

TORNANDO-SE UM PRATICANTE DE *CROSSFIT*: GERENCIAMENTOS DO CORPO DENTRO E FORA DOS *BOXES*

*BECOMING A CROSSFIT PRACTITIONER: BODY MANAGEMENT
INSIDE AND OUTSIDE THE BOXES* 

*CONVIRTIÉNDOSE EN UN PRACTICANTE DE CROSSFIT: GESTIÓN
DEL CUERPO DENTRO Y FUERA DE LOS BOXES* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.116972>

 **Elisangela Celestina da Rocha Wood*** <elis_da_rocha@yahoo.com.br>

 **Alan Camargo Silva*** <alancamargo10@gmail.com>

 **Guilherme Gonçalves Baptista**** <baptista_gui@hotmail.com>

 **Sílvia Maria Agatti Lüdorf*** <sagatti.rlk@terra.com.br>

* Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

** Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Resumo: Inspirado pela Fase Ética do pensamento de Foucault, consideram-se as experiências no *CrossFit* como formas de gerenciamentos do corpo que se atrelam fundamentalmente ao culto do eu. Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar e discutir aspectos que tornam os sujeitos efetivamente praticantes de *CrossFit* e como os seus gerenciamentos do corpo, dentro e fora dos *boxes*, se relacionam à modalidade. Foram realizadas observações não estruturadas de aulas e entrevista semiestruturada com 12 praticantes, em diferentes *boxes* da zona norte, na cidade do Rio de Janeiro. Os resultados indicaram que a superação e o estímulo entre os praticantes constituem-se como os principais processos de subjetivação identitária desse grupo. Detectou-se também que os contínuos regimes ou investimentos de autoaprimoramento nos *boxes* marcavam um estilo de vida regrado e padronizado responsável por internalizar determinadas maneiras de estar no mundo e que afetavam sobremaneira o modo de viver.

Palavras-chave: Treinamento físico. Educação Física. Aspectos culturais. Exercício.

Recebido em: 09 ago. 2021

Aprovado em: 05 mai. 2022

Publicado em: 25 jul. 2022



Este é um artigo publicado sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

1 INTRODUÇÃO¹

O *CrossFit* é um método de treinamento frequentemente considerado de alta intensidade e volume, com intervalos curtos de recuperação, que reúne diversos exercícios funcionais, como levantamento de peso, agachamentos, arrancos, movimentos ginásticos e ainda atividades com remos e corridas de bicicleta (DOMINSKI *et al.* 2021, TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015). Criado por Greg Glassman e registrado como marca, esse programa de treinamento objetiva “criar um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo” (CROSSFIT, 2021b, p. 2).

A incursão na literatura acerca do *CrossFit* demonstra estudos de diferentes áreas de conhecimento e enfoques metodológicos. As principais temáticas estudadas, contudo, se centram em aspectos técnicos e biológicos, tais como: métodos e prática da modalidade (CZAPLICKI *et al.*, 2019; HOPKINS *et al.*, 2019; SPREY *et al.*, 2016; MULLINS, 2015; GLASSMAN, 2007), prevalência de lesões (COSTA *et al.*, 2019; TIBANA; SOUZA, 2018; SPREY *et al.*, 2016; TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015; GRIER *et al.*, 2013; HAK; HODZOVIC; HICKEY, 2013) e dieta ou suplementação de praticantes de *CrossFit* (KEPHART *et al.*, 2018; BUENO; RIBAS; BASSAN, 2016; COSTA; ROCHA; QUINTÃO, 2013).

Nesse sentido, sugere-se que ainda há carência de trabalhos com aportes das Ciências Humanas e Sociais sobre o *CrossFit*. Exemplarmente, pode-se citar a análise acerca do vestuário e suas relações com as questões religiosas que atravessam a modalidade (ORNELLA, 2017). Outros trabalhos se preocupam com as relações de gênero, mais precisamente como as feminilidades e as concepções de beleza e de imagem corporal permeiam o *CrossFit* (PODMORE; OGLE, 2018; WASHINGTON; ECONOMIDES, 2015; KNAPP, 2014). Cabe destacar ainda estudos de caráter sociocultural que buscam entender o aspecto motivacional na modalidade (SIBLEY; BERGMAN, 2018; FEITO *et al.*, 2018) e que tentam compreender como os praticantes e os treinadores concebem a noção de saúde (EDMONDS, 2020; NASH, 2018; SIBLEY; BERGMAN, 2018).

Diante desse panorama empírico, destaca-se que o *CrossFit* vem ganhando visibilidade nos últimos anos, fazendo parte dos gerenciamentos do corpo de alguns grupos sociais na contemporaneidade. Essa visibilidade também pode ser observada pelo número de *boxes* afiliados. Em 2020, Dominski *et al.* (2021) reportaram 14.000 *boxes* de *CrossFit* afiliados espalhados pelo mundo. No Brasil, em 2021², foram detectados 574 *boxes* (CROSSFIT, 2021a).

Ainda que a lente teórico-metodológica acerca dos gerenciamentos do corpo possa ser interpretada ou teorizada por diferentes referenciais das Ciências Humanas e Sociais, aqui se aproxima da perspectiva foucaultiana referente ao cuidado de si (FOUCAULT, 1985). À luz de Foucault (2006), entende-se o *CrossFit* como um modo de ocupar-se consigo sob inúmeros imperativos que tornam a prática como uma

1 O texto é um desdobramento da dissertação do primeiro autor intitulada: **Gerenciamentos do corpo de praticantes de Crossfit**: do Box para a vida. Rio de Janeiro: UFRJ; Centro de Ciências da Saúde; Escola de Educação Física e Desportos, 2020.

2 Informações disponíveis em: <https://www.CrossFit.com/affiliate>. Acesso em: Maio de 2021.

determinada forma moral de viver. Tal apontamento teórico foucaultiano³ dialoga com o clássico ponto de vista de Ortega (2005) sobre práticas bioascéticas quando aponta que os cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos ajudam a construir identidades, cujo sujeito é capaz de autocontrolar, autovigiar ou autogovernar. Essa articulação entre práticas corporais e a inspiração foucaultiana acerca do trabalho ou regime sobre si pode ser vista emblematicamente nos textos de Mendes e Gleyse (2014), assim como de Schwengber, Brachtvogel e Carvalho (2018), quando problematizam que os cuidados (ou autocuidados) em saúde normatizam determinadas identidades corporais pela produção de discursos de obediência, padronização e moralidade.

