


A CONSTRUÇÃO DA SOCIABILIDADE NO CROSSFIT: CORPOS COLETIVAMENTE INDIVIDUALIZADOS

*THE CONSTRUCTION OF SOCIABILITY IN CROSSFIT: COLLECTIVELY
INDIVIDUALIZED BODIES* 

*LA CONSTRUCCIÓN DE LA SOCIABILIDAD EN EL CROSSFIT:
CUERPOS COLECTIVAMENTE INDIVIDUALIZADOS* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.122225>

 **Juliana Gonçalves Baptista*** <juliana.baptista@yahoo.com.br>

 **Elaine Reis Brandão*** <brandao@iesc.ufrj.br>

* Instituto de Estudos em Saúde Coletiva. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Resumo: O objetivo deste artigo é analisar a construção das sociabilidades no CrossFit, como um meio de captar os valores e práticas inerentes ao investimento corporal nessa modalidade. Para tanto, com base na abordagem socioantropológica, observaram-se as práticas corporais em campo e analisaram-se as representações dadas a elas pelos sujeitos, por meio da observação participante de um *box* oficial na cidade do Rio de Janeiro e de entrevistas com praticantes de *CrossFit* de boxes oficiais do Rio de Janeiro. Como principais resultados, notou-se que a sociabilidade no *CrossFit* é permeada por valores de superação, solidariedade, comparação e competição entre os sujeitos e consigo mesmo. Conclui-se que apesar desta prática corporal ser coletiva/em grupo, os objetivos e as responsabilidades dentro do campo são individualizados, de modo que os sujeitos sejam instigados a se aprimorarem e se superarem constantemente.

Palavras-chave: Exercício físico. Comportamento social. Corpo Humano. Aptidão Física.

Recebido em: 21 fev. 2022
Aprovado em: 09 set. 2022
Publicado em: 18 dez. 2022



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

1 INTRODUÇÃO¹

[...] a sociedade, cuja vida se realiza num fluxo incessante, significa sempre que os indivíduos estão ligados uns aos outros pela influência mútua que exercem entre si e pela determinação recíproca que exercem uns sobre os outros. (SIMMEL, 2006, p. 17).

Este artigo busca analisar as práticas corporais² no âmbito do *CrossFit*, bem como as distintas sociabilidades que delas emergem entre seus participantes, à luz de Georg Simmel (2006; 2014).

O *CrossFit*® é tanto uma prática corporal, fundamentada na adoção de movimentos ditos funcionais e constantemente variados em alta intensidade, realizados em espaços conhecidos como *boxes*, quanto uma marca comercial fundada por Greg Glassman e Lauren Jenai (MENEZES, 2013). No Brasil, tal prática chegou em 2009 pelo professor de Educação Física e atleta Joel Fridman, ao abrir um *box* de *CrossFit* em São Paulo (MANSKE; ROMANIO, 2015). Existem hoje no mercado brasileiro dois tipos de *box* relacionados à prática, aqueles que se associaram à marca *CrossFit*®, conhecidos pelos praticantes como *boxes* oficiais, e os que não se associaram à marca (em razão dos altos custos financeiros), *boxes* não oficiais.

A dinâmica do *CrossFit* configura-se como uma aula em grupo, em formato de turmas, de sessenta minutos divididos em *Warm up* (aquecimento), *Skill* (desenvolvimento/aprimoramento de uma técnica ou trabalho de força específicos), *WOD* (*Workout of day* - a parte principal da aula), e alongamento/recuperação (BAPTISTA, 2021).

Ao considerar que o *CrossFit* tem como dinâmica a realização das aulas em grupo e que sua disseminação social ganha notoriedade na última década (DOMINSKI; CASAGRANDE; ANDRADE, 2019), compreender como são construídas as sociabilidades no âmbito desta prática se faz importante para se identificar valores e práticas inerentes à educação contemporânea do corpo.

Simmel (2006, p. 33) auxilia-nos nesse debate, ao pontuar que a existência da sociedade se dá na “ação recíproca entre os indivíduos”, na qual, a partir da busca de certos interesses e finalidades, os efeitos das interações entre os indivíduos compõem uma unidade, a sociedade (SIMMEL, 2006), sendo esta um processo contínuo e fluido.

No entanto, as motivações e os interesses por eles mesmos não se configuram como um fator de sociação por si só, já que sociação é a “forma [...] na qual os indivíduos, em razão dos seus interesses [...] se desenvolvem conjuntamente em direção a uma unidade no seio do qual esses interesses se realizam” (SIMMEL, 2006,

1 Este artigo tem origem na tese: BAPTISTA, J. G. “**Corpos arrebatados**” aos que arrebatam! A construção do ethos de atleta entre praticantes de CrossFit no Rio de Janeiro. 2021. 174f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

2 Pautado em Lazarotti *et al.* (2010) e Silva (2014), a adoção do termo prática corporal refere-se ao entendimento que as práticas corporais são “fenômenos que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal, constituindo-se em manifestações culturais” (SILVA, 2014, p. 18). Ou seja, leva em consideração a subjetividade e os distintos sentidos e significados do “movimentar”, algo distante da conceituação de “atividade física” e “exercício físico”, pois “estes conceitos encontram-se reduzidos à compreensão do movimento pela física clássica, enfatizando aspectos como a locomoção no tempo e no espaço e o gasto de energia” (LAZAROTTI *et al.*, 2010, p. 22), que estão relacionados estritamente aos saberes biológicos.

p. 60-1), ou seja, quando são adotadas formas determinadas de interagir com, contra, para o outro (SIMMEL, 2006). Portanto, as relações de sociabilidade são contextuais (CAVALCANTI, 2016), tendo em vista que se referem às formas, às maneiras, aos modos, aos conteúdos, às motivações, aos padrões de se relacionar, interagir, agir socialmente, de modo concreto, em situações ou em grupos de interação sociais (SIMMEL, 2006; CAVALCANTI, 2016).

