



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
JORNALISMO

**O EMPODERAMENTO FEMININO ATRAVÉS DO USO DA
FORÇA E RESISTÊNCIA FÍSICA NA PRÁTICA DO
CROSSFIT**

**LUISA CRISTINE PEREIRA LOPES
THAIS FERNANDES MAGALHÃES**

Rio de Janeiro
2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
JORNALISMO

**O EMPODERAMENTO FEMININO ATRAVÉS DO USO DA
FORÇA E RESISTÊNCIA FÍSICA NA PRÁTICA DO
CROSSFIT**

Projeto Prático submetido à Banca de
Graduação como requisito para obtenção do
diploma de Comunicação Social – Jornalismo.

**LUISA CRISTINE PEREIRA LOPES
THAIS FERNANDES MAGALHÃES**

Orientador(a): Prof. Igor Pinto Sacramento

Coorientador(a): Prof. Julio César Sanches

Rio de Janeiro

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP - Catalogação na Publicação

LL864e Lopes, Luisa Cristine Pereira; Magalhães, Thais
Fernandes
O empoderamento feminino através do uso da
força e resistência física na prática do
crossfit / Luisa Cristine Pereira Lopes; Thais
Fernandes Magalhães. -- Rio de Janeiro, 2021.
40 f.

Orientador: Igor Sacramento.

Coorientador: Júlio Sanches.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola
da Comunicação, Bacharel em Comunicação Social:
Jornalismo, 2021.

1. Crossfit. 2. Empoderamento feminino. 3.
Cultura de gênero. 4. Padrões de beleza. I.
Sacramento, Igor, orient. II. Sanches, Júlio,
coorient. III. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

TERMO DE APROVAÇÃO

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, avalia o Projeto Prático **O empoderamento feminino através do uso da força e resistência física na prática do crossfit**, elaborada por Luisa Cristine Pereira Lopes e Thais Fernandes Magalhães.

Projeto Prático examinado:

Rio de Janeiro, no dia/...../.....

Comissão Examinadora:

Orientador: Prof. Igor Pinto Sacramento
Doutor em Comunicação e Cultura pela Escola de Comunicação – UFRJ
Departamento de Comunicação – UFRJ

Coorientador(a): Prof. Júlio César Sanches
Professor pela Universidade Federal da Bahia
Departamento de Humanidades do Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Prof.
Milton Santos

Profa. Dra. Cristiane Henriques Costa
Doutora em Comunicação pela Escola de Comunicação - UFRJ
Departamento de Comunicação - UFRJ

Profa. Dra. Amanda Medeiros
Pós-doutoranda na Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz
Instituto Nacional de Comunicação Pública da Ciência e Tecnologia - INCT-CPCT

Rio de Janeiro

2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaríamos de agradecer aos nossos pais, que nos proporcionaram desde cedo, todo o suporte para que pudéssemos estudar com excelência na maior universidade do país. Eles que abdicaram de muitas coisas para hoje presenciarem mais uma etapa de nossas vidas sendo concluída. Além deles, às pessoas que nos forneceram seus tempos e palavras para que essa ideia de projeto se concretizasse com uma forte mensagem por trás: *coachs* e alunas da Inox e do Vittoria Crossfit, e a antropóloga Tatiane Leal. Com seus depoimentos, sinceridade e abertura para falar de opiniões e vivências pessoais, nós conseguimos perceber a importância de falar sobre o assunto, de fazer algo por nós mulheres. Agradecemos aos nossos orientadores Igor e Júlio que tiveram toda paciência do mundo nesse processo de conclusão sabendo da nossa dificuldade com horários, prazos e disponibilidade. Por fim, mas não menos importante, quem abraçou a ideia e transformou imagens em um grande trabalho cinematográfico, Vinicius Meirelles.

LOPES, Luisa Cristine Pereira ; MAGALHÃES, Thais Fernandes. **O empoderamento feminino através do uso da força e resistência física no CrossFit**. Orientador: Igor Pinto Sacramento. Coorientador: Júlio César Sanches. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo). Rio de Janeiro: ECO/UFRJ, 2021.

RESUMO

Este trabalho é composto por uma reflexão teórica através de um documentário digital sobre como a prática do esporte crossfit auxilia mulheres praticantes de diversas idades a se empoderar de seus corpos e mentes no dia a dia. Ele busca entender como um ambiente onde homens e mulheres que se equiparam em termos de força e esforço físico promove autoconfiança entre as mulheres, evidenciada através de suas atitudes para além do âmbito esportivo. Com uma diversidade de depoimentos, não buscamos propor uma verdade única sobre o poder e o impacto do crossfit na vida dessas mulheres e, muito menos, nos objetivos iniciais e posteriores à prática. Nosso intuito é mostrar como a realidade delas mudou após seus desempenhos nos treinos de alta intensidade e o quanto foram e/ou se sentem empoderadas por isso. Estética, saúde, performance e corpos musculosos e ‘masculinizados’ foram as pautas abordadas. A ideia é trazer para a tela um mundo pouco conhecido e explorado na mídia, mas importante para muitas pessoas, especialmente as mulheres.

Palavras-chave: Reportagem digital; saúde da mulher; crossfit; empoderamento.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 CROSSFIT: O SURGIMENTO E SUA ESSÊNCIA	12
2.1 Globalização do CrossFit	14
3 A CONQUISTA DO ESPAÇO FEMININO	20
3.1 A conquista do espaço feminino no esporte	21
4 ESTEREÓTIPOS FEMININOS IMPOSTOS	24
4.1 As barreiras do corpo	26
4.2 Deformação dos contornos femininos	27
5 O PAPEL DO CROSSFIT NA VIDA DAS MULHERES	29
5.1 A construção de um estilo de vida	29
5.2 Crossfit como comunidade	32
5.3 Saúde em primeiro lugar	33
6 MÉTODO DE REALIZAÇÃO	34
6.1 Perguntas aos entrevistados	34
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39

1 INTRODUÇÃO

Em pleno século XXI, as lutas feministas e os desafios das mulheres em ocupar seus espaços por direito ainda são vistos como tabu. Historicamente, o corpo feminino foi construído em associação a determinados lugares e determinadas práticas - cuidar do lar, gerar um filho, dar suporte ao marido. Enquanto o homem é considerado como o forte e o normal, a mulher é a fraca e o outro. Apesar deste cenário ainda ser muito presente atualmente, é justo falar que houve rupturas no papel da mulher na sociedade ao longo dos anos. A imagem de ser frágil, necessitada de proteção e subordinada à figura masculina ganhou outros contornos, fazendo dela um ser em construção, na busca de seu desenvolvimento e realização de potencialidades. Mesmo assim, ainda vivemos um momento de explosão de discursos que tentam ressignificar a todo tempo sua função.

Tendo isso em mente, a escolha para o nosso tema foi o empoderamento feminino através do uso da força e resistência física na prática do crossfit, esporte relativamente novo e que cresceu exponencialmente desde seu surgimento. Mais do que encontrar uma verdade absoluta acerca dos benefícios provocados pela modalidade, nosso objetivo será mostrar como a palavra “empoderamento” ainda é pouco explorada diante de sua complexidade relacionada às mais diversas esferas sociais e como a questão do corpo influencia diretamente a vida e escolhas de uma mulher, determinando diretamente seu papel na sociedade.

O crossfit foi criado em 1995 pelo americano Greg Glassman com o intuito de melhorar sua própria capacidade física, aliando a vida saudável à força e resistência, pilares que compõem o esporte até hoje. Por conta da alta intensidade e do alto grau de complexidade de seus movimentos, a maior parte dos praticantes na época em que a modalidade foi criada era composta por atletas. Visionário, Glassman sabia que sua nova forma de se exercitar mudaria completamente o mercado fitness e foi através das mulheres que ele viu a oportunidade perfeita de se consagrar, transformando-as em seu público-alvo. O discurso adotado para a divulgação e disseminação de sua marca era da mulher “independente”. Contudo, esta desassociação de dependência era estrategicamente limitada às atividades domésticas e de suporte a outros, reforçando estereótipos machistas. Além disso, a essência do CrossFit foi desenvolvida e globalizada a partir de ideias pejorativas à figura feminina.

A conquista das mulheres por direitos é um processo não homogêneo que ainda estamos vivenciando. Até mesmo no esporte, importante esfera da sociedade, a história da

participação feminina é tardia, sob resistência e em constante desigualdade. O presente trabalho irá buscar traçar um panorama de como o CrossFit influencia na dinâmica de empoderamento feminino. Com tal objetivo, a produção audiovisual expositiva colocará as mulheres praticantes da modalidade como as protagonistas e guiadoras das jornadas do crossfit e suas provocações ao corpo feminino. A produção escrita, por sua vez, complementarará o propósito do trabalho, trazendo diversos contextos históricos e sociais envolvidos na relação do CrossFit e da mulher. Para isso, foram ouvidas 20 mulheres entre 20 a 45 anos que praticam o esporte e possuem as mais diversas experiências a partir dele. Por causa das dificuldades da pandemia de COVID-19, foi necessário fazer um recorte e optar por limitar nossas pesquisas em apenas duas boxes da Zona Oeste do Rio de Janeiro: a Inox CrossFit e a Vittoria CrossFit. O tempo em que treinam, a forma como conheceram o esporte, os objetivos iniciais e posteriores à modalidade, se de fato se sentem empoderadas e, se sim, como isso reflete no dia a dia, a preocupação quanto ao corpo masculinizado e o conforto em um ambiente competitivo foram alguns dos temas abordados. Como resultado, apesar de algumas mulheres reforçarem normas de gênero com suas experiências no CrossFit, muitas também relataram resistência à feminilidade ideal e à masculinidade hegemônica.