Argumenta-se, portanto, que compreender as lógicas de saberes e práticas discursivas que atravessam os gerenciamentos do corpo daqueles que frequentam os espaços de *CrossFit* revela como alguns grupos sociais constroem suas próprias identidades corporais entre verdades responsáveis por processos de dominação/subjetivação de si e/ou de comportamentos de resistência/liberdade durante a construção do *self*. Afinal, “O corpo e o *self* são modelados pelo olhar censurante do outro [...] O auto-aperfeiçoamento individual tornou-se um significativo privilegiado por meio do qual os indivíduos exprimem sua autonomia e se constituem num mundo competitivo” (ORTEGA, 2003, p. 64-65).

Deste modo, parte-se da ideia de que se tornar ou ser um “*CrossFitter*” exige determinadas agências ou formas contínuas, responsáveis e competentes de pensar, sentir e agir enquanto se exercitam ou até mesmo em seu cotidiano fora dos *boxes*, revelando, nas palavras de Ortega (2003), uma espécie de reflexividade corporal com base em dadas práticas bioascéticas. Além disso, tais elementos podem ser potencialmente importantes para treinadores/*coaches* dessa modalidade no sentido de visibilizar os aspectos intersubjetivos que emergem da prática. Isso se justifica pelo fato de ampliar a perspectiva de Rabinow (1999), clarificando os fatores biosociabilizantes que orientam, em parte, os compartilhamentos entre as sociabilidades dos grupos ou agrupamentos a partir de reconhecidos critérios e parâmetros medicalizantes. Assim, a leitura teórica em tela sobre a modalidade pode indicar para esses profissionais como o culto disciplinado de si representado na ideia de automelhoramento, autodisciplina, autogestão ou automonitoramento interferem na maneira como se engajam e se relacionam coletivamente com o *CrossFit*.

Destarte, o presente trabalho teve como objetivo analisar e discutir os aspectos que tornam os sujeitos efetivamente praticantes de *CrossFit* e como os seus gerenciamentos do corpo, dentro e fora dos *boxes*, se relacionam à modalidade.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa, de abordagem qualitativa, busca interpretar os significados dentro do contexto de ação dos indivíduos (GOLDENBERG, 2004). Nas

3 Segundo Veiga-Neto (2017), as fases de pensamento da extensa obra de Michel Foucault podem ser divididas em: Arqueologia, Genealogia e Fase Ética. Em síntese, enquanto as duas primeiras referem-se, respectivamente, à análise histórica dos discursos/saberes e à busca de forças que potencializam o que se considera legítimo, a Fase Ética, deslocamento privilegiado pelo presente texto, caracteriza-se pela preocupação em estudar as práticas de (auto)subjetivação.

palavras de Turato (2005), “O significado tem função estruturante: em torno do que as coisas significam, as pessoas organizarão de certo modo suas vidas, incluindo seus próprios cuidados com a saúde” (p. 509).

A incursão ao trabalho de campo foi iniciada mediante a seleção de três *boxes* localizados na zona norte da cidade do Rio de Janeiro, mais precisamente nos bairros da Tijuca, Ilha do Governador e Irajá. Houve consulta ao *site* oficial da *CrossFit* a fim de verificar se os locais eram autorizados pela marca, pois se pretendia conhecer melhor a configuração e funcionamento dos *boxes*. Posteriormente, houve contato⁴ com os responsáveis de cada *box* com o intuito de solicitar a autorização para o desenvolvimento da pesquisa, que ocorreu entre 2018 e 2019.

A partir da autorização, realizou-se a fase de aproximação inicial ao campo da pesquisa. Essa fase caracterizou-se por observações não estruturadas das aulas e da infraestrutura dos locais. Foram realizadas anotações preliminares em um diário de campo para registrar as primeiras impressões dos sujeitos e ter familiaridade com os locais. Essa etapa foi inspirada e fundamentada em Malinowski (1980) quando argumenta sobre a importância de acessar paulatinamente o ambiente de pesquisa e criar condições favoráveis e de empatia com os interlocutores.

Então, promoveu-se a fase “existencial”, que caracteriza a vivência concreta do pesquisador com as pessoas no campo (DAMATTA, 1978). Para esta etapa, foi privilegiada a seleção de praticantes de *CrossFit*, não necessariamente dos *boxes* visitados, mas que preenchessem os seguintes critérios: a) Ser praticante de *CrossFit*, apenas de *boxes* certificados pela marca; b) Realizar essa prática há no mínimo um ano; c) Frequentar um *box* de *CrossFit* ao menos duas vezes por semana; d) Ser maior de 18 anos. A escolha por *boxes* autorizados sugere uma padronização na forma como os treinadores/*coaches* são certificados. Optou-se por praticantes com mais de um ano na modalidade, entendendo-se que exista um envolvimento deste com o *CrossFit*. Quanto à frequência ser de no mínimo duas vezes na semana, possibilita a confirmação de relativa assiduidade do praticante. A escolha por ser maior de 18 anos deve-se ao direcionamento voltado para o público adulto.

Assim, mediante utilização da técnica de *snowball* (BERNARD, 2011), o primeiro sujeito fez indicações de potenciais praticantes de *CrossFit* e, assim por diante, foram realizadas 12 entrevistas semiestruturadas. O intuito foi aprofundar o ponto de vista ou a lógica dos interlocutores acerca do “tornar-se” ou “ser” um “*CrossFitter*” e de que forma suas estratégias de gerenciamento do corpo se relacionam com a prática na modalidade.

Cabe ressaltar que o uso da entrevista colabora para a compreensão das relações entre os entrevistados e sua situação ao permitir a análise dos comportamentos dos indivíduos em contextos sociais específicos (GASKELL, 2010). Privilegiou-se, nesse sentido, a diversidade de perfis dos praticantes como apresentado no Quadro 1, a fim de garantir a maximização ou amplitude dos pontos de vista dos pesquisados, estratégia essa fundamental em estudos qualitativos, de acordo com Gaskell (2010).

⁴ O contato com os responsáveis foi realizado pessoalmente através de uma visita aos *boxes*.

Quadro 1 - Perfil dos pesquisados

Praticante	Sexo	Idade (anos)	Tempo de prática	Periodicidade semanal	Profissão / Ocupação
C1 ⁵	Feminino	20	2 anos	6	Estudante de Educação Física
C2	Masculino	21	1 ano e meio	5	Estudante de Educação Física
C3	Masculino	33	1 ano e meio	2	Professor de Educação Física
C4	Masculino	26	3 anos	5	Empresário
C5	Feminino	26	3 anos	5	Empresária
C6	Masculino	31	1 ano e meio	3	Farmacêutico
C7	Feminino	28	3 aos e meio	4	Professora de Educação Física
C8	Feminino	24	2 anos	3	Professora de Educação Física
C9	Masculino	21	1 ano e 2 meses	5	Estudante de Educação Física
C10	Feminino	39	2 anos	5	Professora de Português e dança
C11	Masculino	42	2 anos e meio	5	Engenheiro Mecânico
C12	Masculino	25	1 ano e 4 meses	3	Professor de Educação Física

Fonte: Elaborado pelos autores.