Igualmente mediados pela “sociabilidade, nos capacitamos para estar em constante adequação [ou conflito] ao conjunto de regras dos grupos sociais” (MANFIO, 2007, p. 37), assim, o processo de socialização pode ser visto como algo intrínseco às manifestações corpóreas (MANFIO, 2007).

Portanto, o *CrossFit* pode ser pensado como um campo privilegiado de análise das interações e tensões sociais, em que são notórias as características dualistas da “natureza humana”, ou seja, a necessidade de pertencer e, ao mesmo tempo, de se individualizar (SIMMEL, 2006, 2014). Deste modo, o objetivo deste artigo consiste em analisar a construção das sociabilidades no *CrossFit* como um meio de captar os valores e práticas inerentes ao investimento corporal nessa modalidade.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho, extraído da tese da primeira autora (BAPTISTA, 2021), insere-se na abordagem qualitativa de cunho socioantropológico. Para apreensão e análise dos dados, adotaram-se como fontes: a observação participante de um *box* oficial na cidade do Rio de Janeiro, no intuito de conhecer as práticas corporais em campo; e entrevistas com praticantes de *CrossFit* de *boxes* oficiais também da cidade do Rio de Janeiro, no intuito de analisar as representações dadas pelos sujeitos à prática.

A observação participante ocorreu em um *box* oficial no bairro da Tijuca, zona norte da cidade do Rio de Janeiro, durante três meses, de agosto a novembro de 2017, na etapa preliminar da pesquisa. A observação foi autorizada pelos sócios proprietários e realizada com frequência de uma vez por semana, em turno de quatro horas, em horários alternados, manhã ou tarde/noite. A partir das notas tomadas pela primeira autora, foi produzido um diário de campo do cotidiano observado.

A respeito das entrevistas, adotou-se um roteiro semiestruturado como guia para o diálogo³. Tal abordagem foi importante para que questões surgidas ao longo das entrevistas, não previstas anteriormente, fossem acrescentadas possibilitando um maior enriquecimento dos dados. O acesso aos entrevistados se deu a partir de indicação de informantes chaves (colegas profissionais da Educação Física) e as entrevistas transcorreram bem e foram todas conduzidas pela primeira autora, em locais públicos, como cafeterias, restaurantes ou *shoppings*, apenas uma entrevista foi na residência do sujeito e duas em uma sala reservada no local de trabalho. Durante as entrevistas, que tiveram uma duração entre 30 a 125 minutos,

3 Os tópicos abordados no roteiro foram: iniciação à prática do *CrossFit*, dinâmica e os valores dos treinos/aulas de *CrossFit*, cuidados com o corpo e a saúde, relação do sujeito com a prática, representação e o impacto do *CrossFit* para sua vida cotidiana e a significação e a dinâmica das competições no *CrossFit*. Neste artigo, optamos por um recorte nas sociabilidades construídas nessa prática.

os participantes foram solícitos e cordiais. A transcrição das entrevistas também foi feita pela primeira autora.

Um total de nove praticantes de *CrossFit* na cidade do Rio de Janeiro foram entrevistados, entre outubro de 2019 a fevereiro de 2020, sendo seis homens e três mulheres, entre 24 e 34 anos, cinco se autodeclararam como negros(as) ou pardos(as) e quatro se autodeclararam como brancos(as). Apesar de não haver delimitação prévia de idade, inserção social ou pertencimento étnico-racial, notou-se que houve certa homogeneidade no grupo, sobretudo, etária e de pertencimento social. A grande maioria tinha o ensino superior completo, alguns com pós-graduação, renda superior a quatro salários mínimos, solteiros e todos sem filhos no momento da entrevista. As ocupações enunciadas foram: empresarial, de coordenação de eventos, análise de sistema (TI), jornalismo, arquitetura, profissional da educação, estudante e um sem emprego no momento da entrevista, mas formado em engenharia e ex-militar. Acerca das experiências prévias de prática corporal, todos tinham alguma experiência anterior ao *CrossFit*, sendo a maioria provinda das academias de ginástica e musculação.

Utilizou-se a técnica da análise temática (POPE; ZIEBLAND; MAYS, 2009), em que a partir de categorias temáticas – a exemplo de significados das práticas corporais coletivas e individuais no *CrossFit*, vínculos grupais, interações sociais mediadas pela solidariedade e/ou competição – os dados foram analisados, com fim de compreender, interpretar e cotejar, sob uma ótica crítica, todas as manifestações surgidas do campo. Ademais, a adoção da reflexividade, a partir da dinâmica e contínua tomada de consciência das subjetividades e intersubjetividades presentes em todas as etapas do processo de pesquisa, permitiu uma melhor compreensão do fenômeno social estudado (FINLAY, 2002).

Acerca dos preceitos éticos, a pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Estudos de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio de Janeiro, CAAE: 16810819.0.0000.5286. Todos os sujeitos entrevistados foram convidados e informados sobre os procedimentos da pesquisa, tendo o pleno direito assegurado em negar ou retirar o consentimento de participação da pesquisa, sem qualquer prejuízo. Mediante aceitação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os informantes foram entrevistados. Como forma de assegurar o sigilo e anonimato dos participantes, adotou-se o uso de codinomes ao longo de todo trabalho.

