


POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE LAZER E CROSSFIT

Recebido em: 20/03/2024

Aprovado em: 25/08/2024

Licença: 

*Ana Flávia Sardinha Nascimento*¹

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0009-0004-1057-0557>

*Maria Eduarda Tomaz Luiz*²

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-3757-6647>

*Beatriz Freitas da Cunha*³

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-0679-5310>

*Manoela de Sousa Correia*⁴

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0009-0001-5215-5050>

*Alcyane Marinho*⁵

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-2313-4031>

RESUMO: O objetivo deste estudo foi investigar as possíveis relações entre o lazer e o CrossFit a partir dos relatos dos praticantes de um box em São José (SC). Caracteriza-se

¹ Bacharel em Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

² Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), com bolsa FAPESC, integrante do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física (LAPLAF).

³ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), com bolsa CAPES, integrante do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física (LAPLAF).

⁴ Graduanda em Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), bolsista de extensão do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física (LAPLAF/CEFID/UDESC/CNPq).

⁵ Doutora em Educação Física pela UNICAMP. Professora associada da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física (LAPLAF/CEFID/UDESC/CNPq).

como um estudo de campo, descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa. Participaram desta pesquisa 20 alunos (13 mulheres e sete homens). Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, os dados foram organizados com o auxílio do *software* Nvivo 14 e analisados por meio da técnica de análise de conteúdo. As categorias de análise discutidas foram: significados atribuídos ao CrossFit e percepções do lazer. A partir delas, foi possível constatar que os investigados percebem o CrossFit para além de um exercício físico relacionado à saúde e qualidade de vida, mas como uma possibilidade de lazer que está associada ao bem-estar, prazer, diversão, distração e a socialização.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades de lazer. Exercício Físico. Relações Interpessoais.

POSSIBLE RELATIONSHIPS BETWEEN LEISURE AND CROSSFIT

ABSTRACT: The objective of this study was to investigate the possible relationships between leisure and CrossFit based on reports from practitioners of a box in São José (SC). It is characterized as a descriptive and exploratory field study, with a qualitative approach. 20 students (13 women and seven men) participated in this research. Semi-structured interviews were carried out, data were organized with the help of Nvivo 14 software and analyzed using the content analysis technique. The analysis categories discussed were: meanings attributed to CrossFit and perceptions of leisure. From them, it was possible to verify that those investigated perceive CrossFit beyond a physical exercise related to health and quality of life, but as a leisure possibility that is associated with well-being, pleasure, fun, distraction and socialization.

KEYWORDS: Leisure activities. Exercise. Interpersonal relations.

Introdução

O CrossFit se tornou um dos métodos de treinamento mais conhecidos da atualidade (SIMPSON *et al.*, 2017). Isto porque ele configura-se como uma modalidade diferente do convencional, baseado em exercícios funcionais e que são constantemente variados, não se tornando uma atividade monótona (GLASSMAN, 2007). De acordo com o site oficial do CrossFit, existem “boxes” - locais onde se pratica o CrossFit - em mais de 14.000 locais, distribuídos em 155 países e que possuem mais de cinco milhões de atletas (CROSSFIT, 2023). Existem, também, academias que utilizam a metodologia, porém, não fazem o uso da marca. A modalidade foi criada na década de 1990, na Califórnia e sistematizada por Greg Glassman, um ex-ginasta. No entanto, somente em 2000, o CrossFit foi formalizado como marca registrada (DA SILVA *et al.*, 2021).

A metodologia que fomenta o CrossFit é empírica, sustenta-se nos três pilares mais importantes de qualquer programa de condicionamento físico: segurança, eficácia e eficiência (GLASSMAN, 2007). Nesta modalidade é possível desenvolver dez capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão, podendo ocasionar a melhora na aptidão física (GLASSMAN, 2007).

O método baseia-se em os participantes completarem os Workouts Of the Day (WODs), que envolvem exercícios funcionais variados, tornando-o adaptável e inclusivo para todos os níveis de habilidade (SIMPSON *et al.*, 2017). Normalmente, os treinos possuem uma estrutura similar, começando com aquecimento dinâmico, seguido da parte técnica. Nesta última, o treinador demonstra a forma correta de execução de determinado movimento, os quais podem ser: funcionais (com a utilização de equipamentos externos ou somente com o peso do corpo), ginásticos (por exemplo, com argolas e barras) ou de levantamento de peso (GLASSMAN, 2007).