Utilizou-se o princípio da saturação para delimitar a quantidade de entrevistados. Segundo Gaskell (2010), mesmo que as experiências sejam individuais e pareçam únicas, quando há certo grau de repetição nas respostas “é um sinal de que é tempo de parar” (p. 71).

O tratamento dos dados foi realizado a partir da análise de conteúdo de Turato (2003), considerando os critérios de repetição e de relevância. Para o autor, essa análise possibilita uma discussão e interpretação dos resultados de forma intuitiva, passando por leituras flutuantes e etapas de categorização.

A pesquisa tem respaldo pelo parecer 2.702.199, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro, protocolo CAAE: 56603916.6.0000.5257.

3 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A seção de apresentação e discussão dos resultados foi organizada em dois eixos analíticos: em primeiro lugar, foi problematizada a construção identitária de um praticante de *CrossFit* e, em seguida, até que ponto os gerenciamentos do corpo na modalidade se relacionam com a vida cotidiana dos investigados.

⁵ A letra “C”, que identifica os entrevistados no Quadro 1 e na sequência da pesquisa, refere-se aos sujeitos que praticam *CrossFit*, ou seja, *CrossFitter*.

3.1 O QUE É SER UM *CROSSFITTER*

Para os praticantes de *CrossFit* investigados, a superação e a motivação diárias foram os principais fatores que os levaram a criar um vínculo com a modalidade. Assim, “tornar-se” ou “ser” *CrossFitter* não significa apenas ter determinados desempenhos físico-orgânicos, ainda que as questões relacionadas ao condicionamento físico sejam primordiais para se manterem nos *boxes*. Para alguns pesquisados, o próximo dia de treino é visto como uma oportunidade para que cada um seja melhor do que foi no dia anterior:

[...] sempre se superar, ser melhor do que você foi ontem, sempre superar a cada dia, sempre ser melhor, sua melhor versão, buscar sua melhor versão (C4 – Masculino, 26 anos).

[...] me sinto muito bem lá, e tal, porque são pessoas que eu gosto, e tal. É, então assim, tem sempre esse estímulo e você sempre vai tentar se superar, ou dar seu máximo, dependendo do que for proposto das aulas (C2 – Masculino, 21 anos).

Cada dia no interior dos *boxes* representa uma nova meta que pode ser enfrentada. Para além disso, as possíveis “barreiras” devem ser superadas e conquistadas por todo o grupo ao longo dos treinos. Esse entendimento pode ser traduzido pelo valor do incentivo nesses espaços.

Foi notório que o estímulo é permanente entre os praticantes, tanto em quem não consegue realizar a meta diária quanto para quem conseguiu. Nesse contexto, a busca contínua pela melhora no rendimento, igualmente, surge como fator importante nos espaços em que diferentes *CrossFitters* interagem cotidianamente. Dessa forma, os *CrossFitters* que possuem uma técnica inferior, ou mesmo que concluem as atividades em um espaço de tempo maior que outros, buscam o aprimoramento dos movimentos, da técnica e da diminuição desse tempo. Já os mais capacitados os estimulam e se autoestimulam para se superarem.

Esses aspectos de superação e motivação como dispositivos fundamentais de elo com o *box* ou com os outros podem ser compreendidos à luz da hermenêutica do eu de Foucault (2006): o cuidado de si no *CrossFit* por meio da superação e motivação traduz o próprio motivo existencial dos praticantes, já que se constitui a partir da racionalidade moral coletiva que dita verdades legítimas sobre o sujeito e seus comportamentos.

Nesse sentido, percebe-se que os processos de superação e de motivação podem ser analisados a partir das relações de forças e de interdependência entre os praticantes promovidas no interior dos *boxes*. Isso ocorre ao passo em que ambos os processos são impactados pela posição ocupada pelo praticante no interior de seu *box* e por sua relação com o outro.

Ao investigar o treino do dia (*WOD*⁶), nota-se que este é planejado a partir de três fatores: carga, modalidade e intensidade máxima. Em termos de classificação dos praticantes de *CrossFit*, esta pode ser derivada da própria capacidade de execução

6 O *WOD* (*Workout of the day*) é a parte principal do treinamento, idealizado para que os praticantes executem uma determinada quantidade de exercícios específicos dentro de um determinado período de tempo (KUHN, 2013; SMITH *et al.*, 2013; KNAPIK, 2015; TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

do sujeito e seu desempenho. O praticante que consegue realizar o *WOD* por completo está classificado como *RX*⁷. Quando há pequenas alterações nas cargas, modalidades e na intensidade, passa-se a intermediário, e assim continua até os iniciantes. Todos os praticantes realizam o mesmo treinamento, mas com cargas e intensidades diferenciadas, de acordo com o seu nível de prática.

Logo, pode-se observar certas hierarquias (implícitas ou explícitas) que se concretizam entre os graus estabelecidos naqueles espaços como *scale*⁸, intermediário e *RX*. Durante as observações no trabalho de campo, foi possível perceber que os movimentos, através das técnicas, são “imitados” para que se alcance uma “suposta evolução” na prática da modalidade. Os pesquisados se remetem à ideia de estarem sempre “incompletos” em suas *performances*, e procuram o aprimoramento na observação ou explicação dos mais experientes:

Em relação aos movimentos eu senti que eu melhorei um pouco a técnica, ainda tem que melhorar um pouco mais (C12 – Masculino, 25 anos).

[...] a questão de estar sempre atento às explicações e às dicas para você ter uma técnica e um movimento mais consistente (C3 – Masculino, 33 anos).

[...] muita gente entrou há 6 meses, 1 ano, que seja 1 ano, que é um período maior, muita gente entrou há 1 ano, e às vezes quer pegar e sair botando a mesma carga que a gente, mesmo sem uma técnica (C5 – Feminino, 26 anos).

As orientações dos treinadores/*coaches* sugerem um modelo de *performance* a ser atingido, conforme relato:

Mas quem tá te olhando, que é o *coach*, na realidade, ele tem essa dimensão, então aí ele vai te passar uns toques, vai te passar um *feedback*, do que você pode melhorar, pro teu movimento ficar com a técnica melhor, uma consistência melhor, e essa parte é fundamental, o *coach* nessa parte é fundamental, a questão do respeito, a questão de estar sempre atento às explicações e às dicas para você ter uma técnica e um movimento mais consistente na sua *performance* (C3 - Masculino, 33 anos).

Durante as aulas, foi possível notar também como os frequentadores focam os seus “olhares” para os movimentos dos mais experientes, os tais “*RX*”. Em síntese, o aprimoramento da técnica baseia-se fundamentalmente no olhar do outro, ou seja, uma espécie de “espelho” como guia de como se constituir um “verdadeiro *CrossFitter*”.

