
O sentido da prática esportiva para o *Crossfiteiro*

**Thaís Drielle Louzeiro Privado,
Cristianne Almeida Carvalho**

Resumo

O *Crossfit* é um programa de condicionamento físico, que alcançou o segundo lugar em número de boxes afiliadas no Brasil, em 2018, resultando no aumento significativo de boxes no Maranhão, local onde se desenvolveu esta pesquisa. O objetivo desse artigo é revelar o sentido atribuído pelo praticante à modalidade e as implicações em seu modo de ser. Optou-se pela pesquisa de campo com uso do método fenomenológico experimental, visando-se compreender a experiência dos *Crossfit* eiros maranhenses. Evidenciou-se nos relatos algumas motivações para buscar a modalidade: as relações interpessoais e a dinâmica diferente das academias tradicionais. Os praticantes reconhecem benefícios: bem-estar, qualidade de vida e consciência corporal. O estudo ilustra o *Crossfit* como uma modalidade de exercício físico, fruto do contexto socioeconômico e cultural do capitalismo ocidental neoliberal, compreendido como um fenômeno social que revela uma correlação entre os valores e comportamentos da modalidade e o estilo de vida dos praticantes.

Palavras-chave: *Crossfit*, Estilo de vida, Exercício físico, Psicologia do Esporte.

The meaning of sports practice for *Crossfit* ters

Thaís Drielle Louzeiro Privado, Cristianne Almeida Carvalho

Abstract

Crossfit is a physical conditioning program, which reached second place in numbers of affiliated boxes in Brazil, in 2018, resulting in a significant increase in boxes in Maranhão, where this research was developed. This article objective is to reveal the meaning and the implications that the modality has to the *Crossfit* er life style. We opted for field research using the phenomenological method, aiming to understand the experience of Maranhão *Crossfit* ters. Some motivations for seeking the modality were evident in the reports: the interpersonal relationships and the difference in dynamics from traditional academies. Practitioners recognize benefits: well-being, quality of life and body awareness. The study illustrates that *Crossfit* is configured as a modality of physical exercise resulting from the socioeconomic and cultural context of neoliberal Western capitalism, a social phenomenon that reveals the correlation between the values and behaviors of the modality and the lifestyle of practitioners.

Keywords: *Crossfit* , Life Style, Exercise, Sport, Psychology..

El significado de la práctica deportiva para los *Crossfit* ters

Thaís Drielle Louzeiro Privado, Cristianne Almeida Carvalho

Resumen

Crossfit es un programa de acondicionamiento físico, que alcanzó el segundo lugar en número de boxes afiliados en Brasil, en 2018, resultando en un aumento significativo de boxes en Maranhão, donde se desarrolló esta investigación. El objetivo de este artículo es develar el significado que el practicante atribuye a la modalidad y las implicaciones en su forma de ser. Optamos por la investigación de campo utilizando el método fenomenológico experimental, con el objetivo de comprender la experiencia de los *Crossfit* ters de Maranhão. Fueron evidentes en los relatos algunas motivaciones para la búsqueda de la modalidad: las relaciones interpersonales y las diferentes dinámicas de los gimnasios tradicionales. Los profesionales reconocen los beneficios: bienestar, calidad de vida y conciencia corporal. El estudio ilustra el *Crossfit* como una modalidad de ejercicio físico, resultado del contexto socioeconómico y cultural del capitalismo neoliberal occidental, entendido como un fenómeno social que revela una correlación entre los valores y comportamientos de la modalidad y el estilo de vida de los practicantes.

Palabras-clave: *Crossfit*, Ejercicio Físico, Estilo de Vida, Psicología del Deporte.

Introdução

O esporte, desde a Grécia Antiga, faz parte da cultura humana. Na contemporaneidade adquire novas configurações em função de um cenário mercadológico e de espetacularização, seja em ações de políticas ideológicas ou públicas de socialização e de inclusão de populações vulneráveis.

Entendido aqui como um fenômeno sociocultural, a prática esportiva constitui-se de valores e padrões de comportamento próprios de um horizonte histórico (Rubio, 2017). Nesse sentido, o *Crossfit* como uma prática esportiva criada em 1995, por Greg Glassman, em expansão e ganhando popularidade desde então, surge como uma modalidade fruto do universo esportivo imerso na contemporaneidade.

Este artigo apresenta alguns resultados obtidos em dissertação defendida em janeiro de 2022, em que se percebeu o impacto que a prática do *Crossfit* acarreta no cotidiano e na escolha de seus praticantes, destacando-se a realidade maranhense. Como forma de entender e responder aos questionamentos: como esta modalidade esportiva impacta nos modos de ser de seus praticantes na atualidade? O que faz do *Crossfit* uma modalidade diferenciada para seus praticantes? Para fundamentar esse estudo faz-se necessário compreender alguns conceitos importantes.

Guttmann (1978), Elias (1992) e Hobsbawm (1997) apontam como características do esporte moderno a busca pela quebra de recordes, relativo à ideia de comparação, superação e progresso, distinguindo-o do esporte da antiguidade. Capraro (2007) enfatiza que para Hobsbawm o esporte moderno é elemento essencial para a História Contemporânea, tendo em vista a constituição identitária das nações europeias.

Para Stigger (2002) o esporte moderno pode ser descrito como

[...] fruto de um processo de racionalização da vida moderna, que transformou os passatempos e jogos desenvolvidos, até então, em práticas vinculadas: à ideia de competitividade e afrontamento; ao espírito esportivo; às regras e normas universalizadas; aos gestos estandardizados e especializados; à busca de resultados mensuráveis e comparáveis; à meritocracia, expressa na figura do campeão; à produtividade e *performance* corporal no sentido do progresso, cuja expressão máxima é o *record* esportivo (pp.25-26).