Após as instruções, os praticantes passam um tempo individualizado em cada movimento e recebem correções e feedbacks do treinador (SIMPSON *et al.*, 2017). Os WODs normalmente acontecem aos finais da aula e, a cada dia, é passado um treino com variações de movimentos diferentes. Há também a modalidade competitiva, a nível local, regional ou mundial, cujo maior evento, The Crossfit Games, foi criado em 2007 e tem como objetivo encontrar “a pessoa mais bem condicionada do mundo” (CROSSFIT, 2023).

Desta forma, o CrossFit se mostra uma promissora metodologia de treino no contexto dos exercícios físicos, pois pode promover benefícios para a saúde física e para o bem-estar. Além disso, o CrossFit é considerado uma modalidade com um alto poder de sociabilidade, uma vez que os participantes são incentivados a criarem laços de

comunidade a partir dos intensos WODs (GLASSMAN, 2007). Os praticantes são estimulados, por exemplo, a se apresentarem aos alunos iniciantes, a socializar uns com os outros após as aulas e se apoiarem a cada passo em busca da superação. De acordo com Pickett *et al.* (2016), apesar de o treino ser estruturado para ser intenso e desafiador tem, ao mesmo tempo, o caráter inclusivo como característica.

Por sua vez, o lazer está sendo entendido neste estudo com base nos escritos de Gomes (2004) e Marcellino (2012), os quais defendem o lazer como fruto da cultura e um direito de todos. Silva *et al.* (2011) e Marcellino (2012) mostram a importância do lazer como resultado da sociedade contemporânea, capaz de causar mudanças de ordem moral e cultural, por meio da vivência de valores ocasionados pelo tempo privilegiado que o lazer promove. Assim, o lazer oferece diversas oportunidades para as pessoas se envolverem em atividades que lhe proporcionam prazer. Tal variedade possibilita um bem-estar positivo, com experiências que se adequem às particularidades de cada indivíduo (MANSFIELD; DAYKIN; KAY, 2020).

Assim, este estudo parte destas considerações e está focado nos interesses físico-esportivos e sociais do lazer (tal qual preconizou Dumazedier, em 1980). As vivências oferecidas por esse conteúdo cultural estão relacionadas com as práticas esportivas e todas as atividades relacionadas ao movimento e ao exercício físico (MARCELLINO, 2003; STUCCHI, 1997). Nesse contexto, as academias são reconhecidas como equipamentos específicos de lazer e vêm constantemente ocupando espaço na sociedade, como apontando há tempos por Marcellino (2003). Apesar de se diferenciar de uma academia convencional, o box de CrossFit pode ser considerado um micro equipamento específico, pois privilegia os conteúdos físico-esportivos e sociais do lazer (MARCELLINO, 2003).

O CrossFit sendo caracterizado como um conteúdo social do lazer, legitima-se por ser executado coletivamente, podendo promover aos participantes os benefícios da sociabilidade e um senso de comunidade, o qual amplia a adesão ao exercício (HEINRICH *et al.*, 2017). Diante do exposto, cabe destacar que os estudos publicados sobre lazer e CrossFit são escassos, apesar de alguns obterem evidências de que entre os participantes, há um senso comum de satisfação e motivação (CLAUDINO *et al.*, 2018; HEUER, 2019). Sendo assim, são necessários novos estudos para identificar o CrossFit como uma possibilidade de lazer, tornando-se um aliado à promoção do exercício físico. Com isso, o objetivo deste estudo foi investigar as possíveis relações entre o lazer e o CrossFit a partir dos relatos dos praticantes de um box em São José (SC).

Metodologia

Esta pesquisa, fruto de um trabalho de conclusão de curso em Educação Física, configura-se como um estudo de campo, de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa. Os estudos de campo, caracterizam-se pela observação direta de um determinado grupo e por meio de entrevistas, que possuem o objetivo de captar suas interpretações e compreensões sobre o grupo que está inserido (GIL, 2010). As pesquisas descritivas, de acordo com Gil (2010), estudam as características de um determinado grupo ou população, tal como examina as possíveis relações entre as variáveis. Os estudos exploratórios são mais flexíveis e oferecem maior familiaridade com o problema, analisando os distintos aspectos intrínsecos ao fenômeno estudado (GIL, 2010). A abordagem qualitativa, por sua vez, não pode ser quantificada, está relacionada com significados, experiências e compreensões sobre o mundo social, investigando a natureza do fenômeno (MINAYO, 2012).

