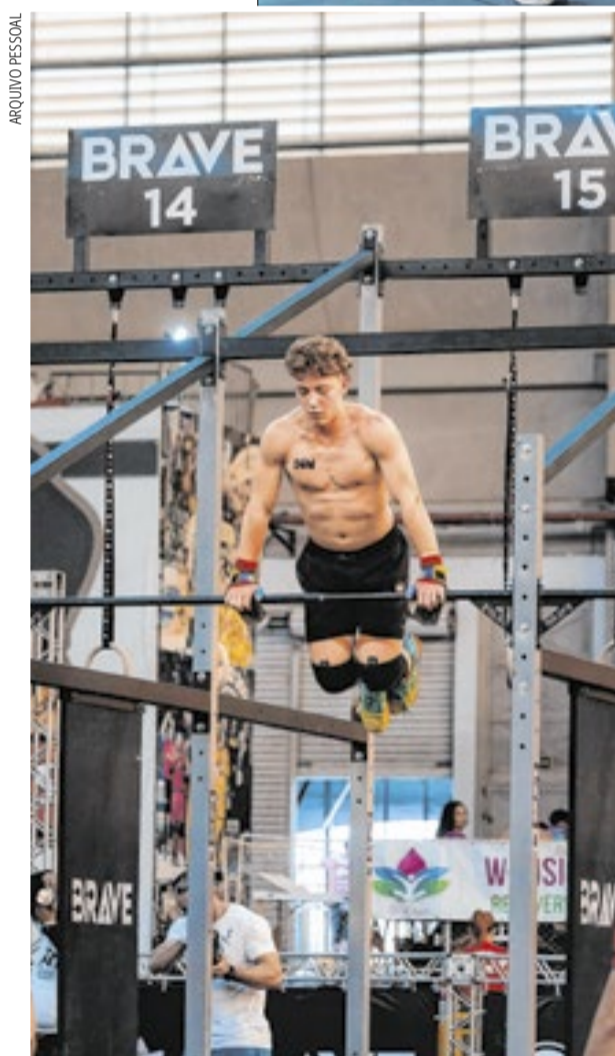
um novo objetivo”, contou o jovem ao Correio da Manhã.

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 chega lá fora percebe que é



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



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

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 quilômetros, 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 melhor 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 para a modalidade. E chega aos Estados Unidos acreditando que o próximo passo pode colocá-lo entre os melhores jovens atletas de CrossFit do mundo.