Herdeiro do esporte moderno, o esporte contemporâneo assemelha-se quanto às suas características fundamentais, porém diferencia-se em suas formas de manifestação e objetivos. Nota-se que o esporte sofre transformações graduais, e o que se compreende como esporte moderno, também se modifica e adquire outras características, no sentido de conformação do fenômeno esportivo contemporâneo.

De acordo com Marques (2007), o processo de transformação do esporte moderno para o esporte contemporâneo inicia-se após a Segunda Guerra Mundial, à medida que a popularização, a espetacularização, o uso político e a globalização desse fenômeno conquistam grandes proporções, alcançando seu ápice no final da Guerra Fria. A possibilidade de comunicação, de transmissão e de recepção de imagens de forma instantânea modifica significativamente o conteúdo das culturas locais.

Para Bracht (2002), o processo de mercadorização do esporte tem como base principal o rendimento, em que o que se apresenta como espetáculo é desempenho e a superação do atleta. Também, chamado de esporte espetáculo, onde o objetivo é fascinar o público que, além de espectador, assume o papel de consumidor. Assim, a lógica de mercadoria estende-se ao esporte tanto na relação de consumo de serviços, produtos e equipamentos, quanto na produção e no consumo do espetáculo esportivo.

Nesse sentido, o esporte-espetáculo é considerado atualmente um dos segmentos mais significativos da economia mundial, onde identifica-se a mercadorização da prática esportiva como atividade de lazer, de ocupação do tempo livre do indivíduo, de qualidade de vida, saúde e atividade pedagógica (Bracht, 2002).

Coadunando demandas esportivas que produzem artigos de consumo – roupas, tênis, equipamentos, dentre outros – que podem ser comercializados para uso no esporte ou utilizam-se da imagem do/a atleta como ícone de sucesso, prestígio, superação e meritocracia (Brindeiro et al, 2019).

Nesse sentido, o *Crossfit* configura-se como uma modalidade que corresponde às demandas contemporâneas, dentre as quais, observa-se uma movimentação empresarial em torno do esporte com o surgimento de grandes marcas e patrocinadores apoiando a expansão do método, sem deixar de lado a espetacularização da prática e a busca individual de seus praticantes (Dawson, 2017; Fortunato et al, 2019).

Sabe-se que a *Crossfit. Inc* foi criada formalmente, por Greg Glassman, nos anos 2000 e registrada como domínio na internet, tendo em vista aumentar e desenvolver a comunidade do *Crossfit* através da publicação do WOD (*Workout of Day* - treino do dia), em seu *site oficial*, ampliando o *Crossfit* para todo o mundo (Fortunato et al, 2019). E o crescimento de uma comunidade que compartilha treinos e se manifesta em redes sociais, resultando no fortalecimento da modalidade devido a disseminação horizontal realizada pelos seus praticantes (Dawson, 2017).

De acordo com Dominski, Casagrande e Andrade (2019), os Estados Unidos apresentam o maior número de boxes, com 7.314, seguido pelo Brasil com 1.055, segundo país com o maior número de boxes de *Crossfit* no mundo e responsável por cerca de 80% das¹ boxes na América do Sul.

A modalidade *Crossfit* caracteriza-se como um programa de força e condicionamento central que tem por objetivo atingir a capacidade física geral por meio de dez domínios: força, agilidade, precisão, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, equilíbrio, resistência muscular e cardiorrespiratória. Tais elementos são distribuídos em exercícios aeróbicos, corridas, atletismo levantamentos de peso olímpico, ginástica, dentre outras modalidades (Glassman, 2004).

A palavra *Cross*, significa misturar, resultado de cruzamento, cruzar e *fit*, expressa, ajustado, preparado, apto, digno, saudável, em boa condição física e mental (Michaelis, 2021). A união das duas palavras resulta no termo

¹ Box é um termo em inglês que significa caixa e a nomenclatura é utilizada se justifica pela semelhança do espaço a uma caixa. Também, devido a coloquialidade de seu uso será referido pelos artigos a/o.

Crossfit refere-se à mistura de aptidões e capacidades físicas que compõem os métodos utilizados nos treinamentos apresentados no manual *Crossfit* (2012), que objetiva um corpo apto a qualquer demanda física. Incluindo-se aspectos nutricionais.

De acordo com o Guia de Treinamento, uma alimentação balanceada maximiza o potencial dos praticantes, e para o desenvolvimento completo do praticante é necessário que este seja forte, com alta resistência e potência muscular e cardiorrespiratória, além de capaz de se adaptar às mudanças nos treinamentos, compondo assim seu **condicionamento metabólico** (*Crossfit*, 2012).

Para Dawson (2017), o *Crossfit* se encaixa como uma dessas práticas corporais em processo de popularização, que vem conquistando espaço significativo no cenário contemporâneo. Tais práticas ganham destaque, principalmente pelo entendimento do indivíduo como único responsável pelo seu destino. Logo, proatividade e desempenho tornam-se requisitos de sucesso pessoal e prestígio social.

A novidade da prática refere-se à junção de todos esses aspectos numa atividade única que se manifesta de acordo com as lógicas do esporte, como as de secularização, igualdade de oportunidades, meritocracia, especialização de papéis, organização burocrática, quantificação e busca de recorde, concomitantemente a valores, princípios, normas e regras características do capitalismo neoliberal, como: empreendedorismo, iniciativa, desempenho, competitividade, cooperação, sucesso pessoal, autonomia, espetacularização, mercadorização, dentre outros (Fortunato et al, 2019).