Embora tal dado relacional e interativo entre os praticantes possa ser interpretado a partir da noção de “imitação prestigiosa” de Mauss (2003) em que dadas técnicas corporais são copiadas ou consideradas mais legítimas em determinado grupo social, aprofunda-se a discussão sobre a motivação que os praticantes encontram a cada treino e a vontade de se superar no refinamento dos movimentos. Nesse caso, entende-se que ali no *box* havia a ideia de Lupton (2000) ao apontar os processos de “auto-transformação, modos de lidar com as pressões externas e internas, um canal para a agência e a auto-expressão” (p. 29).

Assim, a ideia de “imitação” com a finalidade de alcançar os mesmos gestos, o processo e as conquistas no interior dos *boxes* significava também a busca de um

7 A sigla significa as *prescribed*, ou seja, como prescrito, pois segue o formato do treino preparado pelo *head coach*.

8 *Scale* significa que o treinamento é adaptado em termos de carga ou execução dos exercícios prescritos no *WOD*.

eu virtuoso (FOUCAULT, 2006). Desse modo, ancorado na perspectiva de Ortega (2004), pode-se observar como as práticas bioascéticas reproduzem as regras da biossociabilidade construindo modelos ideais de sujeito com base na *performance* física.

Cabe destacar também que a tal “superação” valorizada pelos praticantes não está associada apenas a uma conquista individual, mas, sobretudo, ao pertencimento coletivo. O corpo se torna mutante, através das proezas que pode realizar, “trazendo consigo, nas sociedades comunitárias uma energia coletiva e, através dele, cada homem é incluído no seio do grupo” (LE BRETON, 2007, p. 30).

Alguns relatos sugerem que esse aspecto diferencia o *CrossFit* de outras práticas corporais, uma vez que o objetivo é ser “melhor do que eles mesmos e não melhor do que o outro”:

Mas a galera se une bastante assim na evolução mesmo da técnica, da força, às vezes pra quebrar barreiras, sabe? De coisas que você nunca se imaginou fazer, e que você começa a conseguir fazer, e aí você treina e tal, é... se torna capacitado de conseguir executar determinado movimento, ou alguma coisa assim que você nem imaginava (C2 - Masculino, 21 anos).

Uma prática, mas um meio de praticar uma atividade física, um meio de socialização também, de você ter contato com novas pessoas, você incentivar também as pessoas a superar os limites, a quebrar barreiras, porque ainda existe muito essa questão de ‘ah, o *CrossFit* é isso’, ‘o *CrossFit* é aquilo’, ‘ah eu não consigo fazer’, mas você já tentou fazer? (C3 - Masculino, 33 anos).

O que eu mais valorizo é isso de tentar me superar todo dia, sempre querer mais. Se um dia eu fiz um treino com uma carga, no outro dia eu vou tentar fazer com uma carga maior e num tempo menor. Sempre me superar a cada treino (C4 - Masculino, 26 anos).

O desejo de pertencimento está atrelado à superação individual em prol do coletivo dentro do *box* de *CrossFit*. Sarpong (2018) em seu relato etnográfico sobre a comunidade *Crossfit* destaca o autoaperfeiçoamento individual como forma de alcançar a saúde, mas deixa claro que a construção dos relacionamentos em prol da prática permite alcançar o objetivo individual através do coletivo.

Alguns estudos vão de encontro às falas dos entrevistados, ao demonstrarem associação das atividades físicas à uma preocupação mais atrelada ao indivíduo, em busca de se diferenciar dos demais. No estudo de Oliveira e Coelho Filho (2019), percebe-se a existência de uma motivação para mostrar o corpo, a fim de estar mais atraente que o outro, “[...] associado à vontade de se enquadrar em certo padrão de aparência física; decerto, um padrão pronto para ser fotografado, filmado, visto por todos e admirado” (p. 5). Já na pesquisa de Silva e Ferreira (2016), alunos homens na academia se desafiam, porém, para demonstrar ao outro sua masculinidade, e superioridade, mesmo em detrimento da dor que eventualmente sentiam.

Pode-se refletir, portanto, sobre a particularidade na fala dos praticantes de *CrossFit*, tendo em vista que a motivação, a superação e o desafio estão atrelados ao coletivo. Destarte, as ações e interesses individuais baseiam-se em valores e regras de desempenho físico do grupo, o que pode ser visto em ajuntamentos das típicas biossociabilidades que se dirigem a dados eminentemente biológicos (RABINOW, 1999).

Outro dado significativo associado a ser um *CrossFitter* diz respeito à linguagem em torno dessa prática. A utilização da expressão “quebrar barreira”, por exemplo, está atrelada à motivação diária, compartilhada com o grupo, de se superar a cada treino, denotando envolvimento com a modalidade.

Para Koselleck (2011), a linguagem é um elemento condicionado às relações sociais e vice-versa e, nesse sentido, é carregada de crenças, valores e normas. Logo, o termo “quebra de barreira” também está relacionado aos sentidos associados ao *CrossFit* depreendidos dos participantes. Dawson (2015) relata sobre a linguagem ser um diferencial para a comunidade, a ponto de identificar quem é e quem não é um *Crossfitter*, pois as experiências vividas na prática das atividades são compartilhadas por meio da utilização de termos específicos da modalidade, os mesmos em qualquer *box*, independentemente do país.

O entusiasmo na fala de cada um corrobora a experiência descritiva de Kuhn (2013) ao enfatizar a motivação e a energia presenciadas no *box* onde realizou a pesquisa, como diferencial das academias convencionais. Os praticantes não são encorajados a suar e acreditar que é apenas mais um dia de treinamento como nas academias, mas sim a vencer seus desafios e superar seus limites, bem como motivar os outros membros do *box*. O autor relata ter vivido um sentimento não experimentado anteriormente.

Esse sentimento pode ser percebido durante as entrevistas, nas falas, gestos e posturas dos praticantes, cada qual com certa empolgação, fazendo perceber o grau de coesão social que a “comunidade do *CrossFit*” gera entre seus membros. Para Le Breton (2009):

[...] nos movimentos de comunicação, o indivíduo esquece que as palavras e os gestos que inconscientemente produz foram modelados mediante suas relações com os demais. Imediatamente, o indivíduo exprime e corporifica suas palavras e gestos, compreendendo desde logo o conteúdo da fala e dos movimentos dos outros, caso pertençam a um mesmo grupo [...] (p. 40).

Heywood (2016) explica tais comportamentos como uma cultura do *CrossFit*, transmitida através da figura do *coach*, quando este se faz presente, não somente como treinador, mas como mentor, amigo, facilitador e apoiador, para os praticantes. Além disso, é um propagador da forma de representação da modalidade dentro de cada *box*, como, por exemplo, se algum praticante não é interativo ou não apoia com motivação os outros membros, este é “repreendido” pelo *coach*.