Para contextualizar e revelar a importância deste esporte frente ao mundo, o início da pesquisa se preocupará em aprofundar a história do CrossFit e seus dados de desenvolvimento. De acordo com o site oficial da marca, são mais de 15 mil boxes espalhadas por todo o mundo. Localizado no Canadá, foram necessários apenas cinco anos após sua oficialização para que fosse aberto o primeiro box fora dos EUA. No Brasil, foram quase 1.200 *boxes* instalados no país entre 2013 e 2019. Fruto da rápida popularização da modalidade, em 2015, segundo a Forbes, a organização arrecadou 42 milhões de dólares dos quatro bilhões anuais que a modalidade gerou. Apesar dos números mais recentes trazerem consigo uma margem de queda (-7% no mundo; -15% no Brasil), ainda é possível dizer que o crossfit tem muito espaço e força para crescer mundialmente, como explica o novo CEO da marca Eric Roza. Em entrevista concedida ao canal oficial da Crossfit no Youtube, Roza diz que “se tivermos sucesso, quando nós olharmos para trás daqui a 5 ou 10 anos, acho que 80 ou 90% das academias de CrossFit ficarão fora dos EUA. 80 ou 90% das pessoas que fazem CrossFit estarão fora dos EUA”.

Em seguida, mostraremos como a perspectiva da fragilidade da mulher é histórica e leva muito em consideração tempos e culturas diferentes, onde se pode traçar diversas

narrativas para cada uma delas, tendo, de qualquer forma, a importância do questionamento das evidências atreladas ao biológico. A desnaturalização dos corpos, a performatividade dos gêneros, a sexualização das identidades, e a biologização das mulheres são assuntos abordados ao longo do capítulo três com o intuito de evidenciar um quadro ainda muito delimitado a partir de questões biológicas do corpo feminino.

Como falar de Crossfit e mulher é também falar de estereótipos, o capítulo seguinte será dedicado especialmente à questão da hipertrofia como um fator impeditivo para a prática de determinados exercícios, ponto abordado nas entrevistas do documentário. Mais uma vez, o corpo poderá ser visto como a barreira delimitante do espaço e da capacidade feminina e como suas normas são utilizadas como guia do que fazer e do que não fazer para as mulheres, visto que há um padrão de beleza e comportamento impostos pela sociedade. Por outro lado, também será possível observar uma mudança na história heterogênea do embelezamento. O autocuidado deixará de focar apenas na perspectiva estética e passará a influenciar também na relação do “prazer em se curtir” e na “quebra de barreiras”, trazendo novos conceitos de beleza e discursos sobre o comportamento feminino. Há também uma terceira vertente que ligará a feminilidade enfatizada a posição social da mulher subordinada e acomodada aos desejos dos homens.

Para finalizar, após destrinchar questões acerca do empoderamento feminino, fecharemos a pesquisa com a compreensão da maneira em que o CrossFit impacta e empodera as mulheres entrevistadas. Apesar de ser algo subjetivo, ao cruzar as respostas coletadas será possível encontrar três pontos em comum que nos chamaram a atenção: 1) o esporte como um estilo de vida; 2) o conceito de comunidade resultado da prática da modalidade; 3) a preocupação com uma vida mais genuinamente saudável.

2 CROSSFIT: O SURGIMENTO E SUA ESSÊNCIA

O crossfit, como conhecemos hoje, foi originalmente pensado por Greg Glassman em 1995. Com o desejo de melhorar sua capacidade física para além das tradicionais academias de halterofilismo, ele propôs uma metodologia que resumia seus dois aspectos de vida: ser saudável e o mais forte possível, exatamente os dois pilares básicos que compõem o crossfit atual. Glassman percebeu que ao incorporar exercícios com barra e andar de bicicleta regularmente com os amigos, ele seria capaz de ganhar uma vantagem sobre seus competidores. Embora não fosse o melhor em nenhum dos esportes individualmente, no geral, era o atleta mais completo. Foi desta descoberta que sua metodologia "*jack of all trades, master of none*" surgiu, que traduzido significa "pau para toda obra, mestre de ninguém".

Em 2000, ao lado de sua esposa, Lauren Jenai, Glassman fundou a marca CrossFit, Inc. Sua primeira academia foi aberta em Santa Cruz, na Califórnia. Já a primeira afiliada, em Seattle, em Washington, a *CrossFit North*. Em 2012, Glassman se tornou detentor de 100% da organização ao comprar a parte de sua esposa por 16,2 milhões de dólares após o divórcio, segundo Bruno Romana, em matéria publicada pela SuperInteressante (2019). De acordo com o site oficial da CrossFit, Inc, atualmente, a instituição possui mais de 15 mil academias espalhadas pelo mundo.

Inicialmente, a modalidade era praticada em sua maioria por atletas. Com uma abordagem não convencional de exercícios de alta intensidade combinados com exercícios funcionais, seu objetivo era desenvolver o praticante da forma mais completa e apta possível. Por ser algo novo e ter um alto grau de complexidade, pessoas comuns ainda não demonstravam interesse em seus exercícios. No entanto, foi necessário um episódio para que Glassman encontrasse um mercado pouquíssimo explorado na época: o das mulheres. Jessie Herz conta em seu livro *Learning to Breathe Fire*, 2014, que uma senhora, de 70 anos, chegou em sua academia chorando por sua falta de independência funcional - ela não conseguia pegar seus netos do chão. O que para muitos seria uma cena do acaso, para Glassman se tornou uma oportunidade. Pouco a pouco, ele tinha um grupo de mulheres mais velhas que agachavam e levantavam altíssimos pesos, faziam inúmeras flexões e subiam e desciam cordas de escalada.

A partir disso, Glassman começou a utilizar a imagem da mulher "independente" em seus discursos. Ele atrelava o ganho de força e resistência à figura feminina auto suficiente. Porém tal liberdade sempre era ligada às atividades domésticas e de suporte aos outros, como

carregar compras de mercado, levantar netos e filhos, limpar a casa, trocar móveis de lugar, entre outros.

Foi preciso coragem para que essas mulheres treinassem ao lado de atletas com metade de suas idades e três vezes mais fortes. Mas houve uma tremenda recompensa. Uma frágil, mas corajosa senhora de 70 anos de idade procurou por Greg Glassman aos prantos por sua falta de independência funcional - ela não havia conseguido pegar seus netos do chão. Depois de uma longa série de melhorias diárias, ela estava levantando pesos de até 45 kg. Uma mulher de cinquenta e poucos anos perdeu 60 kg e conseguiu agachar com um peso de 78 quilos. Há muitas mulheres de vinte e tantos anos que não conseguem fazer isso. Glassman tinha avós fazendo flexões, descidas em argolas e subidas em cordas de escalada de cinco metros. E quando elas chegavam até o topo, tinham uma sala cheia de atletas de elite batendo palmas e torcendo por elas. O mais importante é que essas mulheres não estavam desamparadas quando tinham que carregar um galão de água de cinco litros ou um saco de comida de cachorro para dentro de casa. Elas não precisavam mais pedir ajuda ao jovem vizinho. (JESSIE, 2014, p. 28, tradução nossa¹)

Apesar do seu público ter aumentado através da adaptação do discurso sobre os "benefícios femininos" ligados ao esporte, Glassman ainda precisava conquistar o mercado masculino. Foi através de desafios com pesos corporais entre militares homens vs mulheres praticantes de CrossFit que a modalidade foi, finalmente, respeitada. Visto que havia a concepção de que homens deveriam necessariamente vencer e, logo, serem mais fortes do que mulheres - o que não aconteceu durante as dinâmicas. Dessa forma, ao reforçar o estereótipo de gênero, Glassman assumia mais um novo mercado e consagrava, de vez, a marca CrossFit, Inc nos Estados Unidos.

Ver uma garota loira pequena ou asiática, de, talvez 50 kg, derrotar um bombeiro, um policial ou um marinheiro em algum treino de peso corporal com sprints e pull-ups, chama a atenção das pessoas (...) o domínio atlético dessas mulheres minúsculas venderam completamente a ideia de que o CrossFit teria algum tipo de molho especial, porque não havia a menor chance dessas pequenas meninas serem mais fortes e mais rápidas do que esses homens que venceriam em 98% das vezes. (JESSIE, 2014, p. 63, tradução nossa²)

¹ No original: "It took guts for these women to work out alongside athletes half as old and three times as strong. But there was a tremendous payoff. One frail but courageous seventy-year-old woman came to Greg Glassman in tears about her lack of functional independence - she couldn't pick her grandchildren up from the ground. After a long series of inch-by-inch improvements, she was deadlifting 100 pounds. A woman in her late fifties lost 60 pounds and could do multiple squats with 78-pound barbell held overhead. There are a lot of twenty-something women who can't do that. Glassman had grandmothers doing pull-ups, ring dips, and shimmying up 15-foot climbing ropes. And when they slapped the ceiling, he had a roomful of elite athletes clapping and cheering for them. More important, these ladies weren't helpless when they had to move a five-gallon water bottle or a bag of dog food into the house. They didn't have to ask neighbor kid to do any of that."

² No original: "But to see a petite blonde or asian girls maybe 110 pounds, beat a firefighter, a cop, or a Navy SEAL at some bodyweight workout with sprints and pull-ups, that got people's attention(...) the athletic dominance of these tiny women completely sold the idea that Crossfit had some kind of special sauce, because

A todo momento, Glassman utilizou da figura feminina para crescer e promover sua forma de se exercitar. No CrossFit, a parte principal do treino chama-se WOD (*workout of the day* ou treino do dia). Para comparar a evolução do praticante ao longo do tempo, foram criados os *benchmarks*, que funcionam como exemplos de WODs de parâmetros avaliativos. Como existem inúmeros *benchmarks*, viu-se a necessidade de nomear cada um deles. Para isso, de acordo com o livro *Learning to Breathe Fire*, 2014, o criador da modalidade se inspirou no sistema do Serviço Nacional de Meteorologia que designa nomes femininos às tempestades tropicais - no caso do CrossFit, aos *benchmarks*. Por outro lado, em entrevista concedida ao *Boxrox Competitive Fitness Magazine*, em 2003, Glassman afirmou que "qualquer coisa que o deixasse deitado de costas, olhando para o céu, sem fôlego e se perguntando o que teria acontecido, merecia o nome de uma garota". Foi neste mesmo ano, em setembro, que o *Crossfit Journal* publicou os primeiros *benchmarks* 'girls': "Angie", "Barbara", "Chelsea", "Diane", "Elizabeth" e "Fran".

Embora estes exercícios de avaliação de progresso tenham sido criados e popularizados com este esquema de nomenclatura, a marca CrossFit, posteriormente, criou o *benchmark 'hero'*, no qual são atribuídos nomes masculinos a alguns *benchmarks*. Ao contrário da lógica de designação de nomes femininos, esta forma de nomear os exercícios seria um jeito de homenagear heróis de guerra. A marca defende que tais exercícios são maneiras de "elevar seu esforço e dedicação em honra daqueles heróis que entregaram suas vidas pela defesa da liberdade de seus compatriotas".

2.1 Globalização do CrossFit

O CrossFit é uma tendência do treinamento definido por movimentos funcionais de alta intensidade e variados. Os exercícios desenvolvem resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade e potência. Os movimentos mais característicos incluem o levantamento de peso olímpico (arrancos, arremessos e desenvolvimentos), básico (agachamento, levantamento terra e supino) e movimentos calistênicos (puxadas na barra, pés na barra, tronco acima da barra, subidas de corda, dentre outros). Pode-se dividir o *fitness funcional* em duas porções: alto rendimento e bem-estar. A primeira visa melhorar o desempenho no esporte (um dos fatores associados com o

there was no way that these pint-size females started out stronger and faster than the macho men they beat 98% of the time.”

crescimento da modalidade) e a segunda visa saúde. A sua prática vem sendo bastante difundida pelo mundo ganhando cada vez mais espaço em instituições de treinamento físico por essa característica coletiva, dinâmica e corporativa.

O CrossFit não só revolucionou o mercado fitness com seus movimentos originais e extremamente desafiadores, como também conquistou todo o mundo. Em 2012, o ex-empresário de software, Tim Huntley, publicou um artigo no qual dizia acreditar que a marca de Greg Glassman poderia se tornar uma empresa de 500 milhões de dólares, já que até o ano da publicação, ela havia crescido cerca de 70%. No ano passado, Glassman, por polêmicas envolvendo tweets racistas, vendeu a CrossFit, Inc ao empresário Eric Roza por quatro bilhões de dólares.

Com um modelo de afiliação e um programa de certificação de treinamento, Glassman desenvolveu duas principais formas de receita. Qualquer pessoa espalhada no mundo que queira utilizar o nome CrossFit em suas academias precisa pagar uma taxa anual no valor de três mil dólares (R\$11.700,00 mais os impostos aplicáveis). E, para se tornar um professor da modalidade, é necessário a conclusão de seminários de treinamentos que são só ofertados pela organização. Os cursos variam entre 500 (R\$2467,25) a mil dólares (R\$3.900,00). Além disso, a marca CrossFit, Inc se incorporou a outras grandes marcas, como NOBULL. De acordo com a Forbes, 2015, a organização arrecadou 42 milhões de dólares dos quatro bilhões anuais que a modalidade gera.

O início pioneiro de crescimento mundial da modalidade foi no Canadá, em 2004, quando Craig Patty Paterson inaugurou a CrossFit Vancouver, o primeiro *box* fora dos EUA. Na América Latina, o lançamento do esporte ficou por conta de Pavel Saenz, que abriu a CrossFit Santiago em 2006. Já no Brasil, a estreia se deu em 2009, em São Paulo, com Joel Fridman, que se tornou o primeiro professor de CrossFit brasileiro. Conforme explica Ricardo Prudente, diretor da CrossFit, Inc do Brasil, em entrevista concedida ao site O Tempo, de 2013 a 2019, foram quase 1.200 *boxes* instalados em terras brasileiras, um crescimento de 5.900% em seis anos.

A quantidade exata de *boxes* afiliados à marca não é clara no site oficial. Segundo o estudo *O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição*, de Fábio Hech Dominski, Pedro de Orleans Casagrande e Alexandre Andrade, em 2019, existiam 14.969 *boxes* de CrossFit espalhadas em 154 países. A América do Norte era o continente com o maior número de *boxes* com um total de 8.064

(53,8%). Depois dela vinha a Europa, com 3.732 (24,9%) *boxes*, seguido da América do Sul, com 1.358 (9%) (Figura 1). Só nos Estados Unidos foram registrados 7.314 *boxes* (48,8%), enquanto no Brasil, 1.055 (7,0%) (Tabela 1).

Figura 1 – Distribuição global dos *boxes* de CrossFit por continente



Fonte: O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de *boxes* no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição, 2019.

Tabela 1 – Ranking de países com maior número de *boxes* de CrossFit (n/%).

Ranking	País	Número de <i>boxes</i>	%
1	Estados Unidos	7314	48,8
2	Brasil	1055	7,0
3	Itália	619	4,1
4	Austrália	596	3,9
5	Canadá	586	3,9
6	Reino Unido	556	3,7
7	França	437	2,9
8	Espanha	417	2,7
9	Alemanha	313	2,0
10	Holanda	221	1,4
11	Outros	2822	18,8

Fonte: O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de *boxes* no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição, 2019.

De acordo com Huntley (2012, 78)³, os *boxes* afiliados do CrossFit "cresceram de sete no ano de 2005 para 3.500 em 2012" no Brasil, número este que estima quase "50 novas academias da modalidade por semana". Como mostra o estudo *O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição*, em 2019, todos os estados do país apresentaram pelo menos um *box*. Na região Sudeste existiam 631 *boxes* e no Sul, 184 (Figura 2). Os dois estados que mais se destacavam eram São Paulo e Rio de Janeiro, com 335 e 154 *boxes*, respectivamente (Figura 3).

Figura 2 – Distribuição dos *boxes* de CrossFit por região do Brasil



Fonte: O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de *boxes* no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição, 2019.

³ Disponível em: <https://myathleticlife.com/2012/02/crossfit-worth-500-million/>. Acesso em 28 de agosto de 2021

Figura 3 – Distribuição dos boxes de CrossFit por estado no Brasil

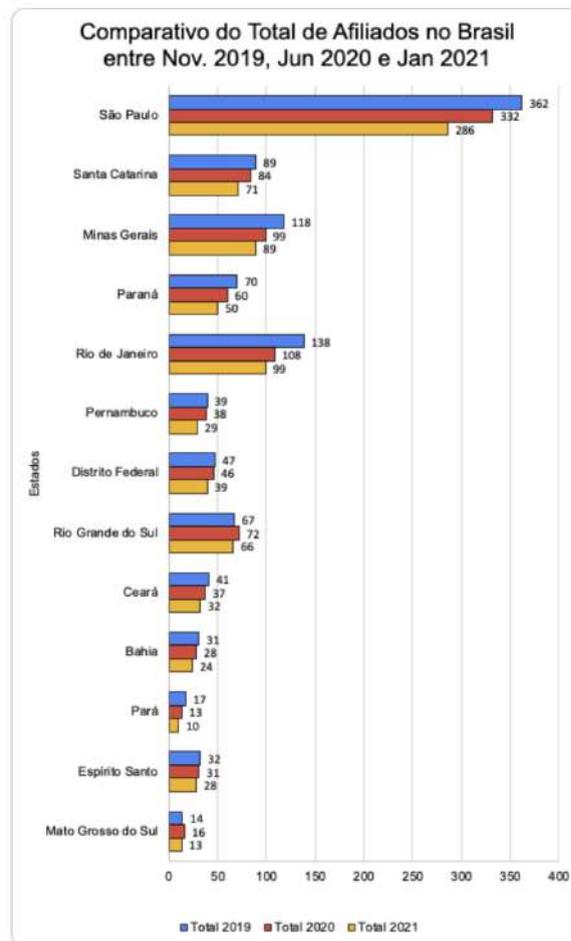


Fonte: O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de *boxes* no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição, 2019.