O presente estudo faz parte de um projeto de pesquisa enviado ao Comitê de Ética e Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, o qual foi aprovado sob o parecer nº 5.766.919, seguindo os preceitos éticos da Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa com seres humanos. Destaca-se que o responsável pela instituição investigada assinou a Declaração de Ciência e Concordância das Instituições Envolvidas. Além disso, todos os participantes do estudo aceitaram participar voluntariamente do estudo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como um Termo de Consentimento para Fotografias, Vídeos e Gravações. Estes, por sua vez, são identificados neste estudo por meio de nomes fictícios, escolhidos por eles mesmos (Tabela 1), de modo a preservar suas identidades.

Como critério de inclusão, os participantes precisavam treinar, no mínimo, três vezes na semana. Por sua vez, o tempo de prática de CrossFit inferior a um ano foi o critério de exclusão. Tais critérios se justificam, pois com esse tempo acredita-se que os praticantes tenham mais conhecimento e experiência sobre a modalidade, possuindo melhores condições de responder às perguntas. Assim, os entrevistados possuíam entre um e seis anos de experiência com a modalidade. Destes, 13 são mulheres e sete são homens, com idades entre 23 e 48 anos, conforme especificado na Tabela 1.

Tabela 1: Caracterização dos participantes.

Nome Fictício	Gênero	Idade (anos)	Tempo de prática
Alexia	Feminino	48	4 anos
Jennifer	Feminino	31	1 ano e 6 meses
Luísa	Feminino	31	2 anos e 3 meses
Theo	Masculino	35	5 anos
Fernando	Masculino	32	5 anos
Panda	Masculino	34	6 anos
Helena	Feminino	33	2 anos

Alemão	Masculino	40	4 anos
Maycon	Masculino	31	5 anos
Zé	Masculino	35	1 ano e 6 meses
Rosa	Feminino	35	4 anos e 6 meses
Kyky	Feminino	25	4 anos
Rangel	Masculino	37	4 anos e 6 meses
Paula	Feminino	26	4 anos
Fernanda	Feminino	30	6 anos
Bianca	Feminino	45	4 anos
Rebeca	Feminino	33	2 anos
Julia	Feminino	45	2 anos
Láís	Feminino	23	1 ano e 2 meses
Dinho	Masculino	35	2 anos

Fonte: autoria própria (2023).

Foi realizada uma entrevista semiestruturada com 20 alunos praticantes de CrossFit em um box localizado na cidade de São José (SC). Para tanto, conforme destacado por Minayo (2012), a entrevista semiestruturada consiste em coletar informações por meio de perguntas pré-elaboradas sobre um ou mais conteúdos específicos, assim podendo falar sobre o tema sem limitar-se somente as perguntas pré-elaboradas.

Para tanto, foi construído, especificamente para o desenvolvimento deste estudo, um roteiro de entrevista semiestruturado com objetivo de guiar, bem como ser um suporte para a entrevistadora. O referido roteiro foi composto por perguntas envolvendo o tema da pesquisa e a caracterização dos participantes, como: nome fictício, sexo, idade e tempo de prática da modalidade (Tabela 1). As perguntas foram divididas em três eixos temáticos. O primeiro diz respeito ao CrossFit enquanto modalidade (seu significado, os motivos que levaram a praticar, bem como o que motivou a continuar praticando, o papel da comunidade e sentimentos envolvendo a prática). Posteriormente,

foram realizadas as perguntas referentes à compreensão do lazer. Por último, foi questionado sobre as possíveis relações entre lazer e CrossFit, vislumbrando compreender se o CrossFit pode ser configurado como uma possibilidade de lazer.

As entrevistas ocorreram no próprio box de CrossFit onde os participantes praticam a modalidade. Inicialmente, foi enviado um convite no grupo de WhatsApp dos alunos do box, contendo as principais informações sobre o estudo. Aqueles que tivessem interesse em participar, voluntariamente, deveriam se manifestar para que fosse possível contatá-los individualmente. Desta forma, as entrevistas foram agendadas previamente de acordo com a disponibilidade de cada participante. Estas, por sua vez, foram realizadas nos intervalos das aulas, em uma sala privada, e tiveram uma duração média de 10 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas, por meio do gravador do celular e, posteriormente, transcritas na íntegra pela pesquisadora principal, com vistas a diminuir o viés de transcrição (HALCOMB; DAVIDSON, 2006). O tempo total das transcrições foi de aproximadamente 20 horas.