Nas observações das aulas, notou-se que a relação entre o *coach* e os praticantes é de motivação, passando a impressão de estimular uma competição entre eles. Entretanto, percebe-se que tais estímulos, como, por exemplo, “Vamos lá, ele vai terminar antes de você!”, não se referem necessariamente à disputa entre dois competidores, mas o intuito é provocar o *CrossFitter*, cultuando o sentimento de superação de cada um.

A superação e a motivação, portanto, são inspirações para os praticantes de *CrossFit*, como forma de permanência na prática, de comprometimento com os outros praticantes e consigo mesmo, assim como com a possibilidade de recomeçar

a cada dia. Cria-se, portanto, a construção de um processo identitário aparentemente peculiar nessa modalidade, como também detectado por Kalin (2017).

Esse processo identitário revela as nuances de ser um *CrossFitter*, uma vez que os comportamentos são modelados e reconfigurados a partir do pertencimento à comunidade do *CrossFit*. O indivíduo, assim, decodifica as ações e se torna um ator a participar de um sistema simbólico, cuja ordem de significados, através de gestos, posturas, mímicas, toques e olhares, traduz a especificidade da relação com o mundo de certo grupo (LE BRETON, 2009).

3.2 GERENCIAMENTOS DO CORPO DE PRATICANTES DE *CROSSFIT*: RELAÇÕES ENTRE A VIDA NOS *BOXES* E A VIDA COTIDIANA

A forma como os praticantes organizam seu cotidiano em função do *CrossFit* e/ou gerenciam a prática do *CrossFit* conforme seu dia a dia emergiu como aspecto central nesta pesquisa. A vivência na modalidade do *CrossFit*, relatada pelos praticantes, iniciou sem grandes pretensões e aos poucos se tornou uma atividade importante na vida de cada um deles:

Esse *box* existia na Ribeira, que é longe da minha casa, mas eu não sabia, eu tinha uma amiga que descobriu que o *box* que eu pratico agora mudou, que foi lá pro Jardim Guanabara, que é perto onde eu moro. Eu fui com ela, tipo de curiosa, porque eu nem sabia o que significava direito o *CrossFit*, e nunca mais saí, começou dali (C1 – Feminino, 20 anos).

Eu estava sedentária, não estava fazendo nada, precisei emagrecer porque eu estava muito acima do peso. O meu marido quem começou fazendo e me convenceu a entrar e fazer uma aula experimental, eu fiz e gostei e não parei mais (C11 – Feminino, 39 anos).

Na verdade a minha namorada já fazia *CrossFit*. E aí ela que começou a falar um pouco do *CrossFit* para mim, falou para eu conhecer, eu no início achava muito agressivo e preferia mais academia, meio que já estava mais habituado, mas aí depois quando eu resolvi conhecer eu acabei gostando (C12 – Masculino, 25 anos).

Ornella (2017) relata sobre a existência do *marketing* realizado dentro de um *box* de *CrossFit* sobre as transformações de vida de cada indivíduo. Nesses locais, são transmitidos vídeos sobre os praticantes narrando suas histórias desde o início na prática da modalidade, demonstrando a narrativa de outras pessoas, a fim de estimular/motivar quem inicia a prática do *CrossFit*. Para Ornella (2017), existe uma relação entre a prática do *CrossFit* e a ideia de purificação, sendo os *boxes* vistos como locais autênticos e primitivos que transmitem uma sensação de pureza aos praticantes.

A decisão de escolher uma prática corporal e permanecer nela pode ser considerada uma forma de gerenciamento do corpo. A exigência sobre decidir realizar determinada prática pode ser decorrente de rotinas ou rituais inconscientes, e não necessariamente por questões externas e motivacionais. Para Lupton (2000), tais decisões tornam-se diretrizes para o gerenciamento e os cuidados do corpo através do hábito.

Para os praticantes de *CrossFit*, a prática e as exigências no treinamento proporcionam uma autotransformação na forma de conduzir seu cotidiano, não apenas como um hábito sem motivação, mas como uma forma sagrada de cuidado:

[...] até parei de ir pra *chopadas*, essas coisas, porque eu dei prioridade pro *CrossFit* [...] eu me sinto bem lá, aí às vezes, ah eu tenho uma festa pra ir sábado, mas nesse sábado eu tenho um campeonato que eu vou arbitrar, eu sei que na festa eu vou curtir e tal, mas eu sei que no campeonato eu vou curtir muito mais do que numa festa que eu vou passar ali, sei lá, três horas, depois sei lá, ficar com ressaca, vai ser só aquilo, do que no campeonato que eu tô com meus amigos, arbitrando [...] eu tipo, eu priorizo muito mais o que me faz bem, sem ser também só no momento, depois das lembranças do que ir pra uma festa e ser aquilo mesmo (C1 - Feminino, 20 anos).

[...] eu vivo isso durante a semana, tipo, faculdade, treinar, estudar em casa, tem outras coisas para fazer também, de trabalho que eu faço. E aí normalmente no final de semana, ou eu tô lá trabalhando, nos aulões, ou assim, em alguns têm os campeonatos, os campeonatos eles acontecem, tem campeonatos de dois e três dias [...] (C2 - Masculino, 21 anos).

Meu cotidiano é casa trabalho, trabalho - *CrossFit*, *CrossFit* - casa, faz parte da minha rotina, essa é minha rotina diária (C11 - Masculino, 42 anos).

A rotina dos praticantes envolve mais do que simplesmente realizar uma atividade física. Os gerenciamentos do corpo dos *CrossFitters* estão diretamente relacionados a um sentimento de pertencimento e à vontade de estar no *box*. Em alguns relatos, identifica-se a “quebra” do cotidiano em prol do horário de praticar o *CrossFit*, não existindo a possibilidade de deixar de realizar a atividade:

Todos os dias a gente tenta coordenar as nossas entregas, ou pra antes ou para depois desse horário [...]. Se for antes, a gente tenta marcar entre duas ou três ou cinco, cinco e meia, a gente treina às 4 horas e vai, e cinco e meia a gente faz as entregas. Todo dia a gente procura tentar agendar as entregas entre esses horários assim, pra gente conseguir coordenar e não deixar de treinar (C5 - Feminino, 26 anos).

Os relatos dos praticantes não indicam que existe um sacrifício por deixar de comer algo ou deixar de ir a algum lugar. A própria organização da rotina do dia a dia para treinar não é percebida como obrigação do que pode ou não pode fazer. A autorregulação de tais condições revela-se prazerosa, despida de ônus. Tal cenário se coaduna com Ortega (2005) quando menciona que os agrupamentos tradicionais foram substituídos por critérios de saúde, *performances* corporais, doenças específicas e longevidade, como forma de uma sociabilidade apolítica, de liberdade da ação, diferentemente da biopolítica clássica.

