

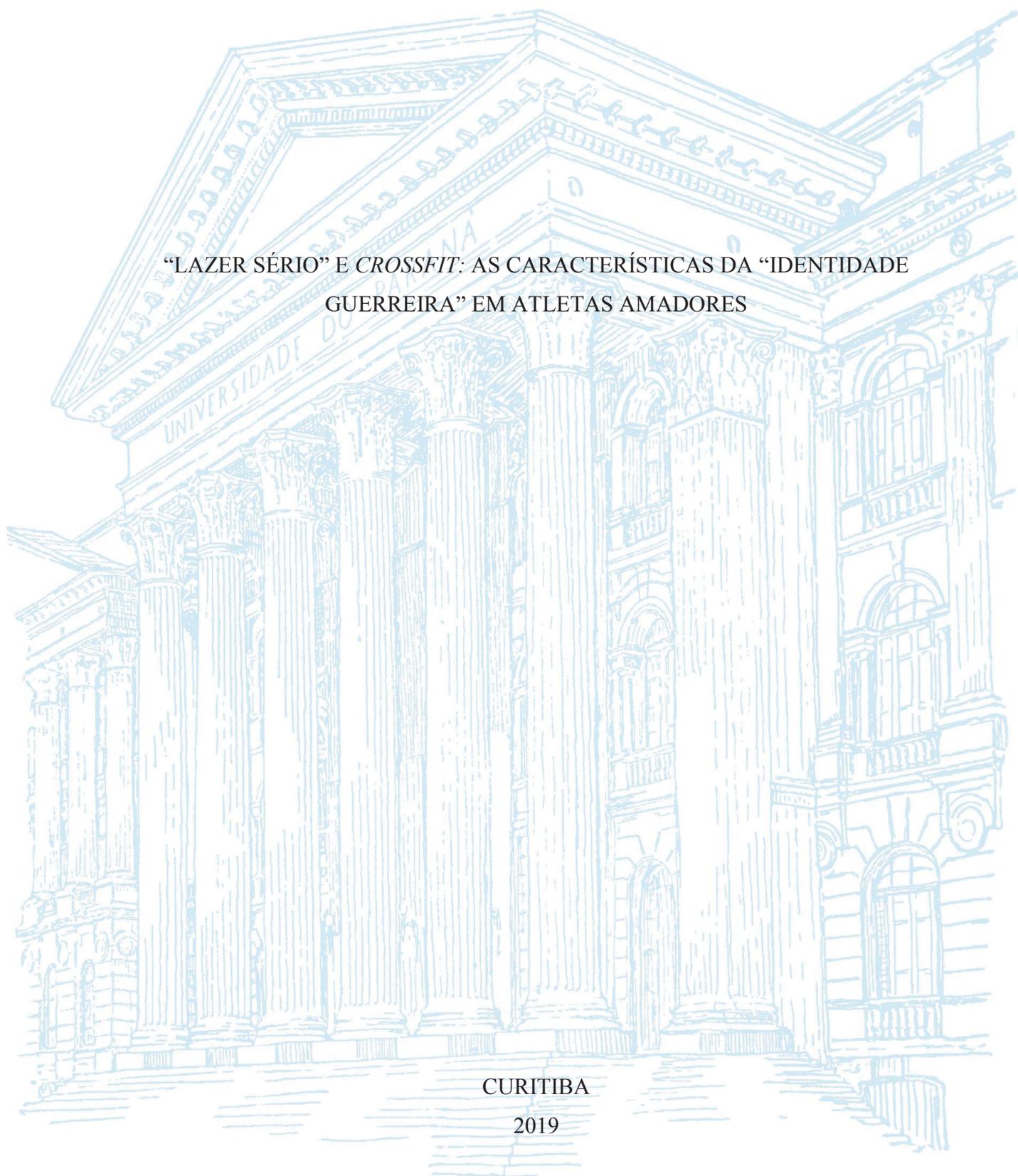
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SILVIA HEUER

“LAZER SÉRIO” E *CROSSFIT*: AS CARACTERÍSTICAS DA “IDENTIDADE  
GUERREIRA” EM ATLETAS AMADORES

CURITIBA

2019



SILVIA HEUER

“LAZER SÉRIO” E *CROSSFIT*: AS CARACTERÍSTICAS DA “IDENTIDADE  
GUERREIRA” EM ATLETAS AMADORES

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. André Mendes Capraro

CURITIBA

2019

Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas.  
Biblioteca de Ciências Biológicas.  
(Dulce Maria Bieniara – CRB/9-931)

Heuer, Silvia

“Lazer sério” e *CrossFit*: as características da “identidade guerreira”  
em atletas amadores. / Silvia Heuer. – Curitiba, 2019.  
109 p.: il.

Orientador: André Mendes Capraro

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Paraná, Setor  
de Ciências Biológicas. Programa de Pós-Graduação em Educação  
Física.

1. Lazer 2. Atividade física 3. Carreiras - Formação I. Título II.  
Capraro, André Mendes III. Universidade Federal do Paraná.  
Setor de Ciências Biológicas. Programa de Pós-Graduação em  
Educação Física.

CDD (20. ed.) 796

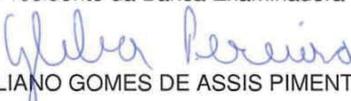
## TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em EDUCAÇÃO FÍSICA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Dissertação de Mestrado de **SILVIA HEUER**, intitulada: "**LAZER SÉRIO**" E **CROSSFIT: AS CARACTERÍSTICAS DA "IDENTIDADE GUERREIRA" EM ATLETAS AMADORES**, após terem inquirido a aluna e realizado a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de Mestre está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

Curitiba, 15 de Fevereiro de 2019.

  
ANDRÉ MENDES CAPRARO  
Presidente da Banca Examinadora

  
GIULIANO GOMES DE ASSIS PIMENTEL  
Avaliador Externo (UEM)

  
FERNANDO RENATO CAVICHIOLLI  
Avaliador Interno (UFPR)

Dedico esta dissertação à minha família, que sempre acreditou em mim e no meu potencial acadêmico.

À minha companheira Caroline, que esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis, sempre solícita e amável.

Ao meu eterno melhor amigo, Rodrigo, que mesmo não estando mais presente, sempre será meu alicerce e exemplo de pessoa.

Ao meu querido professor que tanto admiro e por quem tenho tanto apreço, Sérgio Roberto Abrahão, que sempre me auxiliou em todos os momentos.

Ao meu orientador, professor André Mendes Capraro, por seu zelo, compreensão, credibilidade e exemplo de ser humano.

Ao meu amigo de todas as situações de vida, Lucas Gomes, que esteve ao meu lado do começo ao fim.

Ao meu amigo Marcelo, que mesmo tão distante sempre está presente nos meus pensamentos e tem meu carinho eterno.

Por fim, a todos aqueles que participaram da pesquisa, direta ou indiretamente.

## AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Denise, que sempre me proporcionou o amor mais sincero que existe. Acreditou e sei que sempre acreditará na minha capacidade e em mim. Agradeço por ter me criado para ser a mulher que hoje sou.

Ao meu pai, Silvio, por me proporcionar sempre as melhores condições de estudos e por todo o apoio moral.

Aos meus irmãos Guilherme e Felipe, que mesmo morando em outro continente, sempre me apoiaram.

À minha companheira de amor e de vida, Caroline, que sempre esteve ao meu lado, principalmente nos momentos mais difíceis, me ouvindo e aconselhando da melhor maneira possível, sendo a minha fortaleza, me ajudando a seguir em frente e acreditando em mim. A você, todo o meu amor.

Ao meu eterno melhor amigo, Rodrigo, que mesmo não estando mais presente nesse mundo e na minha vida, continua me ensinando a seguir em frente. Foi e sempre será um exemplo de superação e amizade.

Ao meu tão amado professor Sérgio Roberto Abrahão, que esteve ao meu lado, sempre solícito, durante mais de quatro anos da minha trajetória acadêmica. Sem dúvidas, levarei seus ensinamentos como aprendizado para a vida.

Ao meu orientador, André Mendes Capraro, por acreditar no meu potencial, na minha capacidade, nos meus estudos, e por aceitar o desafio de me orientar. É um exemplo de professor, ser humano e líder.

Ao meu amigo Marcelo, pelos mais de dez anos de verdadeira amizade, não importando a distância que nos separa. É para mim, um exemplo de amigo e acadêmico.

Ao meu amigo que eu tanto amo, Lucas Gomes, por essa reciprocidade de amizade, enfrentando todas as situações por piores que parecessem.

Agradeço aos meus professores e ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná<sup>1</sup>.

Por fim, agradeço aos meus professores, amigos, colegas de classe e outras pessoas que fizeram parte da minha vida em alguns momentos fundamentais. E não menos importante, agradeço ao novo rumo que minha trajetória acadêmica seguiu. Não poderia ter sido melhor!