Todos os dados e figuras foram retirados do estudo de 2019 *O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição*. Os autores extraíram as informações sobre a localização dos *boxes* através da aba "Affiliates" - "Find a box" no site oficial da marca CrossFit (<https://map.crossfit.com/>).

Contudo, em recente análise do HugoCross, portal de conteúdo para praticantes de CrossFit, em novembro de 2019, eram 1.146 boxes afiliadas no Brasil (diferença de 91 unidades em relação ao estudo anteriormente mencionado). Em junho de 2020, essa quantidade foi reduzida em 9%, resultando ao todo 1.043 boxes. No início deste ano, houve novamente uma queda no número de boxes afiliadas, estimando um total de 909 boxes (-15%). Os motivos para o quadro atual são vários: pandemia, sistema de desfiliação lento (dados demoraram a aparecer no mapa geral do site oficial, o que pode divergir no resultado), alta do dólar, provocando um número maior de boxes clandestinas, além da saída da CrossFit das redes sociais em maio de 2019 (o que tornou menos atrativo relacionar uma marca à CrossFit, Inc).

Figura 2 – Distribuição dos *boxes* de CrossFit por região do Brasil



Fonte: HugoCross: número de afiliados da CrossFit diminui no Brasil (-15%) e no mundo (-7%), 2021.

Como dito anteriormente, em junho de 2020, a marca CrossFit, Inc foi vendida 100% para o empresário americano Eric Roza, com a polêmica aposentadoria de Greg Glassman. O novo CEO prometeu mudanças significativas com o intuito de crescer mundialmente a modalidade e em entrevista ao canal oficial da Crossfit no Youtube⁴ afirmou: “se tivermos sucesso, quando nós olharmos para trás daqui a 5 ou 10 anos, acho que 80 ou 90% das academias de CrossFit ficarão fora dos EUA. 80 ou 90% das pessoas que fazem CrossFit estarão fora dos EUA”.

⁴ CrossFit Community Town Hall, Youtube. 6:22, 19 ago. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EPHQIhvWZM4>. Acesso em: 15 out. 2021.

3 A CONQUISTA DO ESPAÇO FEMININO

Não é de hoje que as mulheres possuem liberdade para praticar atividade física, e, além disso, escolhê-la. Como explica Tatiane Leal, jornalista, professora e pesquisadora em Comunicação e Gênero pela Fiocruz (informação verbal)⁵, "historicamente o corpo feminino foi construído em associação a determinados lugares e determinadas práticas - cuidar do lar, gerar um filho, dar suporte ao marido - e comparado ao corpo masculino, que foi construído socialmente como a norma, o da mulher tende, ainda nos dias de hoje, a ser visto como o oposto negativo. Se o corpo masculino é o "normal" e o da mulher é o "outro", o do masculino é o "forte" e o do feminino, o "fraco", o que gera, portanto, as limitações de práticas na sociedade". De fato, houve rupturas no papel da mulher ao longo dos anos, assim como houve continuidades. Nas duas formas, não foi um processo rápido e fácil, pelo contrário, ainda vivemos um momento de explosão de discursos que tentam ressignificar esse papel da mulher na sociedade. No entanto, o século XX pode ser considerado o propulsor constante e forte de movimentos por alterações em valores, práticas e papéis em muitas sociedades. Em estudo feito por Biasoli-Alves (2000) com mulheres e homens de diversas faixas etárias, nascidos a partir do final do século XIX até meados dos anos 70, mostram resultados que enfatizam a nova forma da mulher ser considerada. "A imagem de ser frágil, e necessitado de proteção, sob o domínio dos sentimentos, atuando na intimidade e presa aos cuidados com prole, ganha outros contornos, fazendo dela um ser em construção, na busca de seu desenvolvimento e realização de potencialidades" (BIASOLI-ALVES, 2000, p. 233).

Alguns autores, como Gundelach (1991), discutem que essas alterações foram fortemente influenciadas pelo aumento no nível de escolarização das gerações mais novas, que por conseguinte se desviavam dos padrões impostos pelos pais, avós e gerações passadas. No entanto, não apenas a família colocava os padrões de comportamento valorizados na filha mulher em contraposição ao filho homem, mas também a Igreja que dialogava com um discurso punitivo sobre o que é certo e o que é errado, reforçando o discurso da obediência e do "prazer em agradar".

Há um período que podemos chamar de transição, onde mesmo que de forma velada e indireta, representa um primeiro passo para o que vemos atualmente. Durante os anos 30, 40 e

⁵ Entrevista concedida por LEAL, Tatiane. Entrevistador: Luisa Lopes; Thais Magalhães, 2021. arquivo mov. (27 min).

50 houve uma maior abertura para a escolarização da mulher. No entanto, da escolarização à profissionalização o caminho é longo. E a primeira inserção da mulher aos estudos acontece em um momento de aceleração urbana da sociedade, para que ela dê suporte ao sucesso profissional do esposo, em que aprende a gerir salários e auxiliar nas tarefas de escola dos filhos. Para isso a importância que ela domine a leitura e a escrita (CALDANA, 1998).

Posteriormente, as pressões econômicas que a modernidade trouxe e crises, como a de 1929, constituíram fatores importantes na determinação da alteração da perspectiva relativa ao trabalho da mulher. Esse maior contato social gerou os questionamentos que estão presentes até hoje. Valores tradicionais como “respeito”, “obediência”, “submissão” e “pureza”, que foram considerados valores essenciais de uma “moça de família” até meados do século XX, deixam de serem essenciais (de forma escancarada) frente a educação da menina, enquanto a mulher conquista o direito de exercer suas atividades (BIASOLI-ALVES, 2000). E assim, com referências maternas mais independentes, as próximas gerações vem acompanhando essa autonomia e cada vez questionando, querendo e conquistando mais.

3.1 A conquista do espaço feminino no esporte

Mas o que tudo isso tem a ver com o espaço da mulher no esporte? O esporte enquanto um fenômeno social moderno é atravessado por relações de poder⁶, que mobilizam discursos e práticas sobre questões sociais nas diversas esferas. Como vimos, a conquista das mulheres por direitos é um processo, não homogêneo, que ainda estamos vivenciando e, no qual, muitas marcas estão por aparecer no social. Sendo o esporte importante esfera da sociedade, a história da participação feminina não poderia ser diferente: tardia, sob resistência e em constante desigualdade. Acreditamos que a fala de Patricia Lessa (2005) sobre a desnaturalização dos corpos, a performatividade dos gêneros, a sexualização das identidades, e principalmente sobre a biologização das mulheres resume perfeitamente o porque esse aprisionamento das mulheres ao seu corpo biológico até os dias de hoje, em que ainda há discursos sobre o que é/deveria ser prática masculina e feminina. A construção histórica da divisão binária social, é uma tentativa de dividir os corpos em dois sexos opostos e hierarquicamente diferenciados, onde o binarismo indica que a identidade feminina depende sempre de seu oposto, criando uma representação baseada na dependência. Como diz Grosz

⁶ Poder é fundamentado em Foucault (1992), considerado difuso, ramificado e descentralizado.

(2000, p.49):

O mais relevante aqui é a correlação e associação da oposição mente/corpo com a oposição macho e fêmea, na qual homem e mente, mulher e corpo, alinham-se nas representações. Tal correlação não é contingente ou acidental, é central ao modo pelo qual a filosofia se desenvolveu historicamente e ao modo como ela se vê ainda hoje.

Em uma de nossas entrevistas, a jornalista, professora e pesquisadora em Comunicação e Gênero Tatiane Leal falou exatamente sobre isso, no qual, hoje, principalmente com o auxílio da mídia, o discurso feminista busca questionar qualquer delimitação relacionada ao feminino. E quando você fala de esporte, remete a um corpo que se supera, ultrapassa limites, enquanto por mais que tenhamos um corpo biológico, com suas características naturais, biológicas, o que pensamos sobre esse corpo não existe fora da sociedade e/ou da cultura.

A Educação Física, por muito tempo buscou seus fundamentos nessas teses de “naturalização” da mulher como ser exclusivamente procriador para elaborar seus programas de treinamento e atividade física para mulheres, utilizando da biologia e da medicina, que exigiam moderação. Por exemplo: “a educação física da mulher deve ser orientada em função de sua natureza específica, e tendo, além disso, em consideração as circunstâncias de ordem moral que urge ter presente, a fim de que essa Educação não se torne prejudicial ou escandalosa e socialmente nociva” (GOMES, 1958, p. 94-95). Sendo assim, as mulheres só podiam praticar uma atividade física que segundo a biologia deveria ter algum fim de estimular a maternidade, o preparo físico e moral de um corpo belo e saudável, em que reforçava a vulnerabilidade anatômica em função do seu dever de procriar. Essa forma de controle sobre o corpo e o comportamento da mulher virou legislação no Brasil. Em 1941, o Conselho Nacional de Desportos (CND) criou um decreto onde as mulheres não poderiam praticar esportes “incompatíveis com sua natureza”. Em 1965 as regras para participação da mulher nos esportes foram definidas: não sendo permitido futebol, futsal, futebol de praia, pólo aquático, halterofilismo, beisebol e qualquer luta. E foi apenas em 1979, 14 anos depois que essa deliberação foi revogada.

Enquanto isso, as escolas alemãs de Educação Física para mulheres, em 1930, tinham o lema: “uma garota para cada esporte e um esporte para cada garota”, onde rivalizavam com as americanas que pregavam “o jogo pelo jogo” (PFISTER, 1997). No Japão, em 1926 já se realizava a primeira Conferência de Kodokan de Judô Feminino. Antes disso, as mulheres das

famílias de samurais estudavam o *Nagitana* (luta com espada) e o *Kyudo* (arco e flecha), bem como se desenvolveram na tradição do *Jiu Jitsu* (LESSA, 2005). Percebemos dessa forma, o quanto a perspectiva da fragilidade da mulher é histórica e leva muito em consideração tempos e culturas diferentes, onde pode traçar diversas narrativas para cada uma delas, tendo, de qualquer forma a importância do questionamento das evidências atreladas ao biológico.

4 ESTEREÓTIPOS FEMININOS IMPOSTOS

Falar de Crossfit e mulher é também falar de estereótipos. Uma das perguntas do nosso questionário realizado durante a produção deste documentário nos chamou atenção ao resultar em praticamente uma única resposta. Foi questionado se a hipertrofia era um fator impeditivo para a prática de determinados exercícios. Muitas praticantes pontuaram o corpo como um sinal de alerta para a não inserção ou não dedicação total ao esporte, seja por influências externas ou por pensamentos subjetivos. A associação do Crossfit ao corpo musculoso, com a desenvoltura de membros superiores e inferiores é normal para o público leigo e, muitas vezes, tratado como regra, no entanto, há uma visão deturpada dos efeitos que a modalidade pode causar ao corpo feminino.

Assim como em outros esportes ou atividades físicas, se praticadas com regularidade e em alta intensidade, o crossfit pode proporcionar um maior desenvolvimento de músculos, superiores e inferiores (da mesma forma) - isso não é restrito ao esporte. O que muda de uma pessoa para outra - em um mesmo nível de treinamento-, e deixa o corpo mais musculoso ou não são questões como genética e suplementação, principalmente. "Não são todos que vão se inserir na prática e ficar com corpos como os de uma atleta", bem como enfatiza o professor e *coach* da Inox, Pedro Ivo, durante entrevista realizada para este documentário.

O treinamento isolado de músculos é importante para toda uma composição corporal, ou seja, para além da cultura estética, os defensores do crossfit acreditam que pensamento ideal deveria ser a prevenção e a reversão de doenças crônicas, criando um ser humano totalmente funcional, autônomo e auto-efetivo que integra o que aprendeu na academia - saúde e condicionamento - ao resto de suas vidas. Questões de alta performance visando competitividade representam uma pequena porcentagem dos praticantes, e, por isso, não devem retratar uma imagem estética global do esporte em si. Mesmo assim, profissionais da modalidade - que utilizam seus corpos como forma de sustento - precisam enfrentar não só a pressão interna, criada justamente pela imposição dos padrões de beleza e comportamento da sociedade, como também a externa. Bons exemplos podem ser facilmente encontrados em manchetes da grande mídia que estereotipam o corpo feminino, como *Globo Esporte* de São Paulo (figura 3), *GI* de São Paulo (figura 4) e *Torcedores.com* (figura 5).

Figura 3 - Manchete que reforça o estereótipo do corpo feminino "fino"

Por amor ao esporte, campeã brasileira de crossfit "abre mão" da cintura fina

Dona do título nacional na categoria 38-44 anos, Marília Ferreira ignora padrão estético imposto pela sociedade, e celebra eficácia do seu corpo musculoso, eficaz e essencial dentro do seu esporte

Por Cleber Akamine — Ribeirão Preto, SP
26/09/2017 08h10 - Atualizado há 3 anos

Fonte: Globo Esporte (2017)

Figura 4 - Manchete que reforça o estereótipo do jeito feminino às mulheres

Praticante de crossfit, paulistana ergue até 125 kg 'sem perder feminilidade'

Joyce Rodrigues faz crossfit pelo menos 15 vezes por semana. Com 52 kg, atleta vai disputar torneio mundial em 2016.

Isabela Marinho
Do G1, em São Paulo

Fonte: G1 (2016)

Figura 5 - Manchete que reforça o estereótipo do corpo feminino ideal

Mulheres, como adquirir o corpo ideal sem ficar masculinizado?

O BEST TRAINER FLÁVIO SETTANNI explica o que fazer para ter um "shape" ideal e manter toda a graça e feminilidade.

Por Redação Torcedores 10:03 de 25/09/15

Fonte: Torcedores.com (2015)

No entanto, para além das desconstruções com embasamento técnico, foi notado uma questão mental e motivacional que muitas mulheres comentaram durante suas entrevistas, no

qual, durante os treinos, com a interação social, a vontade de melhorar, evoluir e o prazer em fazer acontecer formavam um sobrepeso em uma balança treinar vs não treinar por causa de julgamentos sobre o corpo.

4.1 As barreiras do corpo

Em *Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil*, Denise Bernuzzi (2014, p.121), logo no início, aborda um ponto central que nos motivou para a realização deste trabalho: “a insistência em associar a feminilidade à beleza não é nova. A ideia de que a beleza está para o feminino assim como a força está para o masculino, atravessa os séculos e as culturas”. Além de pontuar que a história do embelezamento é heterogênea, e que as cobranças e as insuficiências vêm se alterando em décadas. Hoje, podemos observar o autocuidado não apenas na perspectiva estética, mas também na relação do “prazer em se curtir”. É um novo vocabulário apoiado na psicanálise que começa a caracterizar os conceitos de beleza e os discursos sobre o comportamento feminino. Nesse âmbito, podemos relacionar ao que Jean-Jacques Courtine (2005) escreveu sobre a funcionalidade do corpo, com a reafirmação do sentimento de autoconfiança corporal feminina de uma praticante de crossfit, visto que, ela se baseia nos desempenhos dos treinos e não puramente no que veem no espelho: “insólitas massas musculares, puramente decorativas, que não servem para correr, nem arremessar, e que rompem assim com tudo aquilo que, dentro da lógica esportiva, associa músculo a movimento”. Portanto, podemos afirmar que os corpos são espetáculos contemporâneos, instituições performantes que carregam muito mais que músculos, ossos e aparências. Carregam significados, representações, e também, a resistência, o descentramento, a transgressão (GOELLNER, 2008, p.216).

Isso também pode ser notado no primeiro episódio da série *Diário Sobre o Corpo*, que propõe uma desmistificação do costume social de ligar corpos a estilos de vida. Onde se acredita que por uma pessoa ser gorda, ela é preguiçosa e/ou sedentária, deslegitimando o seu potencial físico. A personagem em questão fala justamente da autoestima como a capacidade de se surpreender com o que seu corpo, independente de como for, é capaz de fazer. Diferente do que muitos acreditam, ela não está ligada ao corpo físico exterior, mas sim às questões internas de aceitação. Não adianta fazer incontáveis cirurgias se a cabeça, ou melhor, se a mentalidade não muda. Este contexto pode ser claramente observado na fala de uma das entrevistadas: "hoje em dia, assumir seu corpo da forma mais natural possível é sinônimo de

coragem". Sermos nós mesmas e assumirmos nossos corpos é algo tão fora do comum que se iguala a um ato heroico. É como se mostrássemos para a sociedade e para nós mesmo que estarmos bem e felizes com o nosso corpo fosse sinônimo de vitória sob um problema de dimensão épica.

A busca pela superação desenvolve-se em primeira instância na escolha da atividade física, que perde, com o passar do tempo, o peso da obrigação e do fardo para se tornar dose de satisfação e empoderamento diários. Courtine (2005) desenvolve essa concepção de mudança das finalidades da cultura física nas primeiras décadas do século. Segundo ele, o espírito de competição, o desejo de vencer, tinham, mais ainda que no passado, sido investidos pelo esporte, ao mesmo tempo em que invadiam os domínios da vida social. Mas desenvolvia-se também o sentimento de que se podia legitimamente buscar no exercício muscular uma gratificação pessoal e um prazer do corpo.