Assim, realizar atividade física sem prazer pode estar relacionado apenas à manutenção, controle e atenção, a fim apenas de definir e tonificar o corpo (LUPTON, 2000). De encontro a esta perspectiva, evidencia-se, nos discursos dos entrevistados, que a manutenção e o cuidado com o corpo possuem outros aspectos:

Hoje em dia, mais por conta da saúde, que eu acho muito importante, né? A gente cuidar da saúde, além muito mais do que estética, por causa da saúde mesmo, bem-estar, me sentir bem (C4 - Masculino, 26 anos).

Sou farmacêutico, então eu... eu vejo muita gente hoje em dia, com 50, 60 anos tendo infarto, tendo isso, tendo aquilo [...]. Câncer eu não tenho como evitar, mas se eu tenho um sistema imune *ok*, se eu tenho uma saúde mental *ok*, e eu consigo melhorar o meu sistema imunológico [...] Comendo alimentos antioxidantes, tendo alimentação *in natura*, com menos hormônios, e assim vai, assim por diante (C6 - Masculino, 31 anos).

Questões de saúde e desempenho (C8 – Feminino, 24 anos).

Qualidade de vida mesmo, que eu acho que já tô numa idade que é legal. Eu não preciso mais, não me preocupo mais tanto com aparência, mas mais com condicionamento e com saúde mesmo (C10 – Feminino, 39 anos).

Dessa forma, o cuidado que cada praticante têm com seu corpo emerge nas relações construídas com a modalidade. A forma como gerenciam seu dia a dia para estarem presentes no *box*, as tomadas de decisões quanto às questões alimentares, os horários da prática, de sentir-se bem, de estar entre amigos e de se divertir determinam algumas mudanças.

Evidencia-se, portanto, que os cuidados de si desse grupo de *CrossFitters* aproximam-se de uma ideia medicalizada em que a prática em si os “salvaria” de qualquer possível mal-estar que os acometessem. Nesse caso, a vida dentro do *box* se torna um espaço fundamental (e indissociável) para a vida “lá fora”. Por isso, com base em Foucault (2008), torna-se relevante entender e revelar esses governos de si como imperativos éticos que interferem diretamente na experiência com a modalidade em tela.

Assim, estas formas de gerenciamentos do corpo do/no *CrossFit* se entrelaçam a uma trajetória de autoconhecimento adquirido por meio de suas experiências culturais e históricas para alcançar os objetivos dentro e fora dos *boxes*. Entretanto, questiona-se até que ponto a otimização, a potencialidade ou o aperfeiçoamento de si podem se relacionar ao controle biomédico da vitalidade contemporânea (MANSKE; ROMANIO, 2015), como pode ser visto exemplarmente na extensa obra foucaultiana acerca da história da sexualidade (FOUCAULT, 1984; 1985).

4 CONCLUSÃO

Na presente investigação, observou-se que a noção de superação e o estímulo constituem-se como pilares da busca pela “melhor versão de si”, sendo a incorporação desses atributos tratados como necessários para se tornar um *CrossFitter*. Tais preceitos marcaram constantemente a fala dos praticantes, inclusive com a afirmação de que não viam uma relação de competição entre eles, mas, sim, uma vontade de vencer seus próprios desafios. Em outras palavras, detectou-se um processo de subjetivação específico desse grupo, no qual se internalizam determinadas maneiras de estar no mundo. Nesse decurso, destaca-se que o praticante com melhor técnica é visto como motivação para os demais, sendo tratado por vezes como um modelo para a “imitação”.

Depreende-se, também, que os gerenciamentos do corpo dos praticantes de *Crossfit* se estabelecem mediante o envolvimento com a modalidade. Percebe-se que a maioria iniciou a prática despretensiosamente, mas se encantou, dedicando-se a ponto de reconfigurar a vida cotidiana em função dos treinos. Para alguns, alterar suas rotinas em prol do horário do treino é indispensável, pois não podem ficar sem treinar. Outros deixaram e deixam de fazer atividades que consideram “prejudiciais” a seus desempenhos durante o treino, como, por exemplo, sair para beber e descuidar da alimentação.

Nota-se, assim, que o gerenciamento do cotidiano de cada praticante proporciona uma transformação, não apenas de hábitos, mas também da forma de cuidado com a rotina de vida. Dessa forma, os gerenciamentos do corpo estão atrelados à forma como cada indivíduo passa a construir sua vida cotidiana em prol das práticas corporais, das relações interpessoais, das questões alimentares e da saúde. Logo, a escolha pela prática da modalidade não se resume ao ambiente do *box*, pelo contrário, impacta nas mais diferentes formas de cuidado com a rotina de vida a partir de investimentos de autoaprimoramento.

É necessário, no entanto, ampliar a compreensão para além dos praticantes, buscando uma visão dos treinadores/*coaches*. Tal perspectiva contribuiria para outros olhares sobre esse objeto de pesquisa e, conseqüentemente, colaboraria para maior entendimento desta modalidade, tanto para os profissionais de Educação Física quanto para os praticantes e futuros *CrossFitters*.

Por fim, mais que uma prática corporal, destaca-se que o *CrossFit* tornou-se uma filosofia de vida, um culto do eu. Praticar essa atividade é estabelecer uma relação de pertencimento à comunidade *CrossFit*.

REFERÊNCIAS

BERNARD, Harvey Russell. **Research methods in anthropology**: qualitative and quantitative approaches. 5.ed. UK: Altamira Press, 2011.

BUENO, Bruna Aparecida; RIBAS, Marcelo Romanovitch; BASSAN, Julio Cesar. Determinação da ingestão de micro e macronutrientes na dieta de praticantes de *CrossFit*. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 579-586, out. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/695>. Acesso em: 29 jun. 2021.

COSTA, Débora Cristina; ROCHA, Nayara Caroline Andrade; QUINTÃO, Denise Félix. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 41, p. 287-299, out. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406>. Acesso em: 29 jun. 2021.

COSTA, Taline Santos *et al.* *CrossFit*®: Injury prevalence and main risk factors. **Clinics**, v. 74, e1402, nov. 2019. DOI: <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e1402>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31778434/>. Acesso em: 29 jun. 2021.

CROSSFIT. **Crossfit introduces affiliate programming**. Affiliate map. EUA, 2021a. Disponível em: <https://www.crossfit.com/programming>. Acesso em: 29 jun. 2021.

CROSSFIT. **Guia de treinamento de nível 1**. [Coletânea de artigos do CrossFit Journal de 2002 a 2021]. 2021b. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf. Acesso em: 29 jun. 2021.

CZAPLICKI, Adam *et al.* Modeling record scores in the snatch and its variations in the long-term training of young weightlifters. **PLoS ONE**, v. 14, n. 12, p. 1-14, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225891>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0225891>. Acesso em: 29 jun. 2021.

- DAMATTA, Roberto. O ofício de etnólogo, ou como ter “anthropological blues”. *In*: NUNES, Edson de Oliveira (org.). **A aventura sociológica**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1978. p. 23-35.
- DAWSON, Marcelle C. CrossFit: Fitness cult or reinventive institution? **International Review for the Sociology of Sport**, v. 52, n. 3, p. 361–379, 2015.
- DOMINSKI, Fábio Hech *et al.* Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. **Sport Sciences for Health**, v. 17, p. 21-41, ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00685-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11332-020-00685-9.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- EDMONDS, Shaun. Geographies of (Cross)fitness: an ethnographic case study of a *CrossFit Box*. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 12, n. 2, p. 192-206, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1602559>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/332412389_Geographies_of_Crossfitness_an_ethnographic_case_study_of_a_CrossFit_Box. Acesso em: 3 jul. 2021.
- FEITO, Yuri *et al.* An investigation into how motivational factors differed among individuals engaging in *CrossFit* training. **Sage Open**, v. 8, n. 3, p. 1–8, set. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244018803139>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244018803139>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade II: o uso dos prazeres**. Rio de Janeiro: Graal, 1984.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade III: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 1985.
- FOUCAULT, Michel. **Segurança, território e população**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- GASKELL, George. Entrevistas individuais e grupais. *In*: BAUER, Martin; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2010. p. 64-89.
- GLASSMAN, Greg. Understanding *CrossFit*. **CrossFit Journal**, abr. 2007. Disponível em: <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais**. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- GRIER, Tyson *et al.* Extreme conditioning programs and injury risk in a US Army Brigade Combat Team. **U.S. Army Medical Department Journal archives**, p. 36-47, out./dez. 2013.
- HAK, Paul Taro; HODZOVIC, Emil; HICKEY, Ben. The nature and prevalence of injury during *CrossFit* training. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000318>.
- HEYWOOD, Leslie. ‘We’re in this together’: neoliberalism and the disruption of the coach/athlete hierarchy in *CrossFit*. **Sports Coaching Review**, v. 5, n. 1, p. 116-129, jul. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2016.1198581>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21640629.2016.1198581>. Acesso em: 11 dez. 2019.

- HOPKINS, Benjamin *et al.* Impact of *CrossFit*-Related spinal injuries. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 29, n. 6, p. 482-485, nov. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000553>. Disponível em: <https://journals.lww.com/cjsportsmed/toc/9000/00000>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- KALIN, Fernando Ezequiel. Nosotros hacemos *CrossFit*: etnografía sobre identidades deportivas. **Educación Física y Ciencia**, v. 19, n. 2, e030, dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e030>. Disponível em: <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/articulo/download/EFyCe030/9150/>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- KEPHART, Wesley *et al.* The three-month effects of a ketogenic diet on body composition, blood parameters, and performance metrics in *CrossFit* trainees: a pilot study. **Sports** (Basel), v. 6, n. 1, mar. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports6010001>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5969192/>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- KNAPIK, Joseph. Extreme conditioning programs: potential benefits and potential risks. **Special Operations Medical Journal**, v. 15, n. 3, p. 108-113, set. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26360365/>. Acesso em: 11 dez. 2019.
- KNAPP, Bobbi. Gender representation in the *CrossFit* Journal: a content analysis. **Sport in Society**, v. 18, n. 6, p. 688-703, nov. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2014.982544>. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2014.982544>. Acesso em: 03 jul. 2021.
- KOSELLECK, Reinhart. **Futuro passado**: contribuição à semântica dos tempos históricos. 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2011.
- KUHN, Steven. The culture of *CrossFit*: a lifestyle prescription for optimal health and fitness. **Senior Thesis (Anthropology)**, ago. 2013. Disponível em: <https://ir.library.illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=sta>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.
- LE BRETON, David. **Condutas de risco**: dos jogos de morte ao jogo de viver. Campinas: Autores Associados, 2009.
- LUPTON, Deborah. Corpos, prazeres e práticas do eu. **Educação & Realidade**, v. 25, n. 2, p. 15-48, jul. 2000. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/46831/29115>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- MALINOWSKI, Bronislaw. Objetivo, método e alcance desta pesquisa. *In*: ZALUAR, Alba. **Desvendando máscaras sociais**. São Paulo: Francisco Alves, 1980. p. 39-61.
- MANSKE, George Saliba; ROMANIO, Flávia. Medicalização, controle dos corpos e *CrossFit*: uma análise do site *CrossFit* Brasil. **Textura**, v. 17, n. 33, p. 139-159, jan 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/article/view/1364/1073>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify, 2003.
- MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; GLEYSE, Jacques. O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a Educação Física. **Movimento**, v. 20, n. esp., p. 507-520, out. 2014. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.47942>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/47942/34228>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- MULLINS, Nicole. *CrossFit*: remember what you have learned; apply what you know. **Journal of Exercise Physiology online**, v. 18, n. 6, p. 32-44, dez. 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/290123696_CrossFit_Remember_what_you_have_learned_apply_what_you_know. Acesso em: 29 jun. 2021.

NASH, Meredith. 'Let's work on your weaknesses': australian *CrossFit* coaching, masculinity and neoliberal framings of 'health' and 'fitness'. **Sport in Society**, v. 21, n. 9, p. 1432-1453, nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1390565>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2017.1390565>. Acesso em: 11 dez. 2019.

OLIVEIRA, Bianca Damasceno; COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. Fábrica de monstros: o "cuidado de si" em questão. **Movimento**, v. 25, e. 25001, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.89944>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/89944/55274>. Acesso em: 29 jun. 2021.

ORNELLA, Alexander Darius. 'Jesus Saves' and 'Clothed in Christ': athletic religious apparel in the Christian *CrossFit* community. **Sport in Society**, v. 22, n. 2, p. 266-280, ago. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1360580>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318894579_'Jesus_Saves'_and_'Clothed_in_Christ'_athletic_religious_apparel_in_the_Christian_CrossFit_community. Acesso em: 29 jun. 2021.

ORTEGA, Francisco. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 11, n. 1, p. 59-77, jan./jun. 2003. Disponível em: http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2003_1/artigos/2003_1%20FOrtega.pdf. Acesso em: 29 jun. 2021.

ORTEGA, Francisco. Biopolíticas da saúde: reflexões a partir de Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt. **Interface – Comunicação, Saúde e Educação**, v. 8, n. 14, p. 9-20, set. 2003/fev. 2004.

ORTEGA, Francisco. Da ascese à bio-ascese ou do corpo submetido à submissão ao corpo. In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz; VEIGA-NETO, Alfredo. **Imagens de Foucault e Deleuze**: ressonâncias nietzschianas. Rio de Janeiro: DP&A, 2005. p. 139-173.

PODMORE, Miranda; OGLE, Jennifer Paff. The lived experience of *CrossFit* as a context for the development of women's body image and appearance management practices. **International Journal of Interdisciplinary Research**, v. 5, n. 1, p. 1-23, jan. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40691-017-0116-y>. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40691-017-0116-y.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2021.

RABINOW, Paul. Artificialidade e iluminismo: da sociobiologia a biossociabilidade. In: BIEHL, João Guilherme. **Antropologia da razão**: Ensaios de Paul Rabinow. Rio de Janeiro: Relume Dumara, 1999. p. 135-157.

SARPONG, Kwame Amponsah. **The community of CrossFit**: an ethnographic inquiry. Dissertação (Master of Exercises Science) - University of Toronto, 2018. Disponível em: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/89614/3/Sarpong_Kwame_A_201806_MSc_thesis.pdf. Acesso em: 24 jun. 2022.

SCHWENGBER, Maria Simone Vione; BRACHTVOGEL, Caterine de Moura; CARVALHO, Rodrigo Saballa de. Espriamento discursivo da cultura do fitness na contemporaneidade. **Movimento**, v. 24, n. 4, p. 1167-1178, out./dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.83071>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/83071/51803>. Acesso em: 29 jun. 2021.

SIBLEY, Benjamin; BERGMAN, Shawn. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of *CrossFit*™ participants. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 5, p. 555-574, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>. Acesso em: 03 jul. 2021.

SILVA, Alan Camargo; FERREIRA, Jaqueline. Homens no “limite” das dores na musculação de uma academia de ginástica de bairro popular: uma etnografia sobre formas plurais de expressão da masculinidade. **Movimento**, v. 22, n. 1, p. 89-98, jan./mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.54670>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/54670/36520>. Acesso em: 29 jun. 2021.

SMITH, Michael *et al.* *CrossFit*-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, nov. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318289e59f>. Disponível em: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Citation/2013/11000/Crossfit_Based_High_Intensity_Power_Training.30.aspx. Acesso em: 29 jun. 2021.

SPREY, Jan *et al.* An epidemiological profile of *CrossFit* athletes in Brazil. **The Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 8, p. 1-8, set. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2325967116663706>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5010098/>. Acesso em: 29 jun. 2021.

TIBANA, Ramires Alsamir; ALMEIDA, Leonardo Mesquita de; PRESTES, Jonato. *CrossFit*® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, mar. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v23i1.5698>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5698>. Acesso em: 29 jun. 2021.

TIBANA, Ramires Alsamir; SOUSA, Nuno Manuel Frade de. Are extreme conditioning programmes effective and safe? A narrative review of high-intensity functional training methods research paradigms and findings. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 4, n. 1, e000435, nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000435>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6243133/>. Acesso em: 29 jun. 2021.

TURATO, Egberto Ribeiro. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 3, p. 507-514, jun. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000300025>. Disponível em: <https://paginas.uepa.br/mestradoceipe/Downloads/Turato%20Quanto%20X%20Quali.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2021.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

VEIGA-NETO, Alfredo. **Foucault e a Educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2017.

WASHINGTON, Myra; ECONOMIDES, Megan. Strong is the new sexy: women, *CrossFit*, and the postfeminist ideal. **Journal of Sport and Social Issues**, v. 40, n. 2, p. 143-161, nov. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1177/0193723515615181>.

Abstract: Inspired by the Ethical Phase of Foucault's thought, we consider the experiences in CrossFit as forms of body management that are fundamentally linked to the cult of the self. Therefore, the goal of this research was to analyze and discuss aspects associated with becoming a practitioner of CrossFit and how the management of their bodies, inside and outside the boxes, is related to the modality. Methodological strategies included classes observation and semi-structured interviews with 12 practitioners in different boxes of north zone, in Rio de Janeiro city. The results indicate that resilience and encouragement between practitioners constitute the main process of subjective identity of this group. It was also detected that the continuous investments in self-enhancement in the boxes defined an orderly and standardized lifestyle responsible for internalizing certain ways of being in the world that affect ultimately their way of living.

Keywords: Exercise training. Physical Education. Cultural Characteristics. Exercise.

Resumen: Inspirado por la Fase Ética del pensamiento de Foucault, se consideran las experiencias en CrossFit como formas de gestionar el cuerpo que se vinculan fundamentalmente al culto del yo. Así, el objetivo de esta investigación fue analizar y discutir aspectos que vuelven a los sujetos efectivamente practicantes de CrossFit y cómo la gestión de su cuerpo, dentro y fuera de los boxes, se relacionan a esta modalidad. Se realizaron observaciones no estructuradas de las clases y entrevista semiestructurada con 12 practicantes en diferentes boxes de la zona norte de la ciudad de Rio de Janeiro. Los resultados indicaron que la superación y el estímulo entre los practicantes se constituyen como los principales procesos de subjetivación identitaria de ese grupo. Se ha descubierto también que las continuadas dietas o inversiones de autosuperación en los boxes marcaban un estilo de vida reglado y estandarizado, responsable por internalizar determinadas maneras de estar en el mundo y que afectaban de manera importante el modo de vivir.

Palabras clave: Entrenamiento físico. Educación Física. Aspectos culturales. Ejercicio.

LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Elisangela Celestina da Rocha Wood: Idealização do trabalho, coleta e análise dos dados, redação da primeira versão do artigo.

Alan Camargo Silva: Acompanhamento do trabalho, assessoria e revisão crítica do manuscrito.

Guilherme Gonçalves Baptista: Acompanhamento do trabalho, assessoria e revisão crítica do manuscrito.

Sílvia Maria Agatti Lüdorf: Administração do projeto, supervisão do trabalho, assessoria e revisão crítica do manuscrito.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. "*This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001*".

ÉTICA DE PESQUISA

O trabalho foi apreciado e aprovado no Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro, CAAE: 56603916.6.0000.5257, Número do Parecer: 2.702.199.

COMO REFERENCIAR

WOOD, Elisangela Rocha; SILVA, Alan Camargo; BAPTISTA, Guilherme Gonçalves; LÜDORF, Sílvia Maria A. Tornando-se um praticante de *CrossFit*: gerenciamentos do corpo dentro e fora dos *boxes*. **Movimento**, v. 28, e28038, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.116972>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

Alex Branco Fraga*, Elisandro Schultz Wittizorecki*, Mauro Myskiw*, Raquel da Silveira*

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.