Similarmente, todas as questões éticas foram asseguradas aos participantes e instituição (*box* oficial de *CrossFit*) durante todo o processo de observação, de modo a garantir o sigilo, anonimato, privacidade e possibilidade de escolha de participar ou não da pesquisa sem qualquer tipo de prejuízo. Vale ressaltar que a instituição na qual foi realizada a observação participante concordou e assinou o termo de autorização da presença da pesquisadora no local.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como dito, as aulas de *CrossFit* caracterizam-se por ser em grupo e todos fazerem o mesmo treino do dia (*WOD*). Nesse contexto, as experiências compartilhadas

têm o seu ponto mais central, mas não o único, na realização da mesma rotina de treino. O fato de todos realizarem a mesma sessão de treino no *CrossFit* traz à baila as ações coletivas e as normas que são construídas nessas interações sociais, mas, ao mesmo tempo, coloca em voga a busca por diferenciação e distinção, através de investimentos e aprimoramentos corpóreos para ganho e projeção individuais. Como exposto pelo entrevistado Marcos, “É em grupo porque está todo mundo ali, fazendo junto. Mas normalmente o *WOD* é individual; cada um, tirando o final de semana, cada um faz o seu” (12/12/2019).

Apesar de determinadas práticas corporais serem entendidas, ocasionalmente, como práticas individuais de autogerenciamento em prol da autorrealização, discurso pautado na ideia individualizada dos ideais do *healthism* e do neoliberalismo (ORTEGA, 2002; CRAWFORD, 2019; SAYÃO, 2015), os meios elencados para aproximação de referenciais de saúde, beleza e desempenho são construídos e negociados em interações sociais cotidianas (SILVA, 2017).

[...] Quando a gente vê que uma está se destacando mais que a outra, em nível de peso, de *performance* e tal, ela compartilha: pô gente, mudei minha alimentação, estou indo em uma nutricionista tal, estou fazendo só esse movimento, estou vindo no sábado e faço só esse movimento para poder melhorar. Esse tipo de coisa é uma troca, não existe uma distância entre as pessoas e todo mundo treina junto. (Entrevistada Marcelle, 03/11/2019)

Nesse âmbito, a construção da dinâmica de treino passa tanto pela realização dos mesmos exercícios, compartilhamento das experiências e modos de gerenciar o corpo, quanto por vivências que extrapolam o espaço geográfico do *box*.

São comuns interações entre os praticantes que versam tanto por meio de ajuda e cooperação quanto de cobranças e vigílias. As ideias de que “todos estão juntos no mesmo barco” por fazerem os mesmos *WOD*, por passarem, às vezes, pelas mesmas etapas no *Skill*, e compartilharem das mesmas dores e superação dos obstáculos são postas como características importantes na construção desse elo de interação. Na observação em campo, foi perceptível esse simbolismo na conversa entre um aluno com outra aluna: “Cara, eu fico muito bolado quando vejo os moleques chegando mais cedo e fazendo sozinho. Não quero isso para mim não. Quero fazer, olhar para o lado e ter gente fazendo a mesma coisa que eu. Os moleques até formaram um grupo para treinar, mas não dá não”.

O sentimento de compartilhar os treinos tem sido destacado também por outros interlocutores da pesquisa como modo de melhora de si e do outro.

[...] Eu treino muito melhor em grupo do que sozinho. [...] a galera gosta do treino junto. [...] Porque as pessoas se motivam, né. [...] As pessoas não deixam você desistir, as pessoas pedem um pouco mais do seu 100%, as pessoas vão te apoiar até o final, isso te ajuda muito. Acho que é por isso que o *CrossFit* cresceu muito, por essa parte assim. [...] (Entrevistado Hudson, 13/12/2019)

Eu me sinto mais motivado, principalmente quando a aula está mais cheia e pelo fato de ter outras pessoas na aula de poder compartilhar a experiência. Eu já fui em aula que só tinha eu, principalmente no começo. Eu achava muito chato. Eu, ‘Caraca, o quê que eu vim fazer aqui?’. Mas quando tem outras pessoas na aula, independente da capacidade técnica dessas pessoas, eu já fico um pouco mais motivado. Porque eu sempre

converso, eu sempre pergunto para a pessoa se está tudo bem, sabe? Então, eu gosto de partilhar a aula com outras pessoas (Entrevistado Pedro, 18/12/2019).

Qual é a sensação de partilhar o treino com o outro?

Ahh, é maneiro. É maneiro tanto você ajudando a outra pessoa melhorar como você sendo puxado também. Às vezes, você está treinando com uma pessoa melhor que você e você ser puxado, e você mesmo acabando o treino muito cansado, você vê que vale a pena aquele esforço a mais ali. Você sente que evoluiu mesmo que 1%, mesmo que pouco (Entrevistado André, 13/02/2020).

Tais depoimentos reforçam a ideia de que mesmo que a busca seja pela melhora individual, os meios adotados para o seu alcance são intermediados e ganham sentido por ações e interações coletivas (SILVA, 2017).

A interação também se viabiliza mediante cobranças ao longo dos treinos. Um exemplo pode ser trazido de minha observação: um aluno cobra de outra aluna por achar que ela não estava fazendo o exercício de *Skill* proposto, assim como uma outra aluna chama atenção da sua colega por achar que ela está “roubando” no *WOD* ao não realizar o exercício da forma correta e ainda sinaliza ao *coach* para que pudesse ficar de olho, o qual prontamente fica ao lado da aluna corrigindo seu movimento. A respeito das correções, notou-se também que não apenas o *coach* exercia tal ação. Por diversos momentos foi perceptível que os próprios pares se corrigiam, debatiam sobre a melhor maneira de realizar determinado exercício, como também o uso de vestimentas, calçados, acessórios para maximizar a prática do *CrossFit*. Geralmente, os mais aptos e integrados ao *CrossFit* exerciam essa função de auxílio aos menos experientes. Contudo, os *coaches* do *box* observado estavam o tempo todo atentos a possíveis movimentos incorretos e corrigiam a técnica dos praticantes, fato este que muitas vezes gera críticas aos profissionais atuantes no âmbito da academia de ginástica e musculação, menos atentos, na visão de alguns interlocutores.