Os dados foram organizados no *software* NVivo, versão 14. Esta é uma ferramenta de auxílio para estudos qualitativos, um recurso computacional que permite o armazenamento e a organização dos dados. Os dados coletados na presente pesquisa foram analisados pela técnica de análise de conteúdo de Bardin (2010). Essa técnica é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, realizada de forma sistemática, a qual é dividida em três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento, inferência e interpretação dos dados (BARDIN, 2010). Para tanto, os resultados serão apresentados em duas categorias de análise definidas a priori, vislumbrando responder ao objetivo deste estudo, são elas: “Significados atribuídos ao CrossFit” e “Percepções do lazer”.

Significados Atribuídos ao CrossFit

Foi possível observar que os significados atribuídos pelos alunos à prática do CrossFit estavam relacionados a saúde e qualidade de vida, bem-estar físico e mental, amizade e comunidade, desestresse, exercício físico e lazer. Os depoimentos a seguir exemplificam esses resultados:

O CrossFit, além do exercício físico, é uma hora do dia que eu tiro para mim, para autocuidado, para eu me sentir melhor, e estar no meio das pessoas que eu gosto de conviver (Rosa, 4 anos e 6 meses de prática).

O CrossFit, além de melhorar o condicionamento físico, também é um alívio para minha cabeça. Hoje eu faço CrossFit para me desestressar do dia a dia, do trabalho. E claro, para conseguir mais saúde e ter uma expectativa de vida muito maior (Kyky, 4 anos de prática).

CrossFit para mim é um lugar onde eu pude melhorar muito a minha saúde física e mental, e que hoje faz parte do meu lazer (Dinho, 2 anos de prática).

Quando abordamos os significados atribuídos ao Crossfit, observou-se, por meio dos relatos dos participantes, que eles entendem primeiramente o CrossFit como um exercício atrelado à melhora da saúde e do condicionamento físico. Isto é, os aspectos relacionados à saúde, voltados para a qualidade de vida, estavam em evidência nos discursos, demonstrando uma conscientização e preocupação com o físico, bem como visualizando uma melhor expectativa de vida. Conforme Heinrich *et al.* (2014), o CrossFit e outras atividades físicas de alta intensidade são importantes para a saúde da população, pois incorporam atividades aeróbias e de fortalecimento muscular, atendendo às recomendações atuais de atividade física. Para além dos aspectos supramencionados, a prática do CrossFit também foi associada diretamente à promoção da saúde como, por exemplo, a redução de problemas gerados por doenças crônicas, como podemos observar na fala de Alexia:

CrossFit para mim é saúde. Desde que descobri que estava pré-diabética, eu procurei o exercício físico e o que eu mais me encontrei foi o CrossFit (Alexia, 4 anos de prática).

Estudos mostram que o exercício está relacionado a diversos benefícios para saúde em longo prazo, uma vez que possuem o potencial para: reduzir as taxas de mortalidade por câncer e doenças crônicas, melhorar funções relacionadas ao movimento, bem como reduzir a incidência de doenças cardiovasculares e diabetes (FRIEDENRICH *et al.*, 2016; KOKKINOS, 2012; MACERA; HOOTMAN; SNIEZEK, 2003; REINER *et al.*, 2013).

Além disso, o exercício físico pode beneficiar, também, os fatores psicológicos, que envolvem estresse, ansiedade e depressão (ASMUNDSON *et al.*, 2013; JOSEFSSON LINDWALL; ARCHER, 2014; WARBURTON; BREDIN, 2006). Portanto, cabe destacar que estes fatores psicológicos também estiveram em evidência nos discursos dos participantes, tendo em vista que muitos participantes relacionaram a prática com a melhora da ansiedade e controle do nível de estresse. Jennifer e Laís ilustram estas reflexões:

[...] É a atividade que mais faz sentido, pelo fato de eu chegar aqui e não pensar em nada. É um exercício dinâmico, não dá tempo de pensar nas coisas da rua, a gente fica focado só no exercício. E hoje, para mim, é saúde mental também, porque trabalha muito a minha ansiedade. Nas semanas que eu não estou bem, que eu estou mais ansiosa, são as semanas que eu não consigo treinar (Jennifer, 1 ano e 6 meses de prática).