Logo, compreende-se que o esporte tanto sofre quanto exerce influência sobre a formação humana dos envolvidos em sua prática. Isso expõe a existência de diversas formas de expectativas e intenções dos praticantes em qualquer modalidade esportiva. Algumas pessoas praticam esporte com o propósito de superação de limites e resultados, outras praticam esporte visando prazer, bem-estar e satisfação, enquanto existem ainda aquelas que visam estética e mudança da autoimagem. Além disso, a prática esportiva pode também significar um espaço de interação social e convivência.

Os variados sentidos atribuídos ao esporte são fruto das diversidades de acesso do indivíduo às práticas, às suas configurações estruturais e serviços oferecidos, além dos objetivos dos praticantes frente às modalidades e a incorporação em seu cotidiano. Condições socioculturais e econômicas estabelecem limites de acesso a produtos e serviços, norteados certas esferas de possibilidades. A prática e os valores que o esporte desempenha no cotidiano da pessoa acarretam mudanças e continuidades no seu modo de ser. Assim, o *Crossfit* é um grande investimento em si mesmo, um novo estilo de vida empreendedor (Glassman, 2014). Para Fortunato et al (2019) esta nova forma de viver representa:

Um estilo de vida, e não apenas um exercício físico; um estado de espírito mais do que distração ou uma pedagogia virtuosa do corpo. [...] uma modificação que afeta o próprio estatuto e a significação do esporte no seu relacionamento com a sociedade. [...] o esporte saiu dos estádios e ginásios; ele abandonou o contexto restrito das práticas e dos

espetáculos esportivos: é um sistema de condutas de si, que consiste em implicar o indivíduo na formação de sua autonomia e responsabilidade (pp.12).

É nesta relação de utilização de práticas corporais variadas, buscando desenvolver diferentes capacidades físicas, que o *Crossfit* ganha popularidade, pois a modalidade une vários tipos de treinamentos e visa o pleno desenvolvimento do praticante, apresentando-lhe sempre a ideia de superação de limites, de superação de si, valorização das relações sociais, envolvendo assim, os aspectos psicossociais de modo evidenciado.

Para Fortunato et al (2019), o *Crossfit* se concretiza como uma expressão da sociedade contemporânea em que o objetivo máximo é superar-se, inclusive esteticamente. Semeia a busca de superação de limites físicos e psicológicos, típicos de uma sociedade capitalista e individualista, em que a pessoa se autogoverna e torna-se a única responsável por seu destino. A prática esportiva personifica a imagem de um indivíduo autônomo, produtor de sua saúde, aparência, vida profissional, ou seja, um empreendedor de sua própria existência (Fortunato et al, 2019).

Também, as redes sociais surgem como uma vitrine dessa configuração e têm como característica fundamental a tela infinita que, ao passar por ela, visita-se uma diversidade de informações, sem nunca acabar, e por isso sem nunca se satisfazer totalmente com o ali postado. "Sempre se pode ver mais, deslizar mais para baixo a tela e buscar mais informações que não integram à nossa experiência" (Belmino, 2020, pp.165-166). E, "mesmo que haja esse absoluto distanciamento pela instrumentalização do outro, o outro é, também, paradoxalmente, a referência da quantidade de "likes" que eu mereço em uma rede social que me impõe uma total transparência" (Belmino, 2020, pp.164-165).

Nessa perspectiva, os praticantes apresentam como motivação para a prática o sentimento de acolhimento entre eles e as redes sociais servem como elemento de socialização. Para o entendimento dos aspectos psicossociais desvelados nos relatos dos entrevistados, Han (2015) denomina Sociedade positiva e/ou do desempenho, também conhecida como positividade tóxica; e o aspecto grupal, compreendido também como as relações interpessoais estabelecidas a partir da dinâmica de grupo proporcionada pelo *Crossfit*. Esses dois aspectos dos sentidos estão presentes nos modos de ser dos *Crossfit* eiros.

As proposições do psicólogo social Kurt Lewin (1978) tornam-se pertinentes, pois ele aborda em seus estudos as relações entre vida grupal e liderança, enfocando a dinâmica de grupo e a noção de campo, tendo como um de seus objetivos principais a análise das interações entre pessoas e grupos. Mailhiot (2013) aponta para o progresso das descobertas de Lewin, sobre as necessidades interpessoais, a partir das teorias de Schutz, onde "define a necessidade de inclusão como a necessidade que experimenta e sente todo membro novo de um grupo de se perceber e de se sentir aceito, integrado, totalmente valorizado por aqueles aos quais ele se junta" (Mailhiot, 2013, pp.82).

Conforme essa ideia de Schutz, abordada por Mailhiot (2013), as pessoas encontram satisfação às suas necessidades de relações interpessoais

de inclusão ao adotar ações direcionadas aos membros do grupo, de autonomia e de interdependência, concomitantemente. Outro aspecto substancial na dinâmica de grupos, é o que Mailhiot (2013, pp.84-85) denomina afeição que significa que "...não apenas aquele que se junta a um grupo aspira a ser respeitado ou estimado por sua competência ou por seus recursos, mas a ser aceito como pessoa humana, não apenas pelo que tem, mas pelo que é".

Considera-se duas dimensões da dinâmica de grupos: a dimensão macro, entendida como a sociedade, em seu contexto socio-histórico, político, econômico e cultural; e a dimensão micro, definida, nesta pesquisa, como as relações estabelecidas entre o praticante de *Crossfit* e o mundo vivido do *Crossfit*, campo constituído de normas, valores e dinâmicas de contato entre o ambiente e os praticantes.