Segundo Dawson (2015), nessa atividade não há possibilidade de o indivíduo desconectar-se, já que a participação e a interação acontecem o tempo todo. Este aspecto possibilita que os atores sociais envolvidos, independentemente da função social que ali exerçam, possam influenciar e serem influenciados pelos demais (BAILEY; BENSON; BRUNER, 2017).

[...] dentro do *CrossFit* não tem essa diferenciação, se estou há 3, 4, 5, 10 anos, sabe. É um apoiando o outro. Às vezes você aprende com um cara que entrou hoje, sabe, uma forma diferente de se portar, personalidade [...] (Entrevistado Hudson, 13/12/2019).

Como Simmel (2006) pontua sobre a sociabilidade, “É o jogo do ‘faz-de-conta’, ‘faz-de-conta’ que todos são iguais, e ao mesmo tempo, ‘faz-de-conta’ que cada um é especialmente honrado” (SIMMEL, 2006, p. 71). Assim, o *CrossFit* promove uma atmosfera simultânea de competição e de solidariedade (CASTRO, 2015) construindo sua “rede” de sociabilidade.

Tal como ocorre em estudo em academias de ginástica (MANFIO, 2007), na prática do *CrossFit* também é perceptível que praticantes com capital corporal e social valorizados naquele contexto (BOURDIEU, 1983; TOMLINSON, 2004; ASSUMPÇÃO;

GOLIN, 2016) tornem-se referências para os demais. O reconhecimento, a imitação e o desejo de alcançar corpos e desempenhos atléticos semelhantes permeiam as interações no campo.

[...] às vezes as pessoas te veem como um espelho para elas no futuro, sabe? Porque aquele cara consegue fazer aquilo ali. E você vê outras pessoas falando 'Cara, você é muito bom!'. Mas pô, eu não sou tão bom como os outros são. Mas isso não é inveja que o cara é bom, é querer alcançar aquele nível do cara que ele tá. Quando chega nele, você não quer parar só naquilo (Entrevistado Hudson, 13/12/2019)

[...] eu acho que o iniciante acaba olhando para o cara que é Elite e fala 'falta muito pra mim, muiito pra mim'. Quando você fica do lado de um médio, de um Rx [os que fazem o *WOD* sem adaptação], você vê que ainda é possível, que é uma questão de você dar um passo de cada vez, que existe uma escadinha, que é por isso que os pesos vão subindo. Porque tem muito iniciante que poderia pegar o peso de um Rx, mas ela não tem determinados movimentos. Então, ela tem que ter essa noção de que ela precisa melhorar, entendeu? (Entrevistada Marcelle, 03/11/2019)

Considerações como essas colocam em voga as questões de sociação e sociabilidade permeando o meio social do *CrossFit*. Nesse jogo simbólico, os indivíduos exercem o seu papel, de acordo com as regras do jogo, para serem reconhecidos e pertencerem ao grupo social. Desse modo, ao imitar e agir conforme o grupo exalta, possibilita-se uma sensação de segurança de como operar na variedade de formas possíveis de comportamento (SIMMEL, 2006, 2014).

Por outro lado, também é possível no *CrossFit* a busca em se distinguir, no intuito de se destacar uma individualidade do ser. Não é à toa que blogueiros, competidores e/ou praticantes de *CrossFit*, cada vez mais, através de postagens nas redes sociais, exibem os seus treinos e rotinas alimentares, ganham prestígio e *status*. Inclusive, o entrevistado Pedro aponta que indivíduos que tendem a ter mídias sociais mais ativas, ou seja, fazem recorrentemente publicações sobre a sua prática do *CrossFit*, tendem a criar um maior vínculo com os pares do *box*, já que a interação social não se restringiria ao espaço geográfico, perpetuando-se pelas mídias sociais.

Ademais, há uma constante tendência em se comparar os resultados do *WOD*, seja no próprio *box* no qual se treina, seja fora dele, como forma de se destacar no campo (MENEZES, 2013), tendo em vista que "é como se cada individualidade sentisse seu significado tão somente em contraposição com os outros" (SIMMEL, 2006, p. 46-47).

[...] Não é uma competição declarada, acho que é uma competição de você se superar olhando uma inspiração na sua frente. Não é tipo 'ah eu vou ganhar de você'. Não, não é isso. É uma competição que você olha, o carinho está indo na minha frente. Pô, vou dar uma acelerada, será que eu consigo? Pô, ele tá fazendo desse jeito, vou quebrar ele porque vou fazer de outro jeito. Então, tipo, vamos andar juntos. E aí, você acaba na sua cabeça entrando em uma competição e às vezes a pessoa do lado não está nem sabendo. De repente, ela está em competição com a outra que você não está nem sabendo. (risos) (Entrevistada Marcelle, 03/11/2019)

Contudo, se há competição não declarada, também há competições explícitas, sendo mais uma forma de interação entre os sujeitos, como destacam as interlocutoras Mariana, que também participa de competições externas ao *box*,

e lara, que não participa de competições externas, mas percebe tal prática. Ambas frequentam o mesmo *box*, na Tijuca, bairro da zona norte do Rio de Janeiro.

[...] lá dentro [do *box*] rola até uma competitividade saudável, do tipo 'Ahh vamos fazer um X1', que é tipo vou fazer um *WOD*, eu e você, faz pra ver quem termina mais rápido ou quem vai acabar primeiro, sei lá. Mas nunca chegou em um nível destrutivo da coisa, sabe? Sempre achei bem saudável. Mas tem uma galera que não gosta de competitividade. Eu gosto, eu acho interessante. (Entrevistada Mariana, 08/11/2019)

[...] Eu nunca tinha visto em lugar nenhum, geralmente as pessoas botavam [o tempo do *WOD*] no quadro e nem falavam nada. Esse que estou agora tem um pessoal que gosta de competir mesmo. Não sei se eles falam brincando ou sério, mas eles gostam, marcam na mesma hora e se um faz melhor que o outro, debocha, entendeu. Mas não é com o restante, é um grupo lá que tá desde sempre lá, são amigos, se conhecem. Então, entre eles, eles competem mesmo, mas não é assim, com hostilidade. 'É, vou te ganhar hoje, vou não sei o que... Vou ser melhor e tal...' [...] acho que 90%, 90 não, 100% é Rx. Os bem treinados. Penso que quem é abaixo disso nem tem coragem de competir. Não vai competir no... Mas são esses que conseguem fazer tudo. (Entrevistada lara, 16/10/2019)

Nessa conjuntura, Lima (2018), baseada na teoria simmeliana, auxilia-nos ao pontuar que o próprio conflito é um modo de reconhecimento e interação, em que a constante disputa em prol da superação de si e dos outros como intermediador da percepção da própria superação são meios de sociação dessa prática corporal.

Logo, o *box* é um espaço que agrega pessoas em torno de uma prática (sociação) e onde, em seguida, essas pessoas se envolvem de maneira mais direta e pessoal (a sociabilidade), mesmo que através de relações baseadas na concorrência ou em dinâmicas intersubjetivas. (LIMA, 2018, p. 86).

Kerry (2016) destaca, ainda, que mesmo as ações sendo coletivas, o objetivo final é a melhora do desempenho individual. Essa ideia foi apontada pelos sujeitos no campo ao destacarem que a competição é autorreferida e não com o outro, que buscam sempre melhorar e superar desafios. Portanto, na busca e no "desejo de ser sujeito por si mesmo", o sujeito é forjado a assumir os próprios riscos e superação dos medos em prol de uma dita autonomia e liberdade (EHRENBERG, 2010, p. 25). Desse modo, a busca pela autossuperação permeia os ideais neoliberais que criam novas formas de existência (EHRENBERG, 2010).

Porque é algo competitivo, né? Muitas vezes nego pensa assim 'Ah tô competindo contra o outro'. Não, você está competindo contra você mesmo. Então, aquele cara do seu lado que você acha que no início é o seu rival. Ele é o teu incentivador. Você só percebe depois de um tempo, aí quando você percebe, 'cara, porque é que tô tentando?'. O *WOD* é um bagulho extremamente sinistro e tal, não dá pra terminar. Mas porque eu tô tentando ir até o final, até o último segundo, dá mais de 100%? Entendeu? É por prazer, por vontade, querer teu, não é nem pelo outro, entendeu? É vontade própria [...] (Entrevistado Hudson, 13/12/2019).

Apesar da busca pela superação ser apresentada como algo individual, ela também é ressaltada como sendo negociada o tempo todo com o grupo. Dessa maneira, a conquista individual não é apenas sua, mas do grupo, dar o máximo de si significa também dar o máximo "pelo grupo, pelos companheiros, pela família que se formou ali". Assim, alguns sujeitos mencionam que, quando um indivíduo consegue

pela primeira vez fazer um exercício mais complexo, bater o PR (*Personal Record* – recorde pessoal) ou fechar um *WOD* pela primeira vez (fazer o treino completo dentro do tempo determinado), há uma ideia de conquista coletiva, em que o grupo parabeniza e externaliza felicidade pela conquista daquele indivíduo. Desse modo, o significado de conquista é dialogado com o grupo social, mostra-se ao outro como modo de atribuir sentido àquele feito. Portanto, a superação também pode ser vista como “social e performática” (LIMA, 2018, p. 107).

Os dados reforçam a busca da superação de si e quebra de desafios, através da dedicação e desenvolvimento das técnicas corporais dos exercícios, sendo estes negociados o tempo todo com os outros integrantes (LIMA, 2018). Além disso, o valor não está apenas no vencer e no superar os desafios, mas também na ideia de não desistir. Como pontua lara:

[...] o mais aplaudido é aquele que é o último que termina que é quando as pessoas terminam o que é proposto no dia, vai todo mundo vai lá ajudar quem não terminou para dar força, para gritar, [...]. Até [...] em campeonatos amadores e outros, até em competição acho que é assim, né? [...] Competição você está ali. Se você se propôs a competição, porque você quer vencer, mas acho que até ali um ajuda o outro, não é pensando em só ser melhor, sabe? [...] (Entrevistada lara, 16/10/2019)

Assim como foi percebido por lara, em minha observação em campo, notei que há um grande apoio e incentivo externo dos pares e *coaches*. Principalmente quando alguém está na iminência de desistir, quando está diminuindo o ritmo por exaustão ou quando fica por último realizando o *WOD*. O incentivo aos últimos a completarem o *WOD* não foi percebido apenas dentro do *box* e entre entrevistados, mas também em competições externas de *CrossFit*, acompanhadas pela pesquisadora. Nelas, quando faltava pouco tempo para acabar a prova e ainda havia participantes fazendo, todos os outros participantes já concluintes se dirigiam próximo à equipe ou atleta para apoiá-los e incentivá-los a concluir o *WOD* das provas/eventos da competição, bem como recebiam o incentivo das pessoas nas arquibancadas.

O não desistir como valor é bem simbólico no campo. Nessa perspectiva, Abreu, Zoboli e Manske (2021) compreendem que tais discursos incitam uma autogestão das emoções, a partir sempre da positividade, induzindo “uma espécie de “evangelho” do desempenho, do aprimoramento para além de funcional, mas um aprimoramento controlado e bem regulado sobre o que se pode pensar e sentir” (p. 14-15).

Apesar de os interlocutores enfatizarem que na comparação, concorrência e competição entre os sujeitos, no dia a dia do *box*, não haveria constrangimentos explícitos ou que ela se restringiria a um grupo específico, são perceptíveis diferentes apreciações do capital simbólico daqueles que são categorizados como Rx (*WOD* sem adaptação), em relação aos que são de níveis de desempenho mais baixo. Os Rx costumam ser vistos muitas vezes como referência e espelho a serem seguidos. Dessa forma, dotados de um capital corporal que não se relaciona apenas com sua conformação física, mas à capacidade do que esse corpo pode fazer, produzir. No entanto, essas categorias não são estáticas, mas fluidas, fazendo-se necessários constantes investimentos corpóreos e dedicação para tal reconhecimento social. De

maneira semelhante, se o valor do não desistir e a superação de si são exaltados, a vitória e a superação do outro não deixam de ser buscadas, evidenciadas e serem mais uma forma de interação no campo.

3.1 “VOCÊ SAI DO *CROSSFIT*, MAS O *CROSSFIT* NÃO SAI DE VOCÊ!”

A interação e a sociabilidade entre os participantes não ocorrem apenas no momento da realização dos treinos. Nas palavras dos interlocutores, o orgulho em fazer parte dessa “família”, “comunidade” é bastante assinalado, adentrando outros espaços sociais além do *box*, como citado também em outros estudos (WOOD, 2020; LIMA, 2018; LAUTNER *et al.*, 2020). Costuma ser bastante recorrente o desejo de levar pessoas do seu círculo social externas ao *CrossFit* para dentro do *box*. Assim como as interações e vínculos sociais construídos naquele espaço são compartilhados “fora” do *CrossFit*. Não à toa grande parte dos entrevistados relatou que atualmente o seu círculo social de amigos é, na grande maioria, composta por pessoas praticantes de *CrossFit*. Inclusive, há vínculos afetivos matrimoniais a partir dessa prática.

Como são amigos do *CrossFit* e as meninas que não são casadas acabam conhecendo pessoas do *CrossFit* e casam com pessoas do *CrossFit*. E aí, a gente fala sobre alimentação, sobre gestação no *CrossFit*, sobre casamento, sabe uma coisa tá sempre... não vou dizer que a gente fala de *CrossFit*, mas acho que o *CrossFit* está inserido nesses assuntos. (Entrevistada Marcelle, 03/11/2019)

Como Marcelle, Mariana também pontua: “Sempre encontro a galera do *Cross[Fit]* para fazer alguma coisa e é sempre assim, você sai do *Cross[Fit]*, mas o *Cross[Fit]* não sai de você!”. As entrevistadas elucidam como o corpo e as práticas corporais são marcados por esse processo de construção a partir de dispositivos sociais expressos nos modos, gostos e preferências. Enfim, como o modo de ser praticante *CrossFit* (*ethos* de grupo) está expresso no *habitus* que compartilham (BOURDIEU, 1983), sendo um meio de sociabilidade e de identificação social.

Eventos sociais como festas, bares, churrascos, idas às competições de *CrossFit*, seja para competir ou apenas acompanhar/torcer, para acompanhar o *CrossFit Open*⁴ têm sido destacados como um modo importante de criação de vínculos sociais. A própria competição de *CrossFit* tem sido destacada como um importante elo de aproximação dos laços sociais, sobretudo quando é realizada em grupo/equipe (KALIN, 2017). Tal fato também foi pontuado por um dos interlocutores na entrevista ao afirmar que a competição gera aproximação entre os sujeitos, sobretudo aquelas em grupos, sejam duplas, trios ou quartetos, tendo em vista a necessidade de treinarem juntos e criarem estratégias para a competição, o que acaba por provocar maiores contatos e trocas sociais.

No entanto, o vínculo e o pertencimento, por vezes, não se configuram em relação a todo *box*, mas são restritos ao horário da turma que cada um frequenta. O fato de as aulas serem divididas em turmas gera a tendência de um maior contato e elo de interação entre os membros que fazem, comumente, no mesmo horário de aula, a ponto inclusive de acobertarem uns aos outros, por exemplo, em relação aos

⁴ *CrossFit Open* é uma das etapas classificatórias para o *CrossFit Games*, sendo esta a principal competição de *CrossFit*.

atrasos, bem como saberem suas preferências e gostos. Em geral, essa ideia de turma encontra-se mais fortemente no período da manhã, já que como percebido na observação, o grupo da noite era mais cheio e com maior rotatividade de pessoas.

Ademais, o grupo com maior nível de *performance* e/ou o que participa sistematicamente de competições externas ao *box*, em geral, tende a interagir mais de forma direta na rotina das aulas. Dessa maneira, recorrentemente é perceptível a formação de subgrupos dentro do mesmo horário da turma para aqueles cujo objetivo no *CrossFit* é competição e outro relacionado ao foco na saúde.

Dentro dos treinos, quem gosta de competir, geralmente, treina junto. A gente fala até que existe um lado *CrossFit* saúde, um lado *CrossFit* competição. *CrossFit* saúde está lá, gosta de fazer atividade, acha *CrossFit* maneiro, a comunidade e tal, não faz com o intuito, vamos dizer assim, *performance*. Já a galera do *CrossFit* competição busca mais *performance*, treina junto porque dá um gás maior, durante os treinamentos e tal. Mas isso só durante o treino, durante a resenha todo mundo junto e misturado. (Entrevistado André, 13/02/2020)

Outro aspecto, tal como no estudo de Lima (2018), é o desejo dos praticantes de estarem presentes no *box*, mesmo quando não treinavam no dia. Segundo Lima (2018), essa vontade de querer estar junto reflete o *ethos* de comunidade e de solidariedade, no se fazer coletivo e pertencente àquele grupo.

Acho que a diferença do *CrossFit* para a maioria das coisas é realmente essa. A comunidade como um todo se abraça muito, porque as pessoas estão ali todos os dias, treinando, se vendo e tal, querendo ou não, é um treino, mas é um sofrimento também, de certa forma. Porque tá todo mundo ali passando mal daquele sofrimento junto e cara é assim em qualquer *CrossFit* que você for. Se você for aqui, por exemplo, tal dia vai ter churrasco na casa do 'moleque' e vai todo mundo, se for ali em outro *CrossFit* vai ter um outro churrasco e vai todo mundo. [...] Pô, os meninos que treinam aqui, os dias que eles não vão treinar, eles vêm para cá, senta ali e ficam tomando cerveja no *box*, entendeu? Porque eles querem ficar ali conversando. Então, tem essa relação além do treino, cria muito essa relação. [...] Acho que é um sentimento de pertencimento, talvez, algo relacionado a isso. Pessoas que criam esses sentimentos em relação ao *box*, entendeu? (Entrevistado Rafael, 12/02/2020)

Durante meu trabalho de campo, percebi momentos em que os alunos impossibilitados de treinar por alguma razão passavam só para “dar um oi” para os integrantes do *box* ou iam apenas para ficarem sentados, assistindo e incentivando os que estavam treinando, competindo e/ou mesmo para o social, a “resenha” dentro e fora do *box*. Nesse contexto, as interações sociais no *CrossFit* não se resumem apenas à prática corporal, mas no “prazer em ‘viver o *CrossFit*’” que “estava para além dos treinos” (LIMA, 2018, p. 84).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o presente trabalho se propôs dialogar com as questões de sociabilidade e os investimentos corporais no âmbito da prática do *CrossFit*. Tal proposta permite a reflexão sobre a importância das interações e relações sociais tanto para construção das individualidades quanto das coletividades, de maneira sempre fluida e contínua no âmbito das práticas corporais.

Apesar de o *CrossFit* ser uma prática realizada em grupo, os objetivos e as responsabilidades são individualizados, de modo que os sujeitos sejam instigados a se aprimorarem e se superarem constantemente. No entanto, as *performances* individuais ganham sentido pela apreciação e/ou comparação entre os pares no campo. Nesse contexto, conclui-se que a sociabilidade no *CrossFit* é construída a partir de interações que dialogam pela solidariedade, comparação e competição entre os sujeitos e consigo mesmo.

Notam-se, ainda, interações para além do treino em que há um sentimento de pertencimento a uma comunidade. No entanto, os vínculos sociais são mais recorrentes em indivíduos que frequentam o mesmo *box*, geralmente nos mesmos horários e/ou que buscam objetivos ou *performance* semelhantes dentro do *CrossFit*. Contudo, as interações também não se restringem apenas ao *CrossFit*, mas também ao movimento de trazer os vínculos sociais anteriores à entrada no *CrossFit* para essa modalidade de prática corporal.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Jerlane; ZOBOLI, Fabio; MANSKE, George. Educação do Corpo e a prática corporal do CrossFit: usos políticos e sentidos estéticos da cultura fitness. **Revista Cocar**, v. 15, n. 32, p. 1-18, 2021.
- ASSUMPÇÃO, Luis Otávio Teles; GOLIN, Carlos Henrique. Reflexão sociológica sobre o conceito de *habitus* relacionado à prática de atividade física. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p. 158-166, 2016.
- BAILEY, Brogan; BENSON, Alex; BRUNER, Mark. Investigating the organisational culture of CrossFit. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1329223>
- BAPTISTA, Juliana Gonçalves. “**Corpos arrebetados**” aos que arrebetam! **A construção do ethos de atleta entre praticantes de CrossFit no Rio de Janeiro**. 2021. 174f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.
- BOURDIEU, Pierre. Gostos de classe e estilos de vida. In: ORTIZ, Renato. (org.). **Bourdieu: Sociologia**. São Paulo: Ática, 1983. p. 82-121. (Coleção Grandes Cientistas Sociais, v. 39).
- CASTRO, Juliana Beatriz de. “**Não é apenas uma modinha, é um estilo de vida**”: um estudo sobre mulheres fitness em Goiás. 2015. 165 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2015.
- CAVALCANTI, Claudia. O significado do espaço organizacional e da sociabilidade em uma academia de ginástica da Grande Vitória. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, v. 3, n. 2, 2016. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/4030>. Acesso em: 10 out. 2022.
- CRAWFORD, Robert. Salutarismo e medicalização da vida cotidiana. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, v. 13, n. 1, p. 100-121, 2019.

DAWSON, Marcelle. Crossfit fitness cult or reinventive institution? **International Review for the Sociology of Sport**, v. 52, n. 3, p. 361-379, 2015. DOI: <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1721.6721>

DOMINSKI, Fábio; CASAGRANDE, Pedro; ANDRADE, Alexandre. O fenômeno *CrossFit*®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 82, p. 271-281, 2019.

EHRENBERG, Alain. **O culto da performance**: da aventura empreendedora à depressão nervosa. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2010.

FINLAY, Linda. "Outing" the researcher: the provenance, process, and practice of reflexivity. **Qualitative Health Research**, v. 12, n. 4, p. 531-545, 2002.

KALIN, Fernando Ezequiel. Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. **Educación Física y Ciencia**, v. 19, n. 2, p. e030, 2017. DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e030>

KERRY, Victoria. The construction of hegemonic masculinity in the semiotic landscape of a CrossFit 'cave'. **Visual Communication**, v. 16, n. 2, p. 209-237, 2016.

LAUTNER, Shelby *et al.* Exploring the social side of CrossFit: a qualitative study. **Mental Health and Social Inclusion**, v. 25, p. 63-75, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1108/MHSI-08-2020-0051>

LAZZAROTTI FILHO, Ari *et al.* O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**, v. 16, n. 1, p. 11- 29, jan./mar. 2010. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.9000>

LIMA, Rebecca dos Santos. **Experiência comunicativa na prática do CrossFit**: processos intersubjetivos e estéticos. 2018. 123 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Instituto de Letras e Comunicação, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.

MANFIO, João Nicodemos Martins. **Academia dos corpos**: corpo e sociabilidade em contexto de individualização. 2007. 81 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia Política) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

MANSKE, George Saliba; ROMANIO, Flávia. Medicalização, controle dos corpos e Crossfit: uma análise do site CrossFit Brasil. **Textura**, n.3, p. 139-159, 2015.

MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte mercado**: uma análise do mercado de fitness não convencional. 2013. 53 f. Dissertação (Mestrado Executivo em Gestão Empresarial) – Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa, Rio de Janeiro, 2013.

ORTEGA, Francisco. Da ascese à bio-ascese, ou do corpo submetido à submissão ao corpo. *In*: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz; VEIGA-NETO, Alfredo (org.). **Imagens de Foucault e Deleuze**: ressonâncias nietzschianas. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. p. 139-173.

POPE, Catherine; ZIEBLAND, Sue; MAYS, Nicholas. Analisando dados qualitativos. *In*: POPE, Catherine (org.). **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 77-93.

SAYÃO, Marcelo Nunes. O culto (in)quieto do eu eficaz. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 35-41, 2015.

SILVA, Alan Camargo. **Corpos no limite**: suplementos alimentares e anabolizantes em academias de ginástica. Jundiaí: Paço Editorial, 2017.

SILVA, Ana Márcia. Entre o corpo e as práticas corporais. **Arquivos em Movimento**, v. 10, n. 1, p. 5-20, 2014.

SIMMEL, Georg. **Filosofia da moda**. Lisboa: Texto & Grafia, 2014.

SIMMEL, Georg. **Questões fundamentais da sociologia**: indivíduo e sociedade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.

TOMLINSON, Alan. Pierre Bourdieu and the sociological study of sport: habitus, capital and field. *In*: GIULIANOTTI, Richard. **Sport and modern social theorists**. Hampshire: Palgrave, 2004. p. 161–172.

WOOD, Elisangela Celestina da Rocha. **Gerenciamentos do corpo de praticantes de CrossFit**: do box para a vida. 2020. 71 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

Abstract: The aim of the study was to analyze the construction of sociabilities in CrossFit, as a means of capturing the values and practices inherent to the body investment in this modality. Therefore, based on the socio-anthropological approach, in order to observe bodily practices in the field and analyze the representations given by the subjects to the practice, participant observation from a CrossFit box in the city of Rio de Janeiro and interviews with CrossFitters from official boxes in Rio de Janeiro was used. As main results, it was noted that sociability in CrossFit is permeated by values of overcoming, solidarity, comparison and competition between subjects and with themselves. It is concluded that despite the practice being collective/in a group, the objectives and responsibilities within the field are individualized, so that the subjects are instigated to constantly overcome themselves.

Keywords: Exercise. Social behavior. Human Body. Physical Fitness.

Resumen: El objetivo de este artículo es analizar la construcción de las sociabilidades en el *CrossFit*, como medio de captar los valores y prácticas inherentes a la inversión corporal en esa modalidad. Para ello, con base en el enfoque socioantropológico, se observaron las prácticas corporales en campo y se analizaron las representaciones dadas por los sujetos a las mismas, a través de la observación participante de un *box* oficial en la ciudad de Rio de Janeiro y de entrevistas con practicantes de *CrossFit* de *boxes* oficiales de Rio de Janeiro. Como principales resultados, se observó que la sociabilidad en el *CrossFit* está permeada de valores de superación, solidaridad, comparación y competencia entre los sujetos y con sí mismo. Se concluye que a pesar de que la práctica es colectiva/en grupo, los objetivos y responsabilidades dentro del campo son individualizados, por lo que los sujetos son instigados a superarse y a mejorar constantemente.

Palabras clave: Ejercicio físico. Conducta social. Cuerpo Humano. Aptitud Física.

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

As autoras declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Juliana Gonçalves Baptista: Concepção, coleta e análise dos dados, redação do manuscrito e revisão final.

Elaine Reis Brandão: Acompanhamento e revisão crítica do manuscrito e aprovação da versão a ser publicada.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado sem o apoio de fontes financiadoras.

ÉTICA DE PESQUISA

A pesquisa seguiu os protocolos da Comissão de Ética do Instituto de Estudos e Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio de Janeiro, CAAE: 16810819.0.0000.5286

COMO REFERENCIAR

BAPTISTA, Juliana Gonçalves; BRANDÃO, Elaine Reis. A construção da sociabilidade no *CrossFit*: corpos coletivamente individualizados. **Movimento**, v. 28, p. e28072, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.122225>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

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

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