É uma questão de saúde mental e física. [...] A minha ansiedade antes era bem alta e com o tempo, com a frequência do CrossFit, foi diminuindo. Hoje me sinto uma pessoa mais calma (Laís, 1 ano e 2 meses).

A amizade e a comunidade foram palavras importantes citadas, que remetem o CrossFit como um lugar de refúgio, para socializar e desestressar da rotina, trazendo sentimentos de pertencimento e bem-estar. De acordo com Baptista e Brandão (2023), apesar de os resultados e as melhoras serem individuais, para conseguir alcançar os objetivos, os meios são ações e interações coletivas. A sociabilidade no CrossFit se faz presente por meio das motivações, na forma de se relacionar, interagir e agir socialmente em grupos (SIMMEL, 2006; CAVALCANTI, 2016). Sendo assim, nesse

contexto de interações sociais, o CrossFit não se resume apenas a um exercício físico, vai para além dos treinos, tendo em vista que os praticantes criam um sentimento de pertencimento a uma comunidade (BAPTISTA; BRANDÃO, 2023). No box de CrossFit acontecem interações o tempo todo entre os praticantes, dentro e fora dos treinos, permitindo-os influenciar e serem influenciados (BAILEY, BENSON; BRUNER, 2017). Os resultados do presente estudo reforçam estes aspectos, como ilustrado por Rosa e Fernanda:

Hoje, eu acho que é um papel de desenvolvimento, são pessoas que partilham as mesmas ideias, são pessoas que normalmente possuem as mesmas sinergias de autocuidado. Para mim, hoje, o CrossFit desempenha vários fatores importantes além do exercício físico (Rosa, 4 anos e 6 meses de prática).

É uma comunidade onde todo mundo é muito próximo, a gente é como uma família. Eu criei grandes amigos no CrossFit, amigos que convivem no meu dia a dia [...] (Fernanda, 6 anos de prática).

Os sentimentos e as emoções envolvendo a prática são interessantes de serem citados, pois estão relacionados com os resultados mencionados anteriormente. Os participantes foram questionados sobre o que eles sentiam enquanto praticavam a modalidade. “Desafio” e “satisfação” obtiveram a mesma frequência, sendo citadas seis vezes pelos participantes. O sentimento de felicidade vem a seguir, apontado cinco vezes, seguido pelo sentimento de motivação, citado quatro vezes. Estes termos possuem uma relação estreita com o lazer, conforme discutiremos a seguir.

Percepções do Lazer

Ao serem questionados sobre o que entendem como lazer, foi possível observar que as percepções dos participantes sobre este fenômeno são semelhantes em diversos pontos. As percepções de cada um foram selecionadas conforme o que foi mais presente em suas falas. Os aspectos que apareceram com maior frequência nos relatos foram as questões que relacionam o lazer com bem-estar, prazer, relaxamento, descontração,

atividades desvinculadas do ambiente de trabalho e socialização. Como apontado por Fernanda e Theo:

O lazer é fazer coisas que eu me sintam bem e tranquilas. É quando eu consigo aproveitar bem o meu dia e ficar com pessoas que eu gosto (Fernanda, 6 anos de prática).

O lazer é uma atividade que tu consegues desvincular dos teus compromissos fixos. Por mais que tu gostes do que faz no serviço, sempre tem uma parte que é estressante, que é mais maçante. O lazer te ajuda no resto da tua vida, tu consegues estar mais relaxado, menos estressado e, principalmente, dormir melhor (Theo, 5 anos de prática).

Como destacado por Dumazedier (1980), o lazer é de livre escolha, indo em busca de um estado de satisfação que envolve os sentimentos de bem-estar e prazer. Porém, destaca-se que o lazer não se limita somente a essa definição. Marcellino (2007) defende o lazer em um sentido mais amplo, como cultura, praticada no tempo disponível, buscando unicamente satisfação após alguma situação, salientando a importância do desenvolvimento social e pessoal envolvidos.

Conforme as respostas dos praticantes em relação às suas percepções sobre o lazer, também foi observado, em menor frequência, que os praticantes associam o lazer à socialização, vinculados ao tempo de qualidade com amigos e família, assim, envolvendo o desenvolvimento social, por meio de interações sociais. Os pontos citados por Marcellino (2007) anteriormente possuem correlações com os aspectos em relação às percepções do lazer por meio das respostas dos participantes, que envolvem bem-estar, prazer, relaxamento e sociabilidade. Exemplificado a seguir por um dos entrevistados:

O lazer é estar com os amigos, muitas vezes jogando conversa fora e buscando relaxamento [...] (Alemão, 4 anos de prática).

Foi possível observar, também, que os praticantes desvinculam o lazer da rotina e do ambiente de trabalho, vinculando a atividades ou momentos de fuga e de descanso das obrigações. Isso vem ao encontro das relações estabelecidas na sociedade

contemporânea que, por conta de condições sociais, acabam centralizando a sua vida no trabalho e, por consequência, acabam utilizando o lazer como compensação das frustrações, sendo vinculado novamente aos sentimentos de prazer e relaxamento (WERNECK, 1998). Desta forma, destaca-se a necessidade de o lazer e o trabalho estarem em harmonia, para que o lazer não seja visto apenas como uma recompensa merecida após um longo período de trabalho (DA SILVA; SILVA, 2012).

Em destaque, foi observado que as atividades desvinculadas do trabalho, que foram mencionadas como lazer pelos praticantes, foram diretamente relacionadas com os conteúdos físico-esportivos do lazer, mencionando espontaneamente o CrossFit como a sua opção de lazer, sem ainda ter sido questionado se o CrossFit se configuraria como tal. Kyky ilustra estes achados:

Lazer para mim é quando eu consigo ter um tempo para mim, seja individual ou fazendo alguma coisa com amigos, e é uma forma de não ficar pensando no trabalho. Conseguir ter aquela presença e me divertir, e o CrossFit faz super isso na minha vida. (Kyky, 4 anos de prática).

Neste sentido, o CrossFit foi apresentado, também, como um espaço que pode oportunizar momentos de lazer, vinculado a sentimentos positivos e de bem-estar. Estes sentimentos estavam relacionados tanto ao corpo físico quanto à saúde mental como, por exemplo, a sensação de relaxamento pós treino (por meio da liberação de endorfina), como também mental, onde liberam todo o estresse, esquecendo os problemas e focando no autocuidado. Mansfield, Dayken e Kay (2020) apontam que as práticas de lazer proporcionam experiências e sentimentos agradáveis e de bem-estar. Isto porque existem diversas oportunidades de lazer que podem contemplar as características e individualidades de cada pessoa, seja por meio de atividades ou de experiências que mais a agradam.

De acordo com os relatos abordados anteriormente, podemos perceber que o lazer é visto com influência de caráter funcionalista pelos participantes, pois a maioria

citou o lazer como descanso e bem-estar, considerando-o como um tempo de compensação, um tempo de descanso desvinculado do trabalho. Conforme Da Silva e Silva (2012), para o lazer ser visto como crítico e criativo, precisa-se conhecer as diversas possibilidades que a área oferece, contribuindo para o desenvolvimento social e pessoal, não limitando o lazer ao descanso e divertimento. Os relatos a seguir evidenciam esses resultados:

Ele se configura bastante como um lazer, principalmente com a parte da interação social. Se tivesse que só treinar e ir embora, talvez o lazer não seria o maior ponto. Mas é, porque sempre quando tu desestressas fisicamente, tu ganhas mentalmente (Theo, 5 anos de prática).

Crossfit é meu lazer e refúgio, venho aqui para conversar, para ter um escape do dia a dia, do estresse e do trabalho (Fernanda, 6 anos de prática).

CrossFit é lazer, a gente prioriza, a gente quer estar aqui, é uma sensação que não é de uma obrigação, mas de uma vontade mesmo de estar aqui (Rosa, 4 anos e 6 meses).

Embora as concepções dos praticantes sobre o lazer sejam limitadas - em relação as contribuições em ordem moral e cultural (MARCELLINO, 2012) - os discursos dos participantes evidenciaram o seu entendimento por meio das possibilidades de interações sociais, fuga de realidade, desestresse e a não obrigatoriedade. Tais aspectos apareceram, também, nos significados atribuídos ao CrossFit, assim, pode-se relacionar as percepções do lazer com os significados atribuídos ao CrossFit pelos praticantes, pois estão relacionados aos mesmos aspectos do lazer. Além disso, quando questionados se o CrossFit se configuraria como um lazer, todos os participantes afirmaram que consideram a modalidade como sua principal fonte de lazer. Panda e Rebeca ilustram estes achados:

Hoje, se tu perguntares o que é o CrossFit para a maioria das pessoas que já praticam, elas vão responder que é um momento de lazer. Porque, por exemplo, a gente passa oito horas do dia trabalhando, estressado, nervoso, ansioso e quando tu chegas aqui, tu tens os teus amigos, tu tens aquele WOD (treino do dia), que tu podes correr, brincar e fazer uma competição. Tudo isso é lazer! (Panda, 6 anos de prática).

Minha principal fonte de lazer é o meu treino. Inclusive ele baliza os meus outros lazeres, às vezes eu pondero se eu quero realmente sair, beber, porque

amanhã tem treino. É realmente o primeiro na minha lista de lazer, para depois vim o resto (Rebeca, 3 anos de prática).

O estudo de Eli, Dos Santos e Marinho (2016), o qual investigou as percepções do lazer pelos praticantes de musculação em uma academia em São José (SC), apresenta seus resultados em sintonia com os achados do presente estudo. As autoras demonstram a musculação como uma possibilidade de lazer no contexto de uma academia. Os resultados de ambos os estudos, no que diz respeito às percepções e aos sentimentos dos participantes, associados ao lazer e à modalidade, foram os mesmos: prazer, bem-estar e relaxamento. Além disso, estes estudos destacam a desvinculação das modalidades (musculação e CrossFit) com o trabalho e a rotina, destacando, também, a possibilidade de socialização.

Considerações Finais

As percepções apresentadas pelos praticantes de CrossFit demonstram que todos compreendem o CrossFit como possibilidade de lazer e não apenas como a prática de exercício com uma finalidade estética. A sua relação foi percebida como meio de socialização, relaxamento, diversão, prazer e fuga das obrigações.

As interações sociais se fizeram muito presentes nos relatos, desta forma, foi possível identificar que a maioria dos praticantes entrou no CrossFit, ou continua nele, por conta da comunidade. Desta forma, O CrossFit se destaca dos outros tipos de exercício físico devido ao seu alto grau de socialização durante os treinos. As aulas são realizadas em grupo, havendo comunicação e interação constantes. Isto vai ao encontro de algumas facetas do lazer, redimensionando e mostrando sua relevância nos aspectos de desenvolvimento social, no ambiente do CrossFit.

Assim, o CrossFit, como possibilidade de lazer, pode proporcionar a interação entre os pares, bem como sentimentos de pertencimento, prazer, bem-estar e satisfação

peçoal. No entanto, esta prática não está imune à ocorrência de conflitos e frustrações advindos, por exemplo, do imediatismo visando resultados estéticos, ou comparações técnicas com quem pratica há mais tempo. Tendo em vista que, como uma manifestação de lazer, o CrossFit está permeado por contradições e tensões.

Por fim, destaca-se a importância deste estudo para os avanços na área da Educação Física, pois são poucos os estudos que relacionam diretamente o CrossFit com o lazer, abrindo possibilidades para o conhecimento e aprofundamento acerca da modalidade CrossFit. Desta forma, sugere-se para novos estudos a ampliação do contexto investigado, bem como dos atores sociais envolvidos.

REFERÊNCIAS

- ASMUNDSON G. J. G. *et al.* Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. **Depression and Anxiety**, v. 30, n.4, 362–373, 2013.
- BAILEY, B.; BENSON, A.; BRUNER, M. Investigating the organisational culture of CrossFit. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 3, p. 197-211, 2017.
- BAPTISTA, J. G.; BRANDÃO, E. R. A construção da sociabilidade no crossfit: corpos coletivamente individualizados. **Movimento**, v. 28, p. e28072, 2023.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. **Ed. rev. e atual.** Lisboa: Edições 70, 2010.
- CAVALCANTI, C. O significado do espaço organizacional e da sociabilidade em uma academia de ginástica da Grande Vitória. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, v. 3, n. 2, p. 177-193, 2016.
- CLAUDINO, J. *et al.* CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. **Sports medicine-open**, v. 4, n. 1, p. 1-14, 2018.
- CROSSFIT. **What is CrossFit?** 2023. Disponível em: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>. Acesso em: 21 jan. 2023.
- DA SILVA, F. C. *et al.* Percepções dos praticantes de Crossfit: um estudo exploratório. **Archives of Health Investigation**, v. 10, n. 2, p. 200-208, 2021.

DA SILVA, C. L.; SILVA T. P. **Lazer e educação física: Textos didáticos para a formação de profissionais do lazer.** Campinas, SP: Papyrus, 2012. – (Coleção Fazer/Lazer)

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer.** São Paulo: SESC, 1980.

ELI, E.; DOS SANTOS, P.; MARINHO, A. Percepções de Lazer de Praticantes de Musculação de uma Academia Privada de São José (SC). **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 19, n. 4, p. 82-105, 2016.

FRIEDENREICH C. M. et al. Physical activity and survival after prostate cancer. **European Urology**, v. 70, n. 4, p. 576-585, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GLASSMAN, G. Understanding CrossFit. **CrossFit Journal**, v. 56, p. 1–2, 2007.

GOMES, C. L. **Dicionário crítico do lazer.** Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

HALCOMB, E. J.; DAVIDSON, P. M. Is verbatim transcription of interview data always necessary? **Applied nursing research**, v. 19, n. 1, p. 38-42, 2006.

HEINRICH, K. M. *et al.* Mapping coaches' views of participation in crossfit to the integrated theory of health behavior change and sense of community. **Family & Community Health**, v. 40, n. 1, p. 24-27, 2017.

HEINRICH, K. M. *et al.* High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: An intervention study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2014.

HEUER, 2019. **“Lazer sério” e CrossFit: as características da “identidade guerreira” em atletas amadores.** 2019. 109 p. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

JOSEFSSON T.; LINDWALL M.; ARCHER T. Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta-analysis and systematic review. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 24, n. 2, p. 259–272, 2014.

KOKKINOS, P. Physical activity, health benefits, and mortality risk. **International Scholarly Research Notices**, v. 2012, n. 1, p. 718789, 2012.

MACERA C. A.; HOOTMAN J. M.; SNIEZEK J. E. Major public health benefits of physical activity. **Arthritis and Rheumatism**, v. 49, n. 1, p. 122–128, 2003.

MANSFIELD, L.; DAYKIN, N.; KAY, T. Leisure and wellness. **Leisure Studies**, v. 39, n.1, p. 1-10, 2020.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2012.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e cultura**. São Paulo: Alínea, 2007.

MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S.; DELANDES, S. F.; GOMES, R. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 32. ed. Petrópolis: Vozes, p. 9-29, 2012.

PICKETT, A. C. *et al.* The influence of sense of community on the perceived value of physical activity: a cross-context analysis. **Leisure sciences**, v. 38, n. 3, p. 199-214, 2016.

REINER, M. *et al.* Long term health benefits of physical activity; A systematic review of longitudinal studies. **BMC Public Health**, v. 13, n. 1, p. 1-9, 2013.

SIMPSON, D. *et al.* Challenge, commitment, community, and empowerment: Factors that promote the adoption of CrossFit as a training program. **Transformation**, v. 1, p. 1-14, 2017.

SILVA, D. A. M. *et al.* **A importância da recreação e do lazer**. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

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

STUCCHI, S. Espaços e equipamentos de recreação e lazer. **Introdução aos estudos do lazer**. Campinas: Unicamp, p. 105-121, 1997.

WARBURTON D. E. R.; NICOL C. W.; BREDIN S. S. D. Health benefits of physical activity: The evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p. 801–809, 2006.

WERNECK, C. L. G. A formação profissional no lazer em nossa moderna sociedade: Repensando os limites, os horizontes e os desafios para a área. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 1, n. 1, p. 47-65, 1998.

Endereço das Autoras:

Ana Flávia Sardenha Nascimento

Endereço eletrônico: anaflaviaa_s2@hotmail.com

Maria Eduarda Tomaz Luiz

Endereço eletrônico: maria_e.t.l@hotmail.com

Beatriz Freitas da Cunha

Endereço eletrônico: beatrizfreitascunh@gmail.com

Manoela de Sousa Correia

Endereço eletrônico: manoelacorreiaef@gmail.com

Alcyane Marinho

Endereço eletrônico: alcyane.marinho@hotmail.com