Mailhiot (2013) indica que as sociedades ocidentais, fundamentadas na industrialização e na urbanização, criam coletividades em que o ser humano se torna anêmico psicologicamente, encontrando-se despersonalizado e alienado de seu meio, pois mecaniza e racionaliza as tarefas humanas, inclusive o lazer. Mailhiot afirma que o "cidadão ocidental médio, [...], sente ao longo do dia se exercer sobre ele, de forma sutil, mas implacável, pressões de grupos que o obrigam a uma maior conformidade em seus comportamentos e atitudes, a uma maior uniformidade em suas percepções e seus valores" (2013, pp.206).

Seguindo essa perspectiva, Han (2015) argumenta que o fracasso, na sociedade ocidental, norteadas pela racionalidade neoliberal, que estima a competição e o rendimento como princípios balizadores, pode desdobrar-se no sentimento de culpa e vergonha de si, em oposição ao questionamento do sistema político e econômico em que vive. Com efeito, vive-se em uma sociedade fundada em paradoxais demandas de positividade. Ribeiro afirma que "nunca na história se falou tanto em iniciativa, inventividade, criatividade, inteligência emocional e crescimento pessoal" (2021, pp.65).

Em contrapartida, e compreendendo-se a dinâmica da contemporaneidade, em que é possível voltar-se para a crítica e a reflexão do sistema, mas não é possível retirar-se dele, Mailhiot (2013, pp.208) apresenta propostas ao sujeito contemporâneo que participa de grupos, para ele "a integração de um grupo para ser verdadeira, para se traduzir em vínculos de interdependência duradoura, pressupõem a conquista de cada um de sua autonomia pessoal."

Portanto, o *Crossfit* pode compor-se locus de integração de grupos, não fechados sobre si mesmos, mas abertos em sua possibilidade criativa de conceber vínculos de interdependência e relações interpessoais autênticas, como indicado na citação acima.

Assim, a prática esportiva e o exercício físico constituem um campo amplo e adequado para a saúde, mas devem estar associados à busca de sentido, para combater o automatismo do dia a dia, promover qualidade de vida e alcançar bons rendimentos no esporte a partir de uma tomada de consciência de limites e possibilidades.

Investiga-se, a partir da narrativa de seus praticantes, a modalidade esportiva *Crossfit* e o sentido de sua prática para o *Crossfiteiro* maranhense, considerando-se seus modos de ser. Destacam-se o *Crossfit* como ponto central no entendimento da popularização e da adesão a modalidade, além de suas diferenças em relação às academias tradicionais utiliza-se, para tanto, a proposta fenomenológica experimental de Amadeo Giorgi (2008) como viés de investigação e compreensão das experiências vividas

Métodos

Amostra

Os critérios de inclusão na pesquisa previram participantes maiores de 18 anos de idade, não havendo discriminação de sexo ou gênero para sua participação. Praticantes a mais de seis meses, de forma regular, sem interrupções e em uma box filiada à *Crossfit Inc.* Exclui-se praticantes esporádicos, com longos intervalos de interrupção (mais de 6 meses), praticante de outro esporte concomitantemente ao *Crossfit*, ou ainda que pratique metodologias mistas, diferentes da atribuída à *Crossfit Inc.* Tais critérios justificam-se pela necessidade de os participantes estarem imersos nos processos da metodologia, tendo, nesse sentido, vivenciado os conteúdos e atividades propostas.

A amostra foi obtida por conveniência, sendo assim, foram entrevistados nove praticantes, das três boxes localizadas no Maranhão, *Crossfit Rangedor*, *Crossfit Arcadia* e *Crossfit Imperatriz*. O critério de escolhas das boxes baseou-se no seu status de afiliada², obtidos no site oficial do *Crossfit.com*. tomando-se este critério como pré-requisito para a utilização da metodologia. De acordo com a metodologia, o número de entrevistas realizadas definiu-se no decorrer do conteúdo obtido em cada uma delas, ou seja, coube ao pesquisador perceber se as falas dos entrevistados se repetem indicativo de que se alcançou o suficiente na descrição (Bruns e Trindade, 2003).

Ainda, ao se fazer o levantamento das boxes afiliadas, observou-se que muitos locais que utilizam a metodologia do programa funcionam de forma irregular, sem estarem credenciados e sem pagarem a licença para a utilização o nome da marca. Logo, o número de boxes não-afiliadas é desconhecido, o que impossibilita conhecer o verdadeiro número de boxes e praticantes.

Instrumentos

Esta constitui-se como uma pesquisa qualitativa e se ampara na descrição para compreensão dos fenômenos, de acordo com o método fenomenológico experimental de Giorgi (2008). Portanto, adotou-se a relação da pessoa praticante de *Crossfit* como fenômeno investigado, a ser descrito e compreendido através de um roteiro de entrevista semiestruturado, constituído das seguintes perguntas norteadoras: "Como você iniciou sua prática de *Crossfit*?"; "O que você identifica de mais atrativo no *Crossfit*?"; "Discorra em detalhes se você observou alguma mudança ou impacto do *Crossfit* no seu modo de ser?", e analisados de modo reflexivo e crítico.

² Para a utilização do nome e do método *Crossfit* é necessário afiliar-se, pagando uma taxa anual à *Crossfit.Inc.*

De acordo com Minayo (2009, pp.64):

Entrevista, tomada no sentido amplo de comunicação verbal, e no sentido restrito de coleta de informações sobre determinado tema científico, é a estratégia mais usada no processo de trabalho de campo. Entrevista é acima de tudo uma conversa a dois, ou entre vários interlocutores, realizada por iniciativa do entrevistador. Ela tem o objetivo de construir informações pertinentes para um objeto de pesquisa.

Bruns et al (2003, p. 89), ainda complementam que “uma vez que a fala é o que nos possibilita acessar o fenômeno interrogado, o qual insere-se na experiência de vida do homem, realizamos a entrevista como forma de acessar a vivência do sujeito, bem como dos significados a ela atribuídos”. Portanto, a análise das narrativas dos praticantes de *Crossfit* visa compreender como experienciam esta modalidade esportiva e prática corporal.

Procedimentos

Realizou-se as entrevistas individualmente, com duração média de 20 minutos, sem intercorrências, em horários convenientes para os entrevistados através de vídeo chamada, previamente agendada, utilizando-se de Tecnologias da Informação e da Comunicação (*Google Meet*), tendo em vista cumprir as recomendações de distanciamento e isolamento social (quarentena) da OMS e do Conselho Federal de Psicologia (CFP). Cabe assinalar que ao entrevistado cabe a liberdade, em qualquer momento da pesquisa, de participar e de se retirar da pesquisa caso ache apropriado, sem que haja prejuízo ou ônus para si ou para outros.

Posto isso, esta pesquisa foi submetida e aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por meio da Plataforma Brasil, conforme protocolo número 51235521.4.0000.5086. E desenvolvida considerando os princípios éticos de manutenção de privacidade, confidencialidade e sigilo dos dados do participante, em conformidade com as Resoluções n.º 466/2012 e n.º 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde – CNS. Utilizou-se os procedimentos legais previstos para uso de entrevistas, incluindo-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que contém dados da pesquisa, a solicitação de participação voluntária dos entrevistados e a autorização para divulgação de suas narrativas em publicações científicas e acadêmicas, comprometendo-se com o anonimato dos participantes. Foi entregue uma via do TCLE ao participante. As entrevistas foram realizadas, somente após o aceite dos participantes, via assinatura e consentimento verbal gravado em mídia digital.

Percurso Metodológico

Ampara-se na descrição para obtenção de dados e da narrativa do entrevistado para acessar a experiência vivida como praticante de *Crossfit*. Sendo assim, apresenta-se uma breve descrição do *Crossfit* como esporte na contemporaneidade e sua configuração nesse contexto, fundamentada em uma pesquisa bibliográfica. Destaca-se a análise de entrevistas para

alcançar uma compreensão de fatores que inspiraram pessoas a incorporar-se à esta prática esportiva, tendo em vista uma aproximação do fenômeno a partir do campo perceptivo do sujeito e sua relação com o mundo do *Crossfit*.

Para analisar os fenômenos encontrados nos relatos de experiência dos praticantes, o olhar fenomenológico foi escolhido como fundamento por considerar a compreensão um caminho percorrido pela investigação por aquele que intencionalmente interroga e ouve aquele que é interrogado. Essa perspectiva orienta o pesquisador, pois busca a descrição do fenômeno e favorece à manifestação do próprio fenômeno. A postura do pesquisador deve ser a de descrever e interpretar a experiência vivida a partir do diálogo que se estabelece entre os fenômenos encontrados e os estudos já realizados.

O método fenomenológico (Giorgi e Sousa, 2010) utilizado é o proposto é descrito em quatro passos: primeiramente, a pesquisadora lê a entrevista completa a fim de obter um sentido da experiência total. Após obtido o sentido do todo, volta-se ao início da descrição e analisa-se o todo em partes, chamadas unidades de significado, as quais irão nortear e ilustrar o sentido dos fenômenos presentes.

A partir de uma leitura fiel aos fenômenos narrados, presumindo uma perspectiva psicológica na descrição concreta dos relatos, percorre-se a análise das entrevistas, demarcando unidades de significado, as quais serão analisadas mais adiante, considerando o todo da experiência vivida pelos participantes e os fenômenos que se manifestaram.

Resultados

Dentre os fenômenos encontrados a partir dos relatos dos praticantes identificou-se duas dimensões compostas por diversas unidades de significado, o Mundo do *Crossfit*, e o Modo de Ser dos praticantes. Descreve-se a primeira como: o espaço físico, o ambiente, o contexto das experiências, as características do meio em que a experiência do *Crossfiteiro* acontece. As unidades de significado³ reveladas foram: **dinamismo, diferente da academia, como o *Crossfit* é visto, insegurança na pandemia (efeito), inclusão social e adaptabilidade.**

A segunda dimensão, *Modo de ser do Crossfiteiro* entende-se como as características, os valores, as atitudes, os comportamentos e os modos de se relacionar, do *Crossfiteiro* maranhense. As unidades de significado que a compõem são: **busca por superação, paixão pelo *Crossfit*, acolhimento, relações interpessoais, válvula de escape e rotina organizada**⁴.

Para o presente artigo, não seria possível discutir todas as unidades, portanto, optou-se em apresentar dinamismo e diferente da academia, bem como, as relações interpessoais, compondo *Mundo do Crossfit* e *Modo de Ser* dos praticantes respectivamente. Justifica-se essa escolha por serem unidades diretamente correlacionadas que favorecem a compreensão dos sentidos da prática esportiva para o *Crossfiteiro* maranhense, enfatizando a influência na popularização e na adesão à modalidade.

³ As unidades de significado analisadas estão em negrito para maior destaque no texto.

⁴ Para ter acesso a dissertação na íntegra e conhecer as demais unidades de sentido e a discussão sobre as mesmas busque por

<https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFMA_b3e6130afd2ca66ee8e69d0b417747e9>

A unidade de sentido **dinamismo aparece** como um fenômeno mais presente nos relatos, sendo descrito como uma variação de atividades, alternância de exercícios nos dias da semana, pois cada dia reúne um conjunto de atividades diferentes, não há repetitividade no WOD (treino do dia), nem o uso de aparelhos. Os horários também são flexíveis de acordo com a escolha do praticante e as aulas são divididas em turmas. Ressalta-se que a configuração da modalidade inclui essa diversidade de exercícios, como já descrito anteriormente, contribuindo com essa dinâmica conforme reconhecem os entrevistados:

[...] o *Crossfit* ele trabalha três áreas diferentes, então, ele trabalha a parte de cárdio, ele trabalha a parte de carga e ele trabalha a parte de ginástica, então isso são atrativos porque eu consigo, em vez de eu fazer três coisas diferentes, "ah vou correr pra fazer cárdio, vou pra academia pra fazer carga, vou fazer calistenia pra fazer a parte de ginástica", então o *Crossfit*, ele me dá isso (P6).

[...] na atividade do *Crossfit* tem diversas modalidades lá dentro, tem *Crossfit*, tem a parte que pega só aeróbico, tem várias aulas durante o dia, então não torna tão maçante a atividade, tu pode fazer um dia um, um dia outro, então tem atividade na areia, tem dia de corrida e por aí vai. É mais completo (P1).

[...] o *Crossfit* exige um pouco mais que a musculação, do que a corrida, porque ele é um misto de atividades, mistura força com potência, com resistência (P7).

[...] como eles explicam lá nas aulas iniciais, ele [*Crossfit*] foi basicamente a junção de exercícios físicos que já existiam antes, os principais entre eles, são a ginástica, o levantamento de peso olímpico e o endurance que são relacionados a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória, alguma coisa assim do tipo. E aí, no caso, eles sempre procuram variar, misturando, por exemplo, um dia focado em ginástica, outro dia focado na capacidade aeróbica e coisas do tipo (P4).

Nesse cenário, seus praticantes reconhecem que a mistura de atividades e as possibilidades de variações entre elas que tornam os treinos não repetitivos, uma vez que os exercícios mudam a cada dia e o foco de trabalho também alterna. Lembra-se aqui que a palavra *Crossfit* resulta da união entre a palavra *cross* que significa cruzamento, mistura, com o termo *fit* que se refere a aptidão, habilidade.

Tais características tornam o *Crossfit* essencialmente diferente da academia, outra unidade presente de acordo com seus praticantes:

...eu comecei a fazer porque as meninas todas estavam fazendo e também porque eu vi que era uma coisa muito integrativa, muito dinâmica, não era tipo academia que são os mesmos exercícios

todos os dias, era uma coisa mais divertida e mais prazerosa (P3).

Assim, o que eu fazia logo antes do *Crossfit* era academia mesmo, musculação e academia, e isso é uma coisa assim, cada um fica lá no seu e pronto, o máximo que tem de interação é com o professor que vai te ensinar os movimentos, mas acabou por aí. E o *Crossfit* como ele é um espaço que as turmas são coletivas, também tem esse aspecto de que eu pude conhecer mais pessoas através dele (P4).

Olha, de início, o motivo pelo qual eu continuei indo pro *Crossfit* era porque as aulas eram sempre diferentes, eu não ficava presa em uma série só, que você vai para aquele negócio lá da academia que você tem a série A, tem a série B e fica fazendo a mesma coisa durante 6, 4 meses, até você revezar pra outro (P5).

[...] tipo assim, quando você vai pra academia, aí você vai lá, aí você sempre faz a mesma série, depois de um tempo vai mudar, mas basicamente você vai fazer a mesma coisa com focos diferentes (P6).

Observa-se, nas falas acima, outro traço atribuído a esse Mundo do *Crossfit* que estimula a aderência à modalidade, além da união de uma diversidade de práticas esportivas, o *Crossfit* surge como alternativa à academia, caracterizada como repetitiva, maçante e solitária.

Os relatos apresentados articulam-se com a dimensão Modos de ser dos praticantes quando nas falas de P8 e P2 identifica-se o aspecto relacional da modalidade, e a unidade relações interpessoais configura como fator motivador tanto para a execução do exercício quanto para a assiduidade.

[...] numa academia tradicional, se você terminou o seu treino, você vai embora, você não vai ficar lá estimulando a outra pessoa que está lá treinando, já no *Crossfit* não, tem esse diferencial, pelo menos no que eu pratico é assim, não sei as demais, no que eu pratico é assim, quando um aluno termina, aquele que terminou vai incentivar o outro, mesmo que você nem conheça, mas ele vai te incentivar, o professor vai te chamar pelo nome lá e grita teu nome "vamos P8! Bora fazer só mais um!" e a gente consegue se motivar pra terminar no tempo (P8).

E crescer junto com outra pessoa você não se sente tão sozinho, o que eu acho que é o diferencial de uma academia, você está lá no seu canto, carregando uma carga, no teu fone de ouvido e volta pra casa sem falar uma palavra, [...] mas no *Crossfit* o coach, ele vai lá, ele te explica, faz brincadeira, coloca uma música e tá todo mundo ouvindo a mesma música, tá todo sofrendo a mesma coisa, é essa sensação de que tá todo mundo no mesmo barco que conseguiu me manter (P2).

Compreende-se as **relações interpessoais** como o movimento tanto por parte dos praticantes quanto dos treinadores (*coach*) em ajudar e

incentivar uns aos outros na execução dos exercícios, sendo estes feitos grande parte em grupos, com turmas formadas por horário. Esta dinâmica presente no modo de ser do *Crossfiteiro* relaciona-se ao Mundo do *Crossfit* e desperta um sentimento de coletividade, permite aos *Crossfiteiros* compartilhar e dividir com o outro as dores e as conquistas da prática e, por vezes, do dia a dia.

As **relações interpessoais** estabelecidas na prática dessa modalidade manifestam-se como o impulso favorável à expansão de redes de relacionamentos ou mesmo ao surgimento de novos ciclos de amizade. O *Mundo do Crossfit* promove o contato interpessoal, cativa o praticante como cliente, que estabelece uma rede de apoio e acolhimento, gerando impacto em seu *Modo de Ser*.

Assim, o *Mundo do Crossfit* com **dinamismo** e sendo **diferente da academia**, favorece mudanças no *Modo de Ser do Crossfiteiro* através do desenvolvimento de vínculos e das **relações interpessoais** para além das estruturas das boxes, onde a sociabilidade e o pertencimento aparecem fenômenos significativos de adesão a essa prática.

Os relatos dos entrevistados revelam uma correlação intrínseca entre o esporte na contemporaneidade e o *Crossfit*, e percebe-se com clareza que a modalidade é fruto de demandas muito próprias desse horizonte histórico, caracterizado pelo capitalismo e pelo neoliberalismo, destacando-se como valores a busca por superação, desempenho, mas também pela criação de vínculos e manutenção das relações interpessoais.

Discussão

A presença do *Crossfit* e sua abrangência como prática esportiva e corporal torna-o um nicho de mercado no setor fitness e esportivo, que além de agregar muitos adeptos, incentiva tipos comportamentais, de valores sociais e modos de ser, o que reforça e justifica esse estudo no sentido de compreender quais aspectos psicossociais se inserem nesse contexto e quais os impactos nos modos de ser das pessoas.

O dinamismo refere-se à flexibilidade da modalidade de ser encaixada na rotina, à variação das atividades que evita a monotonia e a repetitividade e as relações de grupo, parte da metodologia e qualidade frisada na modalidade, tornando-a diferente da academia. Ao mesmo tempo, as relações interpessoais se evidenciam como fator que garante a permanência na prática esportiva e influencia modos de ser e agir dos praticantes de *Crossfit*. Para eles, as relações estabelecidas na box vão além dos objetivos dos treinamentos, criando novas amizades e vínculos.

O enfoque fenomenológico utilizado no acesso às narrativas possibilitaram desvelar a experiência vivida dos praticantes maranhenses de *Crossfit* que antes poderiam ser percebidas como naturais. Parte-se da suspensão da atitude natural, conceituada por E. Husserl como a atitude adota na vida cotidiana em que se pressupõe as coisas pelo que elas são, sem que se questione sua existência ou contexto (Giorgi, 2008). Com a intervenção da pesquisa é possível observar uma desnaturalização onde a compreensão dos *Crossfiteiros* se amplia para além da prática em si e acrescenta ao já conhecido

mundo do *Crossfit* um olhar mais integral, onde sentimentos, modos de pensar e agir podem ser relatados evidenciando fenômenos que caracterizam a modalidade.

Essa compreensão ampliada favorece também a uma mobilização como estratégia política, que evidencia afetos e desejos econômicos e socioculturais que se entranham no corpo, nos hábitos, nos modos de ser da corporeidade (Ribeiro, 2021).

Situa-se o praticante de *Crossfit* no centro da prática do exercício físico, como fenômeno que se alicerça num entendimento plural, representativo, integrativo, sintetizador e unificador das dimensões biológicas, físicas, motoras, lúdicas, corporais, técnicas, culturais, mentais, espirituais, psicológicas, sociais e afetivas. E é o modo de ser do corpo em movimento que abre o horizonte de possibilidade de compreensão dos sentidos e significados construídos na relação com o mundo, pela experiência, pela linguagem, pela estrutura sociocultural. De acordo com Nóbrega (2010):

Pelas diferentes possibilidades de expressão corporal podemos compreender a indeterminação da existência, possuindo vários sentidos, elaborados na relação consigo mesmo, com o outro e com o próprio mundo. Trata-se de um outro gênero de compreensão do ser, entendendo este outro como alteridade, como elemento diverso, ao assentar a ontologia humana a partir de categorias até então consideradas inferiores, a saber: o corpo, o movimento, a percepção e a sensibilidade (pp.101-102).

Corroborar-se com Alvim (2014) ao articular corpo movimento e percepção na perspectiva de Merleau-Ponty (1990) o qual evidencia a ambivalência do humano, que ao mesmo tempo que cria estruturas sociais e culturais, se aprisiona e se enrijece nelas, pode também, as ultrapassar, realizar-se em uma atividade imbuída de sentido, enquanto corporeidade, localizada em meio as coisas, articulada, a partir de sua motricidade, hábito e situação (Alvim, 2014).

Caminha-se, nesse sentido, para uma correlação significativa entre as características da modalidade e a experiência do *Crossfiteiro* maranhense. Os fenômenos e sentidos presentes nesse contexto ilustram aspectos marcantes dos modos de ser do *Crossfiteiro*, em que observa-se como traço comum valores de coletividade facilitados pelo vínculo com a modalidade e com os outros praticantes, bem como, uma maior compreensão de sua corporeidade, ainda que eles não mencionem esse termo, seus relatos demonstram consciência e apropriação de seu próprio corpo na relação consigo e com o mundo quando evidenciam a preocupação na execução dos movimentos e o reconhecimento de limites corporais na busca de melhor performance.

Assim, dentre os diversos fenômenos encontrados, observou-se o desenvolvimento de domínios, como motivação, pertencimento, superação, relações interpessoais e outros fatores que impulsionam a escolha dos *Crossfiteiros* maranhenses, seus objetivos e intencionalidades, e, principalmente, os impactos de tais fenômenos na construção de novos sentidos de ser com os outros.

Conclui-se, sem a intenção de finalizar as possibilidades de análises, que há uma correlação entre o *Mundo do Crossfit*, situado na concepção de esporte contemporâneo e o *Modo de Ser do Crossfiteiro* maranhense compreendido em sua experiência do vivido. Observa-se que apesar da modalidade produzir e ser reproduzida em um sistema de valores capitalista neoliberal, aspectos como: coletividade, cooperação, contato, acolhimento e relações interpessoais revelam-se como fundamentais a adesão à prática, ao mesmo tempo valorizando a globalização e expansão das redes sociais como um modo de ser na contemporaneidade e subvertendo o individualismo, enquanto dimensão de exclusão e de autorresponsabilidade.

Considerações finais

Assim, o presente estudo não pretende exaurir a análise aqui apresentada, mas contribuir com reflexões necessárias e relativas ao contexto da prática esportiva e do exercício físico, compreendendo o *Crossfit* como fenômeno do esporte contemporâneo, possibilitando o diálogo com diversos temas, tais como: motivação, adesão, qualidade de vida, pertencimento, grupos sociais, saúde, cultura fitness, corpo, estética, desempenho, gênero, consciência corporal, dentre outros. Tais temáticas estão presentes no universo dos atletas, mas também da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico, como das demais Ciências do esporte. Espera-se que estudos posteriores possam ampliar o debate de maneira contextualizada e fundamentada em torno da prática dessa modalidade, em especial na realidade maranhense, visando sempre a qualidade de ação deste profissional.

Apresentam-se como principais limites desse estudo o número reduzido de entrevistados, ainda que este quantitativo esteja respaldado na metodologia escolhida, de cunho qualitativo e fenomenológico. Propõe-se a expansão desse estudo para outros espaços geográficos, tendo em vista o entendimento mais amplo da experiência humana em sentido universal.

Ainda, compreende-se que a riqueza dos dados possibilita relacioná-los a outros temas e perspectivas metodológicas, destacam-se possíveis relações a serem estabelecidas com o estudo de gênero, de corporeidade, de grupos, bem como outras abordagens teóricas. Ressalta-se que os relatos dos *Crossfiteiros* maranhenses também proporcionam uma desconstrução da representação do *Crossfit*.

Referências

- Belmino, M. C. (2020). *Gestalt-terapia e experiência de campo: dos fundamentos à prática clínica*. Paco e Littera.
- Bracht, V. (2002) *Esporte, história e cultura*. PRONI, M., & LUCENA, R. (Org). *Esporte: história e sociedade*. Autores Associados.
- Capraro, A. M. (2007). *A breve história social do esporte: dialogando com Norbert Elias e Eric Hobsbawm*. GAERTNER, G. *Psicologia e Ciências do Esporte*, 15-25.
- Crossfit*. "What is a WOD?", 2012. Texto recuperado em 6 out. 2020: <http://www.Crossfittt.com/programs-andpricing/what-is-a-wod/>
- Dawson, M. C. (2017). *Crossfit: Fitness cult or reinventive institution?*

International review for the sociology of sport, 52(3), 361-379.

Dominski, F. H., de Orleans Casagrande, P., & Andrade, A. (2019). O fenômeno Crossfit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. *RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 13(82), 271-281.

Elias, N., & Dunning, E. (1992). *A busca da excitação no lazer*. 1, 101-138.

Fortunato, J., Rojo, J. R., Quitzau, E. A., Santos, A. C. B., & Moraes, M. (2019). "Nada se cria...": o Crossfit enquanto prática corporal ressignificada. *Motrivivência*, 31(58), 1-17.

Glassman, G. (2004). *What is Crossfit [O que é Crossfit]*. *The Crossfit Journal*, 56, 1-7.

Glassman, G. (2014). *Crossfit level one training guide*. *Crossfit Journal*.

Giorgi, A. (2008). Sobre o método fenomenológico utilizado como modo de pesquisa qualitativa nas ciências humanas: teoria, prática e avaliação. In: Vários autores, *A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos* (p. 386-409., A. Cristina, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Lisboa: Fim de Século.

Guttmann, A. (2004). *From ritual to record: The nature of modern sports*. Columbia university press.

Han, B. C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Editora Vozes Limitada.

Ranger, T., & Hobsbawm, E. (1997). *A invenção das tradições*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Lewin, K., & Lewin, G. W. (1970). *Problemas de dinâmica de grupo*. São Paulo: Cultrix.

Brindeiro, E. C., Rocha, F. D. da S., Souza, E. A. de, & Pessoa, K. L. E. de C. (2019). A utilização dos esportes pelas mídias de massa como forma de influência ao consumo de produtos. *Revista Do Instituto De Políticas Públicas De Marília*, 5(1), 53-60. <https://doi.org/10.36311/2447-780X.2019.v5.n1.05.p53>.

Marques, R. F. R. (2007). *Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica*.

Mailhiot, G. B. (1970). Dinâmica e gênese dos grupos: atualidades das descobertas de Kurt Lewin. In: *Dinâmica e gênese dos grupos: atualidades das descobertas de Kurt Lewin*.

Ribeiro, M. (2020). *Ética gestáltica na cultura do egotismo*. BOCCARDI, Diogo (org.). Gestalt-terapia e Sociedade.

Sobre o autor

Thaia Drielle Louzeiro Privado

Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, Brasil

Cristianne Almeida Carvalho

Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, Brasil

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Cristianne Almeida Carvalho

Universidade Federal do Maranhão, Centro de Ciências Humanas -
CCH - Departamento de Psicologia. Av. dos Portugueses, s/n, Campus do
Bacanga, CEP: 65080-040 - Sao Luis, MA - Brasil

TELEFONE

(098) 321098335

E-MAIL

cristianne.ac@ufma.br