

Quinta-Feira, 18 de Dezembro de 2025

Atleta de MT busca vaga no mundial CrossFit Games 2024

Fernanda Dotto, 33 anos, é campeã nacional sul-americana na modalidade

Com resultados expressivos nas últimas duas temporadas no CrossFit nacional e também sul-americano, a mato-grossense Fernanda Dotto, de 33 anos, foca seus treinos para a conquista de uma das vagas para o mundial da modalidade em agosto de 2024, o CrossFit Games. Em 2022, conquistou o 5º lugar o vice-campeonato do Torneio CrossFit Brasil (TCB) e neste ano subiu no degrau mais alto da competição, que é considerada a mais importante do CrossFit brasileiro.

Com uma agenda de competições intensas desde setembro do ano passado, Fernanda em parceria com seu treinador, Arthur Zanca, adicionou a esta temporada o plano de brigar por uma das duas vagas para o Brasil para o CrossFit Games de 2024, um objetivo que se tornou uma meta de vida para a atleta. “A partir de janeiro deste ano, eu e o Zanca entendemos que eu precisava refinar os detalhes de uma vida de atleta, precisando priorizar o descanso e recuperação. Daí a opção de ir morar em São Bernardo (SP) próximo do meu médico, nutricionista, uma assessoria de fisioterapeuta, sendo uma equipe multidisciplinar que pensa em todos os detalhes da Fernanda como atleta. E o que mudou nestes últimos 10 meses, e que demonstra que valeu a pena e que estamos alcançando os melhores resultados, pois estou treinando igual treinava em Cuiabá, só que agora cuidamos dos detalhes como descanso, sono e alimentação”, explicou.

Mas para conseguir manter a estrutura atual de treinamento, competições e equipe multidisciplinar de medicina esportiva e fisioterapia, a atleta presta assessoria esportiva de CrossFit, com foco em alto rendimento, e conta com o apoio de empresas parceiras, como no caso das também mato-grossenses, Infinity Energy Drink. “A vida do atleta no Brasil é complicada no geral, e no CrossFit não é diferente. Pela primeira vez nesses nove anos treinando para competir, eu posso dizer que eu tenho algum apoio financeiro como atleta em um ano, as contas ainda apertam e por isso, eu mantenho a minha assessoria online. Mas a parceria com a Infinity Energy Drink veio para somar muito neste detalhe de eu poder 1000% das minhas energias como atleta. E eu acredito que se eu não tivesse estes parceiros estaria na mesma rotina de 2022, que era dar aula e quando possível nos intervalos treinava”, pontuou.

MUDANÇA DE VIDA

Fernanda Dotto iniciou no Crossfit em busca de uma melhor qualidade de vida, onde com 24 anos pesava 107 quilos, e com um ano de modalidade conseguiu perder 40 quilos com a orientação do treinador Coach Zanca, e a partir daí, o “vírus do CrossFit” tomou conta da sua vida. Seguir para competições foi uma consequência de seu empenho e esforço, e que atualmente se coloca como uma das atletas mais fortes do Brasil na modalidade. Além de competir na elite do CrossFit e ter uma rotina de atleta de ponta, Fernanda também pensa e já idealiza um projeto social voltado à iniciação esportiva para crianças, que segundo ela, como o esporte mudou sua vida pode também fazer a diferença para garotas e garotos.