Em entrevista ao canal Just Doing It Now!, no Youtube⁷, participantes do grupo "*Females in it together*" - grupo formado por praticantes de crossfit de diferentes idades que tem como objetivo mudar o cenário da saúde fitness das mulheres no Reino Unido - concordaram que ao entrar no mundo do crossfit e experimentar essa confiança, o "shape" corporal deixa de ser o fator impeditivo e de incômodo e os desafios criados pela modalidade aos seus corpos passam a ser os fatores primordiais para a realização ou não de determinados exercícios. As perguntas deixam de ser "será que meu braço vai aumentar demais?" ou "será que vou parecer um homem?" para "será que consigo correr essa distância?", "será que consigo aumentar a carga e terminar o circuito em menor tempo?", "será que consigo fazer isso desse jeito?". O que passa a movê-las são as barreiras que seus corpos são capazes de ultrapassar e não mais a forma como ele aparecerá no espelho. "É claro que fazendo muitos exercícios, a gente emagrece, fica com um corpo mais sarado, mais saudável, mas o melhor é que também nos sentimos assim, mentalmente falando", destacou uma delas.

4.2 Deformação dos contornos femininos

Em contraste, as expressões corporais de feminilidade ideal se estabelecem em alívio vívido para aqueles de masculinidade hegemônica. Connell (1987) observou que a feminilidade enfatizada é construída em torno da mulher personificação de sua posição social

⁷ Females in it Together // Empowering Women in CrossFit®, Youtube." 04 jun. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iEW49MZLzZs&t=1644s>. Acesso em: 15 out. 2021.

subordinada e acomodada aos desejos dos homens. O ideal feminino perpetuava a posição subordinada das mulheres, não as tratando como seres fortes, competentes e autônomos (BLINDE; TAUB; HAN, 1993).

A internalização de tais visões é muitas vezes expressa fisicamente pelo desejo de grande parte das mulheres de serem magras e pequenas, evitando assim o desenvolvimento de qualquer muscularidade perceptível, o que perpetua a fraqueza feminina e uma posição de subordinação (BLINDE; TAUB; HAN, 1993; DWORKIN, 2001). CONNELL (1987) ainda fala que é fundamental manter este ideal de feminilidade, impedindo que outras formas ganhem força na sociedade dominante. Assim, mesmo com o aumento da participação de mulheres nos esportes - permitindo a elas experiências corporais fora de feminilidade enfatizada - a representação mediada pelos atletas ajudam a reforçar esse ideal feminino por meio da sub-representação, sexualização e banalização de suas funções (MESSNER; DUNCAN; COOKY, 2003).

A feminilidade ideal e a masculinidade hegemônica representam elementos de uma estrutura de poder que é constantemente reproduzida (CONNELL, 1987). Uma vez que o esporte é um importante local para a reprodução da masculinidade em nossa sociedade, ele também tem o potencial de ser um ponto central na resistência à masculinidade hegemônica e à feminilidade ideal. CONNELL (2005, p. 54) observa que “a constituição da masculinidade por meio do desempenho corporal significa que o gênero é vulnerável quando a performance não pode ser sustentada ” (p. 54).

5 O PAPEL DO CROSSFIT NA VIDA DAS MULHERES

Partindo do pressuposto que o número de mulheres engajadas no CrossFit aumenta cada dia mais, o ponto central da nossa pesquisa foi compreender de que maneira o esporte impacta e empodera tais mulheres. Sendo assim, em um primeiro momento, achamos relevante pontuar como uma palavra tão presente e usual no dia a dia feminino como “empoderamento” surge para definir uma essência de força, independência e autossuficiência. A construção se teve durante os questionamentos e reivindicações dos movimentos sociais, um processo dinâmico de mobilizações e práticas que objetivam fomentar a autonomia a nível tanto individual quanto a coletiva e política de grupos e comunidades na melhoria de suas condições de vida (KLEBA; WENDAUSEN, 2009; ROMANO; ANTUNES, 2002).

Há estudos no Brasil sobre processos de empoderamento em muitas áreas como a saúde, economia, sociologia, antropologia e educação, demonstrando a multiplicidade de significados do conceito. Além disso, destacam-se os marcadores sociais de gênero, ao abordar dinâmicas de empoderamento a partir das experiências de mulheres (NARVAZ, 2007; MACHADO; SILVA, 2014; MANFRINI; LISBOA, 2014). Trata-se de um processo pautado necessariamente nas alocações, saberes e discursos construídos em torno da corporeidade feminina, sendo as práticas esportivas, apenas um deles.

Com foco na prática no crossfit, buscamos traçar um panorama, através das entrevistas, de como os exercícios podem atuar na dinâmica de empoderamento de forma individual. Apesar de ser algo subjetivo, ao cruzar as respostas coletadas é possível encontrar um cenário comum com três questões centrais sobre a importância e os benefícios criados por esse esporte: 1) estilo de vida; 2). conceito de comunidade; 3) saúde em primeiro lugar.

5.1 A construção de um estilo de vida

O levantamento de peso faz parte de uma delas. O embate ao natural feminino de fragilidade, a execução de força e o esforço máximo geram um sentimento de potência único. Somado a isso, o ambiente comum a homens, sem distinção necessária de exercícios, cargas e volumes, promove conforto para cada um expressar suas identidades, independente de gênero. A energia coletiva, junto ao auxílio da biologia, com a liberação de hormônios e a sensação de prazer com a endorfina, por exemplo, intensifica o sentimento de controle do próprio corpo, e

o que se restringia ao horário e local de treino, se torna “estilo de vida”, como muitas pontuaram. O empoderamento, assim, pode ser concebido como decorrente das tensões e lutas que as mulheres agenciam para se inserirem nas práticas a partir das normas de gênero socialmente impostas. Quando elas passam a vivenciar suas capacidades frente a figuras masculinas, como nos treinos, levam isso adiante em outras esferas de suas vidas. Sendo assim, a entrada das mulheres no esporte determina mudanças na condição de objeto simbólico, de corpo para o outro para o corpo para si. Podemos ver uma ressignificação a qual mulheres empoderadas se expressam, não apenas na dimensão individual, como também em suas relações interpessoais.

Em *Empoderamento, Mulheres e Práticas Corporais: Uma Revisão Sistemática da Literatura* (2018), os autores discorrem sobre três tipos de empoderamento: como luta, conformação e negação. E a partir dessa divisão, refletem a ideia de *double blind* criada por Bourdieu (2002), onde, para ele, a participação das mulheres no cenário esportivo resulta em uma ambiguidade vivenciada pelas praticantes, decorrente da reapropriação da imagem masculina. Pensando nisso, questionam se o empoderamento feminino para Bourdieu estaria condicionado à vivência de práticas nas quais as mulheres rompessem com os padrões de feminilidade socialmente hegemônicos (CAVALCANTI et al, 2018).

Se formos analisar o cenário encontrado nas *boxes* que frequentamos e as entrevistas durante a realização do projeto, nos parece que realmente esse fenômeno é preponderante no empoderamento das mulheres. No entanto, vale lembrar que essa seria uma referência segundo representações sociais que atribuem a práticas corporais masculinas e femininas, como já abordamos anteriormente pela visão de Gollner (2007). Subjetivamente, o que ocorre é a desconstrução da lógica que determina a homens e mulheres características distintas, inatas e imutáveis, desconsiderando que existem múltiplas experiências de feminilidade e masculinidade (SCOTT, 1995).

Outro ponto importante que os autores discorrem na categoria “empoderamento como luta” que cruza ou já cruzou com a realidade das praticantes é o não reconhecimento social de mulheres por estarem performatizando signos masculinos. Em algumas, isso em algum momento causou conflito pessoal, familiar, sentimento de vergonha, mobilizando-as para reprodução da norma e do padrão de feminilidade hegemônica e se privando da prática do esporte ao optar por não realizar exercícios com as cargas e execuções propostas, entre outras.

Entre os pontos comuns encontrados durante as entrevistas está o motivo que as levou à modalidade: começar a prática por estar em busca de melhorias estéticas, como emagrecimento e hipertrofia, além da promoção de saúde corporal. A popularidade do CrossFit, principalmente entre os não praticantes, de ser uma atividade física que exige muito do corpo, trabalha todos seus músculos e possui um elevado gasto energético pela intensidade dos exercícios propostos colabora para este primeiro ingresso das pessoas que buscam os pontos citados anteriormente.

No entanto, é interessante perceber que ao longo do processo esses objetivos deixam de ser o motivo que as fizeram escolher a modalidade para se tornarem a consequência do aumento e da busca por performance. O ganho de força, resistência e a melhora do sistema cardiorespiratório e coordenação motora para movimentos mais complexos chama atenção como se as mulheres nunca tivessem sido apresentadas as potencialidades de seus corpos, reforçando a ideia da dúvida feminina quanto ao que seus corpos. O resultado é surpresa e superação, trazendo com elas uma conexão cada vez mais profunda entre a mulher e seu corpo.

De fato, como vimos anteriormente sobre a trajetória feminina no âmbito social e esportivo, não é estranho associar que muitas dessas mulheres na faixa etária dos 25 à 40 anos, que estão praticando crossfit, não tenham sido apresentadas as suas potencialidades biológicas, ao contrário dos homens. É um processo de reconhecimento recente. Bobbi A. Knapp (2015) afirma que o envolvimento de uma mulher no esporte altera sua percepção de si mesma, muitas vezes encorajando-a a ser mais assertiva e a assumir riscos ao fornecer evidências "na sua cara" das suas capacidades físicas. É evidente que a prática do crossfit colabora com tal ganho, o que nos resta perguntar é: como?

Van Ingen (2004, p. 254) observa: "conhecimento do espaço social é fundamental para compreender a produção e transformação de relações sociais". Sendo assim, podemos associar a mudança de comportamento e relação das entrevistadas com o espaço, ou seja, os "boxes" em que praticam - para isso, é importante pensar no local como um ambiente político e ideológico. A interação entre homens e mulheres compartilhando a mesma atmosfera e realizando os mesmos exercícios é um fator preponderante para quebrar com a ideia de que a figura masculina foi idealizada para criar músculos enquanto a feminina para obter uma forma corporal magra. Essa falta de espaços sexuais, como proposta, pode permitir que sujeitos corporificados ultrapassem os limites das normas de gênero.

5.2 Crossfit como comunidade

Os praticantes de CrossFit gostam de se identificar como uma grande comunidade. Se formos analisar a palavra “comunidade” em si, ela possui diversos significados, dos mais simples aos mais complexos, como alguns estudiosos se dedicam a entender. Alguns apontam sua falência, outros apontam para os focos de resistência que comprovariam sua pertinência, e há os que acreditam, simplesmente, que o conceito mudou de sentido. Em um dos significados mais básicos do dicionário, e segundo os entrevistados relataram espontaneamente, eles se consideram uma comunidade por serem “um conjunto de indivíduos ligados por interesses comuns que se associam com frequência ou vivem em conjunto”⁸, sendo este: treinar crossfit.

Dessa forma, não há espaço delimitado para essa comunidade, é algo que se estende mundialmente por uma mesma causa. Nesse cenário, Rogério da Costa (2005) discorre sobre diversas reflexões pré e pós industriais que fariam esse pensamento sobre o conceito de comunidade estar defasado, levando em consideração as redes sociais e o mundo virtual que fazem pessoas, mesmo desconhecidas e distantes fisicamente, partilharem de um mesmo universo. Um apontamento que ele faz e encaixa perfeitamente no universo dos praticantes de crossfit é:

Um dos aspectos essenciais para a consolidação de comunidades pessoais ou redes sociais é, sem dúvida, o sentimento de confiança mútua que precisa existir em maior ou menor escala entre as pessoas. A construção dessa confiança está diretamente relacionada com a capacidade que cada um teria de entrar em relação com os outros, de perceber o outro e incluí-lo em seu universo de referência. Esse tipo de inclusão ou integração diz respeito à atitude tão simples e por vezes tão esquecida que é justamente a de *reconhecer*, no outro, suas habilidades, competências, conhecimentos, hábitos [...] Em outras palavras, reconhecer é a aptidão que um indivíduo desenvolve para perceber, detectar, localizar numa outra pessoa uma característica que não havia sido percebida antes e que, por isso mesmo, simplesmente não tinha existência no campo de sua percepção. Mas reconhecer é também, e ao mesmo tempo, dar valor a alguém, aceitá-lo em seu meio, integrá-lo como colega ou parceiro. (COSTA, 2005, p. 240)

Sendo assim, essa perspectiva de capital social de uma comunidade é percebida no crossfit de maneira que todos ao praticarem os mesmos exercícios, com os mesmos desafios, se superando em conjunto e contando com o apoio do coletivo para conquistarem seus objetivos, alcançam esse sentimento de confiança e o reconhecimento que Rogério da Costa aborda. Greg Glassman, inclusive, já comparou as pessoas que praticam CrossFit à uma

⁸ Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/comunidade/>. Acesso em 09 de junho de 2021.

gangue de motoqueiros devido a energia que une esses praticantes. É comum ver, mesmo após um treino finalizado por um aluno, ele permanecer no *box* para apoiar e incentivar aqueles que ainda não terminaram, ou após a sessão de treino, todos se juntarem para recolherem os materiais utilizados. É de praxe todos se conhecerem pelo nome, proporcionarem conversas antes e/ou depois dos treinos com assuntos mais diversos, seja desabafando sobre a vida ou sobre como foi o treino. Estes são apenas alguns exemplos da relação adquirida ao iniciar nesse esporte.

5.3 Saúde em primeiro lugar

Já consolidado mundialmente, a comunidade do CrossFit viu a necessidade de mudar mais uma vez. Apesar de sua ampla e rápida expansão, o número de críticas quanto ao grau de complexidade e exigência de seus movimentos originais também aumentou significativamente. Para evitar isso, há cerca cinco anos, a marca entendeu que, ao adicionar a questão da saúde em sua mensagem, poderia tornar a modalidade ainda mais inclusiva, gerando cada vez mais lucros e evitando barreiras em seu crescimento.

Ao invés de desenvolverem treinos exclusivamente para performance, isto é, pensado principalmente em resultados de atletas, os *boxes* passaram a colocar a saúde em primeiro lugar. Conforme palavras do coach Pedro Ivo entrevistado (informação verbal)⁹ "(...) os *boxes* que eram muitos mais focados em *kipping e wod*, hoje se preocupam em fazer treinos mais de *stretching*, força, focam na qualidade do movimento". A modalidade foi aos poucos sendo adaptada para movimentos mais funcionais e menos lesivos, mas que geram o mesmo tipo de desafio e resultado aos praticantes. É desta forma que a CrossFit continua a aumentar o número de participação de homens, mulheres, jovens, adultos e idosos, tornando o esporte cada vez mais aceito e comum na sociedade atual.

⁹ Entrevista concedida por IVO, Pedro. Entrevistador: Luisa Lopes; Thais Magalhães, 2021. arquivo mov. (12 min).

6 MÉTODO DE REALIZAÇÃO

O curta foi produzido em forma de documentário expositivo, com ênfase nas entrevistas. Os entrevistados não terão acesso às perguntas previamente e todo diálogo relacionado com o roteiro só será iniciado com as câmeras posicionadas e gravando. A escolha dos participantes é baseada na faixa etária, de 20 a 45 anos, gênero feminino e onde treina - Inox Crossfit e Vitória Crossfit. Contará com visões de profissionais da área, além de pesquisadores e psicólogos que auxiliem na sustentação mais teórica e embasada no assunto, pelos seus conhecimentos e vivências. Não foi estipulado limite de entrevistas e personagens, a ideia é usá-los como amostragem, onde nos forneçam informações para mapeamento de dados a serem avaliados durante a pesquisa. Sendo assim, buscaremos expor contradições de pensamentos, opiniões e semelhanças entre as entrevistadas - selecionando as melhores entrevistas em relação a fala, qualidade de luz, áudio e questões técnicas. Todo o conteúdo será produzido com câmera de celular ou câmera semiprofissional, podendo ter uma ligeira diferença entre as qualidades de imagem das entrevistas, devido a questão de disponibilidade do equipamento.

6.1 Perguntas aos entrevistados

Dependendo de cada mulher, e de cada protagonista, o roteiro da entrevista sofre alterações para se encaixar melhor na experiência de cada personagem, e ainda assim existem as “perguntas de momento” que não são planejadas, mas surgem ao longo do diálogo para conduzir o ritmo. Mesmo assim, existe um roteiro fixo, com as perguntas que todos devem responder, independente das características. São elas:

- Alunas/atletas:
 - O que te motivou a fazer crossfit?
 - O que te motivou a continuar fazendo? Por que você está aqui hoje?
 - Como você conheceu essa prática?
 - Quais benefícios ela te trouxe?
 - Qual seu objetivo com a prática?
 - Você já teve ou tem algum problema com o seu corpo? Qual?
 - Como é a sua relação com o espelho?

- O crossfit influencia nessa sua percepção corporal?
- Você acredita que essa atividade torna seu corpo mais masculino?
- Isso é algo que te preocupa, te motiva, faz você escolher certos dias porque sabe que a série vai ser mais de braço?
- Você acredita que a prática do crossfit te empodera mais no dia a dia? De que forma?
- O que você acredita que te torna mais mulher e menos mulher?
- Na sua box tem mais homem ou mulher?
- Você tem preferência?
- Você se sente desconfortável treinando em um lugar dominado por homens?
- Na sua box tem mais professor homem ou mulher?
- Você tem preferência?

- Coaches:
 - O que te motivou a seguir a área do crossfit?
 - O que você acredita que esse esporte tenha de diferencial?
 - Você considera que o crossfit é um esporte inclusivo, quando falamos de gênero? Homens e mulheres têm as mesmas condições da prática?
 - Hoje em dia você vê a maior entrada de mulheres nesse esporte?
 - Já ouviu que o esporte deixa a mulher masculinizada? Se sim, como você aborda isso?

- Pesquisadores e psicóloga:
 - De que modo você enxerga a maior inserção da mulher no esporte? (Os corpos deixam de ser apenas espetáculos contemporâneas e passam a carregar significados, resistência)
 - Acredita que essa prática advém da pressão estética vivenciada?
 - A discriminação da mulher com músculos tem a ver também com a insegurança masculina? - Se pararmos para pensar, a mulher tem muito mais recursos para se chegar a um padrão corporal estético normalizado. Não só através das atividades físicas, a figura feminina detêm de procedimentos estéticos e produtos de beleza de mais fácil acesso e aceitação pela sociedade, por exemplo. Você acredita que este

cenário representa a diferença entre a mulher e o homem em relação a necessidade de se seguir padrões corporais impostos?

- Como você explica a relação da mulher com o corpo? ("Beleza está para a mulher, assim como a força está para o homem")

- Diariamente as mulheres têm sua autoestima e autoconfiança colocadas à prova, pois em muitas áreas são subjugadas apenas por ser mulher, enquanto homens ganham protagonismo - política, profissionalismo etc. A partir do momento em que encontra uma área - esporte - em que só depende dela para ser igual ou melhor, como isso se desenrola no seu desenvolvimento emocional/pessoal? Pode-se dizer que esse quadro diário afeta seu desempenho pessoal, sobretudo em atividades que só dependem delas? Dá força para continuar, se provar, ou não é certo dizer?

- Pré-julgamentos em relação a aparência (Se sou gorda, sou preguiçosa. Se sou forte, sou marrenta).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em primeiro lugar, é importante destacar que a nossa pesquisa, na área do Crossfit e com enfoque no feminino, é muito recente. Não apenas pelo esporte ser recente, mas também pelo seu estudo e mais ainda o estudo específico da participação da mulher nele. Portanto, encaramos nosso documentário como uma maneira de lançar um holofote sobre o assunto.

Sem o objetivo de encontrar uma verdade absoluta sobre o assunto e seus entremeios, nos deixou satisfeitas ao perceber mais uma história onde vivemos um processo de desconstrução do feminino. Vimos que apesar de sua popularização em massa, para as mulheres, desde o início existiu e ainda existem desafios na prática, seja pelo que acreditam do que um corpo feminino é capaz ou não, ou pela forma que ele supostamente deve ter. Assim como em outros esportes e esferas da sociedade, a entrada da mulher no CrossFit, foi sob resistência à “essência feminina”. Como práticas corporais contemporâneas, o esporte e a cultura fitness, vêm, desde os anos 80, conquistando espaços cada vez maiores no cotidiano de cada um de nós, a ideia de que a força está para o masculino enquanto a sutileza está para o feminino é uma construção histórica onde, essas mulheres, praticantes de hoje, estão fazendo parte do processo de desconstrução. Apesar da sua história de surgimento e a forma como sua essência foi criada, podemos dizer que o Crossfit se tornou um espaço aberto para a igualdade e que as mulheres se sentem confortáveis ao realizar os mesmos exercícios, compartilhar equipamentos e além de conviver, competir diretamente com homens para serem mais rápidas, mais fortes e mais bem condicionadas.

De acordo com as entrevistas e as pesquisas feitas, a receptividade do esporte com a mulher parece incomodar muito mais quem não está envolvido com o esporte do que quem o pratica. O corpo é o ponto central dos comentários. “Corpos masculinizados” fazendo referência ao desenvolvimento de músculos como resultado do desempenho físico pela prática constante e de alta intensidade, onde, vale ressaltar, não são todos os praticantes que obterão os mesmos resultados, visto que, além da genética há fatores suplementares e dedicatórios quanto ao nível de preparação e ao objetivo com o treinamento.

Porém, apesar de críticas externas, praticar Crossfit continua sendo prioridade para muitas mulheres em relação aos benefícios proporcionados. Podemos destacar o ambiente, onde se forma uma “família”, como elas denominaram, se distanciando de um espaço voltado apenas ao fitness mas também de integração social; os desafios diários que as fazem se

superar e aumentar o sentimento de potência, onde levam essa sensação de poder para atividades fora das “boxes” nos seus dia a dia, e, também ao estilo de vida saudável, vendo seus corpos mudarem e biologicamente funcionando com mais disposição, bom humor e regularidade.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLINDE, Elaine M.; TAUB, Diante E.; HAN, Lingling. Sport Participation and Women's Personal Empowerment: Experiences of the College Athlete. **Journal of Sport and Social Issues**, abr. 1993. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/019372359301700107>. Acesso em: 2 ago. 2021.

BUTLER, Judith. **Bodies that matter**. 1a. ed. New York: Routledge, 2011.

CAVALCANTI, T. de S.; MÉLO, R. de S., SANTOS, A. B. L.; MOURA, C. B. G.; & MOURA, D. L. Empoderamento, Mulheres e Práticas Corporais: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 21, n. 3, set. 2018, p. 319-344. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1860>. Acesso em: 2 ago. 2021.

COSTA, A. A. Gênero, poder e empoderamento das mulheres. 2008. 9p. Disponível em: <https://pactoglobalcreapr.files.wordpress.com/2012/02/5-empoderamento-ana-alice.pdf> Acesso em: 14 out. 2021.

COURTINE, J-J. Os Stakhanovistas do Narciso: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo (1995). In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). **Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais**. São Paulo: Estação Liberdade. 2005. p. 81-114.

DIÁRIOS sobre o corpo. Direção de Gabriela Altaf e Marcos Pimentel. Minas Gerais: Tempero Filmes, 2017. TV Cultura (5 episódios de 26 min).

DIMUZIO, Noemi. Disciplining the Female Body Through Fitness: Women Participating in CrossFit and Perceptions of the Body. Dissertação (Mestrado em Sociologia e Antropologia). University of Texas at El Paso, jan. 2019. Disponível em: https://scholarworks.utep.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3846&context=open_etd. Acesso em: 20 Set. 2021.

DOMINSKI, Fábio Hech; CASAGRANDE, Pedro de Orleans; ANDRADE, Alexandre. Vista do 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**, São Paulo. v.13. n.82. p.271- 281. Mar./Abril. 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1691/1192>. Acesso em: 1 Jun. 2021.

FEMALES in it together//Empowering Women in CrossFit®. 1 vídeo (38 min). Publicado pelo canal Just Doing This Now!. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iEW49MZLtZs&t=1644s>. Acesso em: 15 out. 2021.

FEATHERSTONE, Mike. The body in the consumer culture. In: FEATHERSTONE, Mike. HEPWORTH, Mike; TURNER, Bryan (Eds.). **The body**. Londres: Sage, 1991. p. 170-196.

GOELLNER, Silvana Vilodre. A cultura fitness e a estética do comedido: as mulheres, seus corpos e aparências. In: STEVENS, Cristina; SWAIN, Tania Navarro. **A construção dos corpos: perspectivas feministas**. Florianópolis: Mulheres, 2008.

GONTIJO, Juliana. Academias crossfit crescem 5.900% em seis anos no país. **O Tempo**, Economia, abr. 2019. Disponível em:

<https://www.otempo.com.br/economia/academias-crossfit-crescem-5-900-em-seis-anos-no-pais-1.2170629>. Acesso em: 12 Jun. 2021.

HERZ, J. C . **Learning to Breathe Fire: The Rise of CrossFit and the Primal Future of Fitness**. Canadá: Harmony/Rodale, 2014.

KLEBA, Maria Elisabeth; WENDAUSEN, Agueda. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 14, n.18, dez, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/pnCDBh88LDqWwDTx9pGK39h/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 Ago. 2021.

KUHN, Steven. The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness. **ISU ReD: Research and eData**. Illinois State University, 2013. Disponível em: <https://ir.library.illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=sta>. Acesso em: 12 Jun. 2021.

MESSNER, Michael A.; DUNCAN, Margaret Carlisle; COOKY, Cheryl. Silence, Sports Bras, And Wrestling Porn: Women in Televised Sports News and Highlights Shows. **Journal of Sport and Social Issues**. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0193732502239583>. Acesso em: 1 Jun. 2021.

ROMANO, Bruno. 11 curiosidades e revelações sobre CrossFit. **Super Interessante**. Disponível em: <https://super.abril.com.br/sociedade/curiosidades-e-revelacoes-sobre-crossfit/>. Acesso em: 1 Jun. 2021.

ROMANO, J. O.; ANTUNES, M. **Empoderamento e direitos no combate à pobreza**. Rio de Janeiro: ActionAid Brasil, 2002.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da beleza no Brasil**. 1ª ed. São Paulo: Contexto, 2014.

SHILLING, Cris. **The body and the social theory**. Terceira Edição. London: Sage Publications Ltd, 1993.