---

<sup>1</sup> O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior -Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

A sanidade é um bem valioso; eu a amealho e guardo escondida como as pessoas antigamente amealhavam e escondiam dinheiro. Economizo sanidade, de maneira a vir a ter o suficiente, quando chegar a hora.

**Margaret Atwood - The Handmaid's Tale.**

## RESUMO

O lazer, em suas concepções mais tradicionais, possui conceitos relacionados ao relaxamento, diversão e fuga do mundo do trabalho. Entretanto, o sociólogo norte-americano Robert A. Stebbins, após anos de pesquisas com amadores esportivos, notou que este não é um conceito de fácil e normativa definição, e esse questionamento e percepção acabaram gerando seu mais famoso estudo denominado de “As teorias do “lazer sério”, o qual aponta que uma das possíveis perspectivas de lazer está voltada à sua “maior seriedade”. A isso, ele definiu então como “lazer sério”, que seria vinculado a práticas mais sistemáticas do que o lazer visto casualmente. Dentro dessa perspectiva, ele estabelece seis características específicas que devem obrigatoriamente se enquadrar nessas atividades, sendo elas: perseverança, carreira, esforço substancial, benefícios duráveis, *ethos* único e identificação. Além disso, encontram-se os chamados custos e benefícios (sentimentos e sensações negativos e positivos, respectivamente) com percepções subjetivas e variáveis. O autor aponta que essa forma de lazer pode se vincular a diversos tipos de práticas, como as físico-esportivas, tendo então como um possível exemplo, o *Crossfit*, criado pelo californiano Greg Glassman, que se trata de uma metodologia de treinamento diferenciada que visa agregar diferentes e complementares valências e capacidades físicas. Nesse contexto, o objeto de estudo deste trabalho foi relacionado a essa prática sistemática de “lazer sério” vinculado à perspectiva do *CrossFit*, buscando compreender suas possíveis aproximações. Assim, para compor esse estudo, foi utilizado caráter de análise qualitativa a partir da pesquisa participante, não-participante e 17 entrevistas com esses atletas amadores, buscando assimilar esses dois contextos. Após as discussões realizadas, foi possível observar que todas as seis características do “lazer sério” estiveram presentes conforme as perspectivas e acontecimentos dos praticantes do *CrossFit*.

Palavras chave: Lazer Sério. Stebbins. *CrossFit*. Carreira. Atividade física.

## ABSTRACT

Leisure, in its most traditional conceptions, has concepts related to relaxation, fun and escape from the world of work. However, the American sociologist Robert A. Stebbins, after years of research with sports amateurs, noted that this is not a concept of easy and normative definition, and this questioning and perception ended up generating his most famous study called "Theories of "serious leisure, "which points out that one of the possible perspectives of leisure is aimed at its" greater seriousness. " To this, he defined then as "serious leisure", which would be linked to more systematic practices than leisurely seen casually. Within this perspective, he establishes six specific characteristics that must be included in these activities: perseverance, career, substantial effort, durable benefits, unique ethos and identification. In addition, there are so-called costs and benefits (negative and positive feelings and feelings, respectively) with subjective and variable perceptions. The author points out that this form of leisure can be linked to several types of practices, such as physical-sports, and as a possible example, the Crossfit, created by the Californian Greg Glassman, is a differentiated training methodology that aims aggregate different and complementary valences and physical capacities. In this context, the object of study of this work was related to this systematic practice of "serious leisure" linked to the perspective of CrossFit, seeking to understand its possible approaches. Thus, to compose this study, a qualitative analysis character was used from the participant, non-participant research and 17 interviews with these amateur athletes, seeking to assimilate these two contexts. After the discussions, it was possible to observe that all six characteristics of "serious leisure" were present according to the perspectives and events of the CrossFit practitioners.

Keywords: Serious Leisure. Stebbins. CrossFit. Career. Physical activity.

## LISTA DE SIGLAS

CBCE	<i>Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte</i>
CELAZER	<i>Centro de Estudos do Lazer</i>
CROSSFIT INC.	<i>CrossFit Incorporation</i>
EPT	<i>Movimento Esporte para Todos</i>
ESPN	<i>Entertainment and Sports Programming Network</i>
OIT	<i>Organização Internacional do Trabalho</i>
PLS	<i>Perspectiva do Lazer Sério</i>
RX	<i>“As prescribed” (como prescrito)</i>
SESC	<i>Serviço Social do Comércio</i>
SESI	<i>Serviço Social da Indústria</i>
WOD	<i>Work out the day</i>

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
1.1	CONTEXTO E PROBLEMA.....	15
1.2	OBJETIVOS.....	15
1.3	JUSTIFICATIVA.....	15
<b>2</b>	<b>REVISÃO TEÓRICA.....</b>	<b>19</b>
2.1	CONCEITUANDO O LAZER.....	19
2.2	INTRODUÇÃO À “PERSPECTIVA DO LAZER SÉRIO” (PLS).....	25
2.2.1	O “lazer sério” de Stebbins.....	28
2.2.2	As seis qualidades específicas no “lazer sério”.....	30
2.2.3	A carreira no “lazer sério”.....	33
2.2.4	Os estágios de carreira no “lazer sério”.....	36
2.2.5	Estudos que apontam a carreira físico-esportiva no “lazer sério”.....	38
2.2.6	Elementos críticos a respeito da “Perspectiva do lazer sério” de Stebbins.....	42
2.3	O “ESTADO DE FLUXO” E O “LAZER SÉRIO”.....	44
<b>2.4</b>	<b>A PRÁTICA DO <i>CROSSFIT</i>.....</b>	<b>48</b>
2.4.1	A criação do <i>CrossFit</i> por Greg Glassman.....	48
2.4.2	Compreendendo o espaço e as aulas do <i>CrossFit</i> .....	49
2.4.3	A marca <i>CrossFit</i> ®.....	50
2.4.4	O <i>CrossFit</i> é uma prática física ou um esporte?.....	52
2.4.5	As competições e os eventos de <i>CrossFit</i> .....	55
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>59</b>
3.1	DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	60
3.2	LOCAL E OBJETO DO ESTUDO.....	62
3.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	62
3.4	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	62
3.5	A CONDUÇÃO DAS ENTREVISTAS.....	65
3.6	TÉCNICA DE ANÁLISE DE DADOS.....	65
3.7	ASPECTOS ÉTICOS.....	66
3.8	LIMITAÇÕES METODOLÓGICAS.....	66
<b>4</b>	<b>ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>68</b>
4.1	CARACTERÍSTICA 1: PERSEVERANÇA.....	68
4.2	CARACTERÍSTICA 2: CARREIRA.....	73
4.3	CARACTERÍSTICA 3: ESFORÇO SUBSTANCIAL.....	78
4.4	CARACTERÍSTICA 4: BENEFÍCIOS DURÁVEIS.....	80
4.5	CARACTERÍSTICA 5: <i>ETHOS</i> ÚNICO.....	83
4.6	CARACTERÍSTICA 6: IDENTIFICAÇÃO.....	89

4.7	PERCEPÇÕES GERAIS ACERCA DO “LAZER SÉRIO” E CROSSFIT .....	91
5	CONCLUSÕES.....	94
	REFERÊNCIAS.....	96
	GLOSSÁRIO DO <i>CROSSFIT</i> .....	102
	APÊNDICE 1 – DIÁRIO DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADO .....	104
	APÊNDICE 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTA .....	106
	APÊNDICE 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO (TCLE).....	108

## 1. INTRODUÇÃO

O fenômeno do lazer é entendido por diversos autores desse segmento (Dumazedier, Marcelino, Brhuns, Camargo, etc.) como um tempo de “fuga das obrigações trabalhistas”, proporcionando sensações como relaxamento e divertimento. Entretanto, um dos autores e estudiosos dessa área, o sociólogo Robert A. Stebbins<sup>2</sup>, percebeu, em um de seus estudos, que muitas práticas físicas e esportivas ou com outras funcionalidades poderiam ser vistas como mais “sistemáticas” e “levadas a sério”, e a isso, ele denominou de “lazer sério”. Essa pesquisa iniciou-se em 1973 quando ele realizou entrevistas com indivíduos amadores e profissionais, se tornando o pioneiro no que diz respeito a esses estudos. A partir disso, em 1982, ele realizou uma importante publicação teórica e apontou três diferentes tipos de lazer, conforme os seus cenários: lazer casual, lazer baseado em projetos e “lazer sério” (SERIOUS LEISURE, s/d).

Desta forma, Stebbins (2007) destacou seis características distintas que acabam diferenciando o “lazer sério” dos demais: perseverança, carreira, esforço substancial, benefícios duráveis, “*ethos*<sup>3</sup> único” e a identificação com a prática ou a atividade proposta.

No decorrer de seus estudos, ele percebeu que os conceitos de “lazer” e “carreira”, ao contrário do que a concepção tradicional do lazer aponta, podem estar correlacionados. Em uma de suas pesquisas mais importantes, denominada de “*Serious Leisure: a perspective for our time*”, o autor passa a compreender então que este tipo de lazer possui elementos que são relativos ao trabalho<sup>4</sup>, a partir do momento em que exista um alto nível de comprometimento na busca por resultados e desempenho dentro de determinados segmentos, como a atividade física e o esporte, quando exigirem uma prática mais sistemática e que submeta o indivíduo a um maior nível de busca, manutenção e treinamento de habilidades ou “dons” específicos (STEBBINS, 2007).

Especificamente a carreira, dentro dessa perspectiva, estaria relacionada não somente a continuidade que o sujeito possui com a atividade, mas também com aspectos positivos e negativos ocasionados por ela, que seriam os custos e benefícios, podendo gerar

---

<sup>2</sup> O sociólogo possui *Ph.D.* em Sociologia pela Universidade de *Minnesota* (EUA) em 1983 e foi eleito membro sênior da *World Leisure Academy*.

<sup>3</sup> Relacionado a um conjunto de comportamentos, costumes, hábitos, costumes, caráter, etc., ou seja, engloba as características de uma pessoa ou grupos.

<sup>4</sup> Embora as pesquisas sobre as possíveis relações entre lazer e trabalho ainda serem consideradas escassas, é possível encontrar diversos elementos compatíveis entre eles, como comprometimento, empenho, busca pela melhoria das habilidades, etc.

“incontrolabilidade” e “descontrole”, e, por mais que o atleta (seja ele amador ou profissional) trace objetivos e metas, ele está sujeito a qualquer tipo de resultado (STEBBINS, 2007; 2006). Isso acaba corroborando, em diversos momentos, com a teoria do “Estado de fluxo”, do psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, que surgiu na década de 70, apontando diversos elementos que fazem com que o atleta se sinta tão imerso em uma determinada prática, que ele acaba vivenciando-a de uma maneira diferente, gerando plena satisfação e motivação intrínseca.

Nesse sentido, a literatura acaba sugerindo que várias atividades físicas, esportes e/ou outras práticas de lazer que demandem mais empenho e dedicação podem ser consideradas como propícias para o entendimento da “Perspectiva do lazer sério”. Lewis, Patterson e Pegg (2013) estudaram o motociclismo; Gould et al. (2011) o jogo de xadrez; Oliveira e Doll (2012) e Oliveira (2010) a corrida de rua; Dilley e Scraton (2010) a escalada; Brown, McGuire e Voelkl (2008) a relação do envelhecimento bem-sucedido e a prática da dança; Ribeiro (2017) o *boxe*; Heuser (2005) uma modalidade denominada “*lawn bowling*”; Siegenthaler e O'Dell (2003) o golfe, McQuarrie e Jackson (1996) a patinação no gelo; entre outros.

A partir desse entendimento de aproximação entre essas práticas e o “lazer sério”, este estudo se vinculou ao *CrossFit*, buscando compreender como ele pode ocorrer de forma mais sistemática na busca pelo desempenho, melhoria de resultados pessoais e/ou coletivos, superações, etc., além de buscar entender de que forma os “custos” e os “benefícios” estão presentes nas perspectivas dos praticantes.

O *CrossFit* é uma marca registrada por uma empresa norte-americana pertencente à *CrossFit Inc.* O criador da empresa e de seus métodos de treinamento é Greg Glassman, um preparador físico e ex-ginasta que após anos de trabalho, criou um método de treinamento com o intuito de promover maior qualidade de vida e desempenho físico mais expressivo. É um treinamento que requer alta intensidade nos exercícios, englobando características do levantamento de peso olímpico, da ginástica, do atletismo e de outras modalidades esportivas. Ele é capaz de explorar dez capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Um grande diferencial desta prática está em seu local de treinamento, que não é realizado em academias comuns, mas sim em *box* (assim denominados os galpões utilizados para os treinos). Existem milhares espalhados ao redor do mundo, sendo o Brasil o país com o maior número de crescimento e adesão nos últimos anos.

A grande expansão da marca *CrossFit* e a ampliação no número de praticantes, proporcionaram a criação de seu campeonato mundial, realizado anualmente: o *Rebook CrossFit Games*. Atletas do mundo todo podem participar, e são três as etapas da competição: “*Open*”, “*Regionals*” e, por fim, o “*Games*”, que têm como objetivo encontrar o homem e a mulher mais bem condicionados do mundo.

A competição e os treinamentos levados “a sério” acabam se tornando então o foco da “alma esportiva”, e neles os riscos e possíveis situações consideradas negativas podem ser previstos ou não, deixando o atleta a mercê de diversas possibilidades. Afinal, isso está ligado à construção de uma identidade guerreira<sup>5</sup>, da qual é nítido que ele deve se mostrar resistente às mais adversas situações, como a dor, as lesões, angústias, derrotas, etc. Além disso, a vitória e o resultado nem sempre se tornam o foco, mas, acima disso, está a superação pessoal. A partir dessas observações, é possível perceber que os praticantes do *CrossFit* estão em constante busca por rendimento, conquistas e superações, além de registros de recordes pessoais. Essas características fazem com que a prática seja vista muito além de um “lazer casual”.

## 1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Qual a definição e características do “lazer sério”, de Robert A. Stebbins, e suas possíveis relações com a prática do *CrossFit*?

## 1.2 OBJETIVOS

### Objetivo geral

A partir do convívio com um grupo de atletas amadores de *CrossFit*, refletir se tal prática pode ser considerada uma forma de “lazer sério” – de acordo com a definição proposta por Stebbins.

---

<sup>5</sup> Aqui entendido como indivíduos persistentes e engajados, sempre buscando a vitória e a superação de barreiras e desafios. Esse termo não é considerado a partir da visão de atitudes violentas contra possíveis adversários em treinamentos e competições.

### Objetivos específicos

- Refletir a respeito da teoria do “lazer sério”, de Stebbins, diferenciando-a das demais concepções;
- Caracterizar o “lazer sério”;
- Apontar o conceito de carreira no “lazer sério” e seus estágios;
- Apresentar o histórico, princípios e características específicas do *CrossFit*;
- Descrever os eventos competitivos do *CrossFit*;
- Identificar se e como a prática do *CrossFit* se constitui como um “lazer sério” para os atletas amadores, a partir das “seis qualidades específicas” propostas por Stebbins.

### **1.3 JUSTIFICATIVA**

Meu envolvimento com a prática de atividades físicas e com o esporte ocorre desde a infância, quando tive a oportunidade de praticar diversas modalidades como o futebol, futsal, handebol e até mesmo esportes menos experimentados, como o caso da patinação artística. Por ser grande admiradora, minha decisão por seguir a carreira acadêmica e profissional nessa área começou em 2009, quando iniciei o curso de graduação de bacharelado em Fisioterapia pelas Faculdades Integradas do Brasil (UNIBRASIL), me aproximando ainda mais do mundo esportivo e suas diversas possibilidades.

Após a conclusão do curso, iniciei de imediato a graduação de licenciatura em Educação Física, pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), com as mesmas concepções e interesses anteriormente citados. A Universidade me abriu as portas não somente para estudos, mas, além disso, tive a oportunidade de trabalhar como Fisioterapeuta voluntária das equipes masculina e feminina de futsal da Universidade em treinamentos e competições regionais e nacionais, além de também ter trabalhado como preparadora física de goleiros e goleiras da modalidade, realizando diversos acompanhamentos terapêuticos com praticantes da modalidade que se queixavam de dores ou lesões decorrentes do esporte, além de também realizar trabalhos preventivos de modo que diminuísse a incidência de afastamentos.

A minha segunda graduação, no curso de Educação Física, permitiu que eu ampliasse meus conhecimentos no quesito de treinamento físico e conhecimento esportivo. Dessa forma, unindo o conhecimento dessas duas graduações nos meus oito anos consecutivos de ensino

superior, pude adquirir experiências que me permitiram não somente admirar, mas questionar muitos aspectos a respeito dessas práticas. Apesar da Fisioterapia tratar a dor física como um componente negativo e degradante, sempre admirei a superação que os praticantes e os atletas amadores e profissionais tinham mesmo com essas adversidades, muitas vezes tornando essa dor um componente previsível visto como essencial para o treinamento e a evolução física. Além disso, elementos como a melhora da autoestima, da autopercepção, da busca pelo desempenho físico e superação de limites, além da incessante busca por resultados e premiações, sempre foram fatores que tornaram a minha admiração ainda mais aprofundada.

Comecei a apreciar os estudos sobre o fenômeno do lazer no meu último ano de graduação, quando ingressei ao grupo PET (Programa de Educação Tutorial) do curso, que tinha como pilar principal a criação de eventos, palestras, oficinas e outras possibilidades de vivência com essa perspectiva, utilizando o tripé de ensino, pesquisa e extensão. Entretanto, meu interesse sempre foi voltado para a sua concepção menos tradicional, como muito apontou o autor Stebbins.

Durante o percurso da graduação em Educação Física e o início da preparação para o processo seletivo do mestrado na área, comecei a me envolver com o *CrossFit* (em 2015) e, apesar de ser recente, me tornei admiradora da prática, de sua história, seus conceitos e suas premissas. Desde então, apesar de não ser praticante, costumava assistir aos campeonatos nacionais e internacionais que eram transmitidos e televisionados, bem como o acompanhamento de algumas competições regionais, presencialmente.

Após intensas pesquisas voltadas ao fenômeno do lazer e à prática físico-esportiva, além da propensão de me interessar por teorias diferenciadas nessa área, notei que nem sempre estas ocorrem casualmente ou envolvendo apenas sentimentos positivos com certo caráter de “desinteresse” (este relacionado a não obrigatoriedade de treinamento, cumprimento de horários, maior dedicação, etc.). Dessa forma, surgiu então meu interesse pela pesquisa voltada ao “lazer sério”, sendo este um segmento proposto por Stebbins (o nome de referência), que demonstra que não somente existirão sentimentos positivos e desinteressados relacionados à atividade proposta.

O praticante, quando envolvido com a perspectiva do “lazer sério”, acaba convivendo com situações inusitadas e inesperadas, que podem surgir em momentos “de provação” na devoção pela atividade e busca pelo desempenho. Entretanto, estes aspectos acabam se tornando “aceitáveis” e muitas vezes até necessários dentro do cotidiano da prática física e do esporte. Sobre esse “lazer sério”, sempre foi um segmento que me despertou interesse nos

estudos acadêmicos e científicos, e a partir disso, busquei aproximar essas teorias com a premissa da atividade física, mais especificamente o *CrossFit*.

É preciso destacar que esta pesquisa ocorreu a partir de aproximações e pré-julgamentos subjetivos com os objetos pesquisados (“lazer sério” e *CrossFit*), se unificando com os achados obtidos posteriormente, e, assim como qualquer outro estudo, os limites do pesquisador são encontrados em algumas situações específicas durante o percurso da construção do trabalho. Dessa forma, busquei visões mais positivistas referentes à essa aproximação dos objetos mencionados, mas, ao mesmo tempo, tentei não atribuir “juízo de valor” e definir “o que é” e “o que deveria ser”, mas sim, visando apontar os achados mais importantes conforme as realidades descritas.

## 2 REVISÃO TEÓRICA

Buscando melhor entendimento e explicação dos objetos de estudo propostos neste trabalho, este foi dividido em três subcapítulos:

O primeiro abordou os conceitos, características e especificidades do fenômeno do lazer, em sua forma ampla e com concepções tradicionais, segundo entendimento de alguns autores bastante conhecidos como Elias e Dunning, Dumazedier, Marcellino e Mascarenhas. Dessa forma, cada um desses autores (além de tantos outros) posicionaram suas próprias visões a respeito desse fenômeno.

O segundo, apresentou a introdução à perspectiva do “lazer sério” do sociólogo Robert A. Stebbins, a respeito da diferenciação teórica dessa abordagem, que ainda é pouco conhecida no Brasil. Foram mencionados aspectos sobre essa forma de lazer em três dimensões, segundo aponta o autor: o “lazer casual”, “lazer baseado em projetos” e por fim, o “lazer sério”, que foi amplamente estudado e mencionado na dissertação. Esta perspectiva foi também diferenciada no contexto de práticas voltadas ao hobby, ao voluntariado e ao amadorismo. Por fim, as seis qualidades específicas do “lazer sério” foram abordadas e explicadas, e estas serviram de base para aprofundar as discussões que foram realizadas posteriormente. A carreira voltada ao “lazer sério” também foi abordada nesse subcapítulo, relatando suas características específicas seus cinco possíveis estágios. Também foram apresentados alguns estudos que já relacionaram as práticas físicas e esportivas com o “lazer sério”. Por fim, algumas críticas à teoria de Stebbins foram apontadas.

O terceiro subcapítulo abordou a história do *CrosFit* conforme visões de seu criador, Greg Glassman, definindo e especificando os espaços e as aulas, o *CrossFit* como marca empresarial e elementos que são necessários para que seja possível se afiliar a marca. Também foi discutido se esta prática pode ou não ser definida como um esporte. Finalmente, os eventos competitivos foram abordados (sendo o campeonato mundial da modalidade o principal deles).

### 2.1 CONCEITUANDO O LAZER

Norbert Elias e Eric Dunning foram os primeiros autores das ciências sociais a postular os estudos do lazer e do esporte a partir de questionamentos sobre o desenvolvimento das sociedades, dando surgimento a muitas outras pesquisas posteriores. Seus estudos apontam complexidade nos estudos do lazer, que não deveriam se restringir a somente um

campo científico. Em “A busca da excitação”, os autores (1992) relatam que havia grande tendência em se considerar o lazer como um mero acessório trabalhista, ou seja, essas sensações positivas vinculadas ao lazer só se apresentariam como um simples meio para aliviar as tensões diárias e, acima disso, melhorar a própria capacidade do trabalho.

O lazer seria, portanto, um fenômeno muito mais complexo do que seu sentido biológico, psicológico e sociológico:

O estudo do lazer, como dissemos, é um dos numerosos casos em que não é possível descurar o problema da relação entre os fenômenos do nível social e os que se encontram nos níveis psicológico e fisiológico. A este respeito, não se pode evitar o trabalho de uma análise múltipla dos níveis, isto é, o de considerar, pelo menos em traços gerais, como é que no estudo do lazer os três níveis – sociológico, psicológico e biológico – se relacionam (ELIAS; DUNNING, 1992, p. 164).

O lazer surgiu devido às necessidades dos indivíduos em buscarem compensações positivas após as tensões trabalhistas que são geradas no dia-a-dia, refletindo atividades de livre escolha que promoviam e ainda promovem sociabilidade, mobilidade e imaginação (ELIAS; DUNNING, 1992).

Nesse sentido, o trabalho não apenas produz mercadorias, mas, de certa forma, também transforma o próprio trabalhador em uma mercadoria, por vezes muito desvalorizada (MARX, 2004). Isso pode acabar gerando uma alienação trabalhista que é transmitida para a vida do trabalhador e seu círculo social, predominando a concorrência e não a cooperação.

Além disso, esse modelo capitalista restringe a liberdade de escolha e de pensamento desses indivíduos. Assim, eles trabalham para sobreviver e sobrevivem para trabalhar, visto ser essa a condição de subsistência, devendo sempre buscar qualificação profissional de modo a atingir essa “exploração” trabalhista, enquanto que suas atividades de sociabilização e lazer são reduzidas.

Entretanto, após se institucionalizar o tempo dedicado ao trabalho, ocorreu a percepção dessa destinação também ao tempo de não trabalho, referenciando-se ao tempo no qual o trabalhador estaria disponível para executar outras atividades que não vinculadas à obrigatoriedade trabalhista, ampliando seus conhecimentos, perspectivas, sociabilidade e demais características que podem estar relacionadas ao entendimento do lazer.

Em 1924, nos Estados Unidos, ocorreu o encontro da Assembleia Geral, organizada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), e este encontro teve como tema central o lazer. Nele, os governantes de diferentes nações foram solicitados a relatar especificamente sobre as atividades de lazer que os trabalhadores (de suas regiões) tinham contato ou

interesse. Esse importante encontro possibilitou, mais adiante, uma série de projetos voltados para a pesquisa dessa temática em diversos outros países, como a França, Bélgica, Alemanha, etc. (MOMMAASS et al., 1996).

Mais à frente, em 1930, durante o primeiro Congresso Internacional do Tempo Livre dos Trabalhadores, o socialista Albert Thomas propôs a criação de um comitê internacional dedicado ao tempo livre que fosse vinculado à OIT. Este comitê foi então criado em 1935, mas não se firmou devido á diversas divergências políticas entre seus dirigentes. O lazer passou então a possuir maior visibilidade após a Primeira Guerra Mundial, quando se reconheceu a necessidade e o direito do trabalhador ao “tempo livre” (MOMMAASS et al., 1996). Em 1950-1960, o sociólogo francês Georges Friedmann salienta o importante papel que o lazer deveria ser reconhecido humanisticamente, possibilitando distração e compensação relacionados às perspectivas trabalhistas (DUMAZEDIER, 2003).

Durante muitos anos o lazer foi ignorado como objeto de pesquisa sociológica, principalmente por ter sido colocado em um nível inferior em relação às demais áreas como o trabalho e a política, que eram consideradas mais sérias e importantes. Além disso, a sua efetiva relação com o divertimento, o jogo e o prazer, eram vistas como emoções irracionais e menos necessárias e, por esses motivos, receberam menos atenção no âmbito científico e acadêmico no que diz respeito a estudos e publicações (ELIAS; DUNNING, 1992).

Alguns fatores históricos foram determinantes para compreender de que forma ocorreu a produção científica voltada ao lazer no Brasil. A criação e o desenvolvimento do “Movimento Esporte para Todos” (EPT), criou práticas mais popularizadas e diferenciadas, gerando novas reflexões para os pesquisadores da área, que, mais tarde, integraram movimentos junto ao Serviço Social do Comércio (SESC), elaborando atividades de cunho lúdico, além da criação do Centro de Estudos do Lazer (CELAZER). Muitos desses profissionais se deslocaram para dentro das Universidades, se vinculando a grupos de estudos e perpassando seus conhecimentos sobre o lazer, principalmente na Universidade de Campinas (UNICAMP), onde foi fundado o Departamento dos Estudos do Lazer (CAVICHIOILLI, 2004).

O autor ainda relata que no final da década de 70, após mudanças na estruturação governamental do país, houve maior flexibilidade e aumento da participação popular em atividades físicas, além de iniciativas de esporte e recreação e da fundação do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). O EPT surge então, de modo a difundir as necessidades da prática esportiva voltada ao lazer, além de jogos e atividades físicas que não exigissem muita formalização, voltando-se para um cunho mais participativo e democrático

do que competitivo, propiciando fácil adesão e adaptação. Esse movimento possibilitou a propagação do lúdico, que juntamente com a disciplina de Recreação que era ministrada nos cursos de graduação em Educação Física, contribuíram para o crescimento desse movimento.

Em outubro de 1969, o SESC de São Paulo em parceria com a Secretaria de Bem-Estar do Município, promoveram um seminário específico sobre temáticas do lazer, buscando discussões com estudiosos e pesquisadores do tema. Nos anos seguintes, as discussões acerca do fenômeno do lazer ganharam ainda mais força nacionalmente (GOMES; MELO, 2003).

A produção científica voltada especificamente ao fenômeno do lazer, se iniciou no Brasil a partir de 1970 em paralelo com o desenvolvimento de pesquisas na área. Isso ocorreu principalmente devido à influência do autor e sociólogo francês Jofre Dumazedier, que ministrava palestras e seminários ofertados pelo SESC, em São Paulo, além de outras instituições (WERNECK, 2002).

Era importante buscar bases teóricas que fundamentassem e pudessem aprimorar as ações do SESC e de suas unidades móveis, que percorriam cidades do interior de São Paulo, de modo a promover atividades de cunho sociocultural, esportivo, de promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida, buscando maior visibilidade para esses interesses do lazer (CAVICHIOILLI, 2004).

No ano seguinte, em 1970, o SESC organizou um grupo de pesquisas e estudos denominado de “Centro de Estudos do Lazer” (CELAZER), tendo à frente e como orientador o importante sociólogo Dumazedier, publicando em conjunto, diversos estudos que contribuíram significativamente para a literatura do lazer nacional (GOMES; MELO, 2003). O SESC, dessa forma, firmou parceria com o autor para que ele fornecesse palestras e treinamentos específicos com sua equipe técnica, que era formada por animadores socioculturais, esportistas e demais pessoas vinculadas ao lazer (CAVICHIOILLI, 2004). Outro importante evento ocorreu em 1974 em Curitiba, com o primeiro “Seminário Nacional do Lazer” e no ano seguinte, no Rio de Janeiro, o “Primeiro Encontro Nacional” (SANT’ANNA, 1994).

Esses autores ligados ao SESC se tornaram cada vez mais conhecidos na área, expandindo a criação e discussão das teorias específicas sobre o lazer, que se difundiu até as Universidades. Isso possibilitou a criação do primeiro “Departamento de Estudos do Lazer” na Faculdade de Educação Física da Universidade de Campinas (UNICAMP), onde foram contratados alguns renomados professores da área: Antonio Carlos Bramante, Turini Bruhns e Nelson Carvalho Marcellino. Mais adiante, em 1989, surgiu o mestrado no departamento e quatro anos após, foram apresentadas as primeiras dissertações que ampliaram o leque do

entendimento do lazer dentro dessa Universidade. Essa ampliação da discussão também possibilitou novos entendimentos de concepções de diversos autores, não necessariamente se assimilando aos conceitos propostos inicialmente por Dumazedier (CAVICHIOILLI, 2004).

Esse fenômeno acaba se relacionando a atividades prazerosas, subjetivas e variáveis de indivíduo para indivíduo, que são buscadas por gerar compensações positivas de caráter imediato, sendo também observadas como uma possível fuga das atividades e obrigações referentes ao mundo do trabalho. Vários autores ao refletirem sobre essa conceituação, acabam se aproximando no que diz respeito ao prazer que essas atividades podem proporcionar, se opondo ao mundo do trabalho: enquanto um possui caráter desinteressado, o outro é repleto de atividades, afazeres, deveres, compromissos e obrigatoriedade.

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 2001, p. 34).

Nesse sentido, Dumazedier revela que o lazer é capaz de, por vezes, reparar possíveis danos físicos e psicológicos que possam ser causados pelas tensões cotidianas, como no mundo do trabalho, além de promover divertimento e recreação em conjunto com o desenvolvimento e aprendizagem (CAVICHIOILLI, 2004).

Trata-se de um fenômeno causado pelas tensões entre o capital e o mundo do trabalho, se materializando como um tempo e espaço disponíveis para vivências de caráter lúdico, perpassando por relações de hegemonia e sendo um espaço para organização da cultura (MASCARENHAS, 2003). Para ele existir, são necessários dois aspectos combinados: o tempo e a atitude. O primeiro estaria relacionado literalmente ao tempo dedicado à atividade, como por exemplo, o “tempo livre” de obrigações trabalhistas, e o segundo, é referente a atitude da escolha e da prática da atividade durante esse tempo (MARCELLINO, 2002).

O lazer é, antes de tudo, a cultura no seu sentido mais amplo, que acaba sendo vivenciada e recriada em um tempo disponível, tendo como importante traço, o seu caráter desinteressado, que aqui se resume em não buscar alguma recompensa além da própria satisfação e prazer em executar determinada atividade. Ele é, portanto, de livre escolha e sem caráter obrigatório (MARCELLINO, 2004).

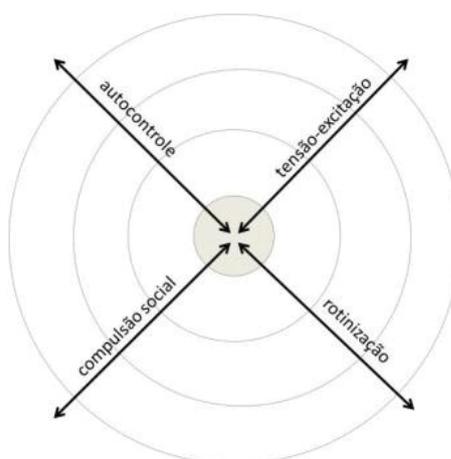
A apropriação de atividades vinculadas ao fenômeno do lazer pode contribuir positivamente perpassando pela busca única do prazer, mas, além disso, se caracterizando como um espaço-tempo de conquista social e acesso à cultura,

constituindo-se como um patrimônio da humanidade (MENDES, MAIA e OLIVEIRA, 2007, p. 154).

Nesse contexto, várias podem ser as condições que determinam qual caminho e alternativa o indivíduo fará nesta esfera, não sendo somente o gosto ou o desejo da satisfação por trás daquela escolha. Em vários instantes, os indivíduos poderão ponderar sobre suas atividades considerando variáveis como: seu próprio estado físico e mental, o ambiente a sua volta, a presença ou a ausência de determinadas pessoas, tempo e recursos financeiros disponíveis, experiências anteriores, etc. (REIS; CAVICHIOLLI, 2015). Assim, a escolha de tais vivências se origina por meio de motivações próprias, exaltando-se a importância dessa liberdade, pois se entende que ela remete a uma autonomia. O significado da prática sempre irá depender do significado atribuído pelo indivíduo, sendo então particular e dinâmico, podendo significar sensações e perspectivas diferentes para o mesmo indivíduo, dependendo do momento e do envolvimento do mesmo.

Sobre isso, Elias e Dunning (1992) relatam que cada indivíduo irá atribuir à sua atividade praticada, visões e perspectivas diferentes, ou seja, as características serão exclusivas, “mesclando continua ou alternadamente sentimentos aparentemente contraditórios (liberdade com obrigação, livre-escolha com compromisso, satisfação com frustração, etc.)”. (REIS; CAVICHIOLLI, 2015, p. 87), como demonstrado na “Figura 1”.

FIGURA 1 – CARACTERÍSTICAS DAS ATIVIDADES SOCIAIS E SUAS RELAÇÕES



FONTE: Elias e Dunning (1992).

Nesse sentido, o centro seria relacionado às atividades de trabalho, que seriam mais relacionadas à rotina e obrigatoriedade, não devendo haver espaço para dinamismo, criatividade e diversão, altamente impostas por terceiros, ou seja, com alto grau de

obrigatoriedade em função de outras pessoas e poucas chances de emoções sinceras e concretas. Nas extremidades do círculo, se concentram as atividades vinculadas ao lazer, com características de oposição aos descritos anteriormente, possibilitando maiores chances para a autossatisfação, escolha própria, liberdade de obrigações e rotinas, etc. (ELIAS; DUNNING, 1992 apud REIS; CAVICHIOLLI, 2015).

Nesse sentido, várias podem ser as atividades voltadas ao lazer e, dentre elas, encontram-se as atividades físico-esportivas, que são capazes de gerar emoções significativas devido ao prazer que são capazes de provocar nos indivíduos, criando meios compensatórios para aliviar sentimentos negativos que possam ocorrer no dia a dia, como a fuga do cotidiano e do mundo do trabalho.

## 2.2 INTRODUÇÃO À “PERSPECTIVA DO LAZER SÉRIO” (PLS)

Como descrito no capítulo anterior, nota-se que a definição do lazer, apesar de se aproximar entre diversos autores, não é normativa e não possui somente um embasamento. Nesse sentido, Stebbins acaba se direcionando para outra perspectiva nas discussões atuais no campo do lazer e seu entendimento., renovando suas concepções.

A principal obra do autor que será aqui estudada, denominada de “*Serious Leisure: a perspective for our time*”, ainda não possui tradução para o português e, desta forma, a tradução adotada se aproxima com a utilizada por Oliveira e Doll (2012) em resenha do mesmo livro. Esta obra utiliza o conceito de “*serious leisure*” (traduzida como “lazer sério”) que será aqui abordado.

O conceito de “lazer sério” de Stebbins surge inicialmente entre 1973 e 1976 quando o autor coletava dados com populações específicas de amadores e profissionais praticantes de *baseball* e, a partir da afirmação deles de que “isso não é como o que as pessoas fazem por lazer” (STTEBINS, 2007, p.101), conforme relatado por um jogador, e também partir da visão similar de diversos indivíduos entrevistados, ele passou a compreender que este fenômeno se retratava como muito mais amplo do que o até então estudado. As atividades exercidas não poderiam ser consideradas como um “mero lazer”, pois havia alto nível de comprometimento, seriedade, busca por desempenho e resultados, características essas que até então não faziam parte do seu conceito.

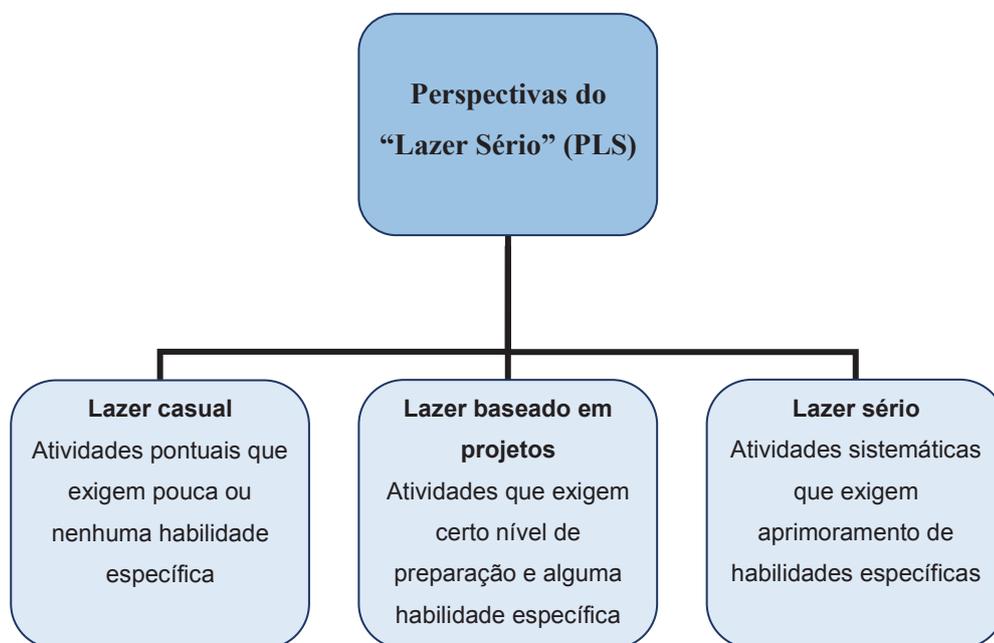
Segundo Oliveira e Doll (2017; 2012), antes disso, os conceitos clássicos identificavam-no como sendo especificamente um tempo de descanso fora das obrigações trabalhistas, sem obrigatoriedades ou busca por resultados expressivos e desempenho. Apesar

disso, é importante ressaltar que eles nunca foram unanimidade entre os diversos autores da área.

Essa oposição de concepções tradicionais gerou certa curiosidade no autor, que começou a desenvolver outras perspectivas para esse fenômeno, que até então não contemplava palavras como “seriedade”, gerando inclusive certa tensão entre outros estudiosos da área que ainda defendiam o lazer como, por exemplo, o seu afastamento com os conceitos do trabalho. Segundo Oliveira e Doll (2012), até então, os conceitos clássicos vinculados a esse fenômeno eram próximos quando se pensava em relações com tempo de fruição e caráter desinteressado, longe da seriedade ou comprometimento e maior dedicação à atividade.

Em seu importante estudo, Stebbins (2007) realiza um enquadramento teórico que ele denomina de “*Serious leisure: a perspective for our time*”, traduzida como “As teorias do lazer sério” ou “Perspectivas do lazer sério” (PLS), definindo especificamente três possibilidades de lazer (figura 2): “lazer casual”, “lazer baseado em projetos” e “lazer sério”. Os dois primeiros foram brevemente citados a seguir, enquanto que o “lazer sério” foi abordado amplamente no capítulo seguinte.

FIGURA 2 - PERSPECTIVA DO LAZER SÉRIO (PLS) DE STEBBINS



FONTE: a autora (2019).

O “lazer casual” é relacionado a uma atividade imediata, gerando sentimentos satisfatórios de curta duração, não havendo a necessidade da busca por especialização ou

habilidade específica para ser realizada. Sentimentos como o prazer e o contentamento são obtidos em prol do que o sociólogo define como a busca pelo “bem-estar”, sem a necessidade de “recompensa”, como ocorre no “lazer sério”. Nele, estão presentes oito tipos de atividades, como o jogo, relaxamento, trabalho voluntário casual, entretenimento passivo, entretenimento ativo, conversação social, estimulação sensorial e atividades físicas aeróbicas. Nesse conceito, é bastante nítido o “descompromisso” do indivíduo, no sentido de não depender de regras, horários ou contextos rigorosos. Não fazem parte desse segmento, os praticantes amadores, de *hobby* ou voluntários mais ativos (STEBBINS, 2007).

Ele destaca como uma das principais características o hedonismo, ou seja, a produção significativa de prazer e contentamento durante essas atividades a partir do momento específico de fruição desse tempo.

O “lazer baseado em projetos”, é relativo a uma iniciativa a curto prazo que seja desenvolvida apenas uma única vez ou ocasionalmente e de modo criativo, podendo levar o indivíduo ao desejo do “lazer sério”. Esse adjetivo relaciona-se a algo que seja novo e necessite de certa habilidade e conhecimento para poder ser executado (diferenciando-se do “lazer casual”).

Stebbins (2007) diferencia essa forma de lazer e refere-se a ela como sendo, especificamente uma:

[...] tarefa livre, que requer planejamento e esforço consideráveis e algumas vezes, habilidades e conhecimento, mas que, diferentemente do "lazer sério", não há intenção pelos participantes em se desenvolver nisso [ou seja, nessas qualidades presentes] (STEBBINS, 2007, p.43).

Neste mesmo estudo, ele relata que essa forma de lazer pode ser “excepcional” e “ocasional”. No primeiro, os indivíduos se utilizam de talentos, habilidades e conhecimentos que já possuem, além de realizar buscas em fontes de informações para o aprimoramento de forma pontual, se necessário. O objetivo é realizar única e exclusivamente a atividade proposta e nada mais. Exemplos são os eventos esportivos, aniversários surpresa, festas de confraternização, etc., sendo mais esporádicos.

Os “projetos ocasionais” ocorrem mais frequentemente, podendo ser anual, mensal, aos finais de semana, estações do ano específicas, etc., havendo a necessidade de brevemente se desenvolver algum projeto em prol da atividade que será realizada ou participada, sendo previamente planejadas e organizadas por um indivíduo ou grupo que buscam se envolver em sua organização. Para que sejam realizados, é necessário maior rotina em seus procedimentos

de modo a otimizá-lo e obter sucesso em sua realização, causando sentimento de satisfação e aprendizado para as próximas tarefas e projetos. Exemplos são as atividades de caráter mais festivo, como eventos e festas de aniversários, confraternização, festividades religiosas, etc.

Este tipo de projeto pode acabar atraindo os indivíduos a buscarem o “lazer sério” e a carreira voltada a este, visto que também exigem perseverança e o conhecimento prévio ou mesmo aprendizado de algumas habilidades e conhecimentos específicos, o que retrata a presença do “esforço”, dos “benefícios duráveis”, do “mundo social” e da “identificação” (características essas que se fazem presentes no “lazer sério”) destes ou desse participante (STEBBINS, 2007 apud OLIVEIRA; DOLL, 2012).

Ainda sobre esses projetos, o autor relata que ele oferece pelo menos duas possíveis formas para o desenvolvimento comunitário. Primeiramente, ocorre a partir do encontro de determinadas pessoas que inicialmente não teriam contato por outras razões que não a de realizar algum projeto especificamente. E também, através de trabalhos voluntários e demais atividades altruístas que contribuam para eventos e projetos em prol de alguma comunidade (STEBBINS, 2007).

### 2.2.1 O “lazer sério” de Stebbins

O “lazer sério” foi diferenciado dos outros por estar nitidamente relacionado com uma prática mais sistemática, não sendo vinculado estritamente ao descanso e bem-estar, mas sim, podendo submeter a situações de estresse devido à busca constante por resultados e habilidades específicas (STEBBINS, 2007). Essa forma surgiu principalmente na sociedade contemporânea devido a muitas vezes a atividade central não ser mais considerada como uma fronteira entre o trabalho e o tempo livre, possibilitando o “consumo do lazer” de diversas formas (OLIVEIRA; DOLL, 2016).

Assim sendo, o autor define o “lazer sério”:

A prática sistemática de uma atividade central por amadores, praticantes de *hobby* ou voluntários que podem encontrar solidez, interesse e realização que em casos típicos, pode lançar-lhes numa carreira (de lazer) centrada na conquista a partir da expressão de uma combinação de habilidades especiais, conhecimento e experiência (STEBBINS, 1992, p.3, apud STEBBINS 2007, p.5, tradução autoral).

O termo “atividade central” que está presente na definição refere-se, segundo Oliveira e Doll (2014, p.5) a “uma configuração de ações ou passos interligados que devem seguir para obter os resultados ou produtos que os participantes procuram”, variando de níveis menos

complexos para mais complexos, e o “lazer sério” estaria atrelado a esse segundo entendimento de complexidade.

O adjetivo “sério” foi assim atribuído pelo autor devido a esses tipos de atividades estarem vinculadas a qualidades específicas e diferenciadas como seriedade, comprometimento, zelo, perseverança, etc., mas também relacionando-se a características adversas que podem ocorrer, como ansiedades, angústias, imprevistos, estresse físico e psicológico, etc.

Nesse contexto, essa atividade pode ser realizada por praticantes de *hobby*, voluntários ou amadores. Os praticantes de *hobby* são agrupados em uma das cinco categorias: colecionadores, fabricantes e construtores, participantes de atividade (não competitivas, mas baseadas em regras), jogadores e esportistas, e entusiastas em artes liberais. Eles são atraídos para as atividades por interesses pessoais, não necessariamente buscando se aprimorar ou se profissionalizar nestas. Esse envolvimento, entretanto, pode facilmente levar o praticante ao contexto do amadorismo quando o altruísmo for observado mais frequentemente (STEBBINS, 2007; 2006; 1992)

Os voluntários são aqueles que realizam determinada atividade durante um período curto de duração, como o trabalho voluntário, que proporciona bem-estar. É um conjunto de ações voltados ao interesse comunitário e social, ou seja, o trabalho desempenhado é em prol de uma ou mais pessoas (STEBBINS, 2007; 2006).

Já os amadores, não consideram suas atividades como propriamente um “lazer casual”, mas geralmente não possuem a pretensão de atuar profissionalmente, somente pelo amor à atividade. Normalmente essas práticas não envolvem vantagem financeira, mas podem, em determinado momento, vir a ser um trabalho secundário ou até mesmo primário obtido através dos “talentos” do indivíduo (STEBBINS, 2012; 2007; 2006; 2003). Essas atividades são motivadas, essencialmente, por seis tipos de interesses: pessoas, ideias, coisas específicas, flora, fauna e meio ambiente (STEBBINS 2012; 2007). Estes possuem maior nível de envolvimento nas atividades quando comparados aos praticantes de *hobby* e voluntários, e segundo o autor, estão presentes em atividades como ciências, esportes e entretenimento, artes, etc., dedicando-se em período parcial para a execução dessas atividades. Nesse contexto, diferenciam-se dos profissionais por não possuírem dedicação integral de seu tempo.

No decorrer dos estudos exploratórios de Stebbins com essas populações, ele identificou dez recompensas, sendo sete de cunho pessoal e três de cunho social. Pessoais: enriquecimento pessoal, autorealização, autoexpressão, autoimagem, autogratificação,

recriação e retorno financeiro. E as sociais: atração social, realização do grupo e contribuição para a manutenção e o desenvolvimento do grupo (STEBBINS, 2006).

Apesar de essas atividades geralmente não envolverem retorno financeiro, Stebbins (1992) discorre sobre a existência de pessoas que são remuneradas por suas atividades de “lazer sério”, seja em período integral ou parcial. Isso pode envolver a aquisição de habilidades específicas, o foco, o entusiasmo e outras características. Entretanto, também podem existir pessoas com esse mesmo nível de engajamento que não desejam ou não são remuneradas por suas atividades, o que não necessariamente diminui o seu comprometimento.

Além das características já descritas, o “lazer sério” também se difere do “lazer casual” e do “lazer baseado em projetos” por possuir seis qualidades específicas, que não são englobadas nos demais. Outro elemento fundamental e diferencial sobre suas concepções, diz respeito à possibilidade de formação de uma carreira envolvendo determinada atividade, o que não apenas moldaria uma prática antes vista com menor grau de seriedade, mas proporcionaria também, através de elementos como o esforço e a dedicação, as recompensas vistas como fundamentais (STEBBINS, 2007).

### **2.2.2 As seis qualidades específicas no “lazer sério”**

Para Stebbins (2007; 2006), seis características ou qualidades são diferenciáveis nessa perspectiva: perseverança, carreira, esforço substancial, benefícios duráveis, *ethos* único e identificação. O autor afirma que após o entendimento de cada uma delas, se torna possível diferenciar o “lazer sério” das outras duas formas de lazer (o casual e o baseado em projetos). A “carreira” será tratada, entretanto, com mais aprofundamento do que as demais, visto que se torna o grande diferencial presente nessa perspectiva. Desta forma, as referidas qualidades destacadas são:

#### **1) Perseverança:**

Relacionada à persistência existente na atividade realizada, independente de fracassos, perdas, imprevistos, constrangimentos ou qualquer outro fator negativo (até mesmo previsto), que possa estar presente. Está relacionada aos receios e riscos subjetivos, seja no campo real ou simbólico, e o enfrentamento de possíveis adversidades é bastante visto nesta categoria, visto que os riscos podem estar potencialmente aumentados devido à vontade ou autopercepção da necessidade da busca por reconhecimento, resultados e vitórias.

Para Stebbins (2007), ela é compreendida como o motor capaz de impulsionar algumas das outras características e destacar o praticante em sua atividade. Está ligada, por exemplo, a alguma situação específica em que há um fracasso ou algum resultado adverso não esperado (ou mesmo que tenha sido previsto em algum momento), levando o indivíduo a perseverar apesar das circunstâncias, em prol de seu objetivo final.

## 2) Carreira:

É considerada a “qualidade central” dessa perspectiva, e será discutida mais adiante devido ao seu grau de importância para o “lazer sério”, como relata Stebbins. Em suma, ela representa o início e a continuidade na atividade escolhida, envolvendo uma série de características específicas, além da projeção de melhorias de carreira, ou seja, o aprimoramento do desempenho. Ela é centrada na aquisição de combinações de habilidades e conhecimentos.

## 3) Esforço substancial:

Diretamente relacionado ao empenho dos praticantes no desenvolvimento, aprimoramento, conhecimento e treino de suas habilidades específicas que sejam necessárias para o seu “lazer sério”, atrelando qualidades como a manutenção e o desenvolvimento. Quanto maior for o esforço dedicado a esses aprendizados e aquisições, maior será o potencial e a capacidade para desenvolver-se na atividade. Essa característica auxilia na iniciação, desenvolvimento e manutenção da carreira e, para isso, os esforços e a dedicação são de extrema importância no aprimoramento das habilidades.

Esse esforço substancial poderia ser encontrado, por exemplo, em um atleta amador que busque ampliar sua capacidade técnica para que possa conquistar algum objetivo específico traçado. Para isso, ele pode dedicar horas de treino, superação física e psicológica e, muitas vezes, utilizar recursos financeiros para que isso possa ser melhorado, como contratar um *personal trainer* ou técnico particular.

## 4) Benefícios duráveis:

A atividade no “lazer sério” conta com a presença de benefícios de ordem emocional, física e social, como o reconhecimento social e a integração, a melhoria da autoimagem, etc.,

representando também as conquistas materiais de premiações (como troféus, medalhas, etc.). Esses benefícios surgem a partir da premissa que o indivíduo não se vê como um mero praticante ou novato. Outro benefício aqui encontrado, é o da autogratisação. Ela refere-se ao divertimento que a atividade pode proporcionar, sendo que este pode ser o principal motivador. Como exemplos, é possível destacar os benefícios físicos, de qualidade de vida e de integração social que as práticas podem proporcionar aos indivíduos, sendo que estes são de extrema importância para que ele queira permanecer e perdurar com a atividade escolhida.

##### 5) Ethos único:

Também chamado de “*ethos* exclusivo”, refere-se ao “mundo social específico”, se apresentando nas características de compartilhamentos de sensações, hábitos, pensamentos, atitudes, práticas, valores, crenças, objetivos, etc., características essas que são compartilhadas dentro da referida comunidade. Stebbins identificou essa característica após estudar as concepções desenvolvidas por Unruh (1980), quando ele afirma:

A noção de “mundos sociais” é utilizada aqui para referir uma forma de organização social que não pode ser precisamente demarcada por fronteiras espaciais, territoriais formais, ou memberships<sup>6</sup>. Antes, as fronteiras dos mundos sociais devem ser determinadas pela interação e comunicação que transcendem e atravessam os mais formais e tradicionais delineadores de organização (UNRUH, 1980, p.271, tradução autoral).

Dessa forma e com todas as características aqui englobadas, o indivíduo não apenas realiza uma prática de sua própria escolha, mas compartilha diversas situações e sensações com seu grupo, o que possibilita mais premiações pessoais e coletivas e possibilidade de continuidade nessa prática.

Esse *ethos* integra diferentes níveis de habilidades e *performance*, sendo possível integração e socialização entre pessoas de diferentes idades, sexos, *status*, nível de treinamento, etc., possibilitando através desse “mundo social” e compartilhado, a superação de limites e incentivos para ampliação de perspectivas. Assim, entende-se que a individualidade e a coletividade acabam sendo conceitos interdependentes, e essa cinestesia se torna fundamental durante o processo como um todo (OLIVEIRA, 2010).

Existe também relação entre os chamados “custos” e “benefícios” dessas práticas, e a isso o autor atribui a definição de “moeda psicossocial”. De um lado existem as recompensas

---

<sup>6</sup> Relacionado a organizações ou grupos de indivíduos que tenham normas/princípios comuns a todos seus integrantes.

e premiações (podendo ser definidas como desenvolvimento e aquisição de novas habilidades, recompensas sociais como ganhos e superações dentro de uma equipe, vitórias e conquistas, etc.) e do outro lado estão os “custos”, que estão relacionados com os desapontamentos, desgostos e tensões que a atividade vinculada ao “lazer sério” pode apresentar (STEBBINS, 2007). A estes, relaciona-se ainda a propriedade de “incontrolabilidade” e descontrole, visto que não se pode ter certeza dos ganhos ou perdas que esta atividade poderá gerar de imediato ou futuramente.

#### 6) Identificação:

Relacionada à forte atração que o indivíduo possui com a atividade escolhida e, quando há tendência a essa identificação, é mais provável que o indivíduo dê continuidade a ela. Relaciona-se com o conjunto de todas as demais qualidades (principalmente o *ethos* único e os benefícios duráveis) e encontra-se a partir da realização da atividade vinculada ao “lazer sério”, podendo ter importante papel decisivo de identificação do indivíduo com a sua escolha pessoal. De acordo com Stebbins (2012, p.13) “as realizações no “lazer sério” podem ter um apelo identificador maior que um papel profissional de uma pessoa”.

### 2.2.3 A carreira no “lazer sério”

A carreira no lazer ocorre a partir da continuidade na atividade escolhida, independentemente de como se iniciou (acidentalmente, previamente planejada, devido a boa aptidão física e/ou emocional, etc.) e que gera, sobretudo, experiências gratificantes e memoráveis que levam ao desejo de elevar sua intensidade e dedicação, gerando níveis de envolvimento mais “sérios” do que os demais tipos de lazer que são comumente descritos por diversos autores (STEBBINS, 2014; 2012; 2007).

Apesar de o conceito de carreira ser direcionado e entendido normalmente relacionado às áreas profissionais trabalhistas, o que tradicionalmente se opõe ao conceito do lazer, é possível perceber que eles também podem se associar a esse tipo de atividade.

Essa percepção se faz presente na teoria de Stebbins no que diz respeito ao “lazer sério”, quando considerada a carreira como uma possível trajetória na prática dessas atividades, mas isso será definido conforme determinados níveis de intensidade e envolvimento ou até mesmo hierarquias (OLIVEIRA; DOLL, 2016). Stebbins (2014) sugere

diversas bases comuns entre o mundo do trabalho e do lazer, como a própria hierarquia, regras, eficiência, etc., que são influenciadores nessas duas áreas (do lazer e do trabalho).

O conceito de carreira de Stebbins está atrelado ao entendimento de Ervin Goffman (1974), que no seu estudo sobre “carreira moral”, define-a como sendo “[...] qualquer trajetória percorrida por uma pessoa durante sua vida” (p.111). Esse autor ainda relata que quando vinculado à carreira, o indivíduo constrói uma autoimagem baseando-se no passado, presente e futuro, ou seja, suas ações prévias, instantâneas e previstas definirão esse seguimento. Para Stebbins (1970), o conceito de carreira deve se conectar a uma identidade social, levando em consideração os diversos eventos que a conectam e que se tornam importante para o indivíduo ou grupo de pessoas.

Ela está presente em todos os “papéis sociais”, como o trabalho, o lazer, a política, a religião, as relações interpessoais, etc. Sobre isso, ele relata a necessidade de “[...] aquisição e expressão de uma combinação de habilidades, conhecimento e experiência específicos” (STEBBINS, 2007, p. 5). Nesse sentido sobre a carreira nesse mundo do lazer, o autor a retrata como sendo:

[...] um percurso ou transição típicos de um amador, praticante de *hobby* ou voluntário, levando a pessoa através de e para um papel social de lazer e possivelmente através de e para um papel social de trabalho. A essência de qualquer carreira, seja no trabalho, lazer, ou em outro lugar, encontra-se na continuidade temporal das atividades associadas a ela (STEBBINS, 2007, p.19, tradução autoral).

Em um de seus mais importantes artigos, denominado de “*Career: a subjective approach*” publicado em 1970, ele aponta diversos fundamentos que aproximam esses dois conceitos. A “carreira objetiva” (termo definido por ele) possui direta relação com temas abordados na sociologia, como a “carreira indivíduo-objetiva” e o “padrão de carreira”, também conhecido como “linha de carreira” (STEBBINS, 1970).

Para o sociólogo, a “carreira indivíduo-objetiva” como proposto na definição tradicional de Becker (1952, p.470), ao estudar Hall (1948), refere-se a:

[...] uma série padronizada de ajustamentos feitos pelo indivíduo à “rede de instituições, organizações formais e relações informais” em que o trabalho ocupacional é realizado (...) é considerada normalmente em termos de movimento para cima e para baixo entre posições diferenciadas por sua colocação em alguma hierarquia formal ou informal de renda, influência e prestígio (BECKER, 1952, p.470).

Já o “padrão de carreira” ou “linha de carreira” é referente a uma representação coletiva que faz parte de uma cultura na qual se fundamentam as identidades, e os indivíduos,

ao longo dos anos e das diferentes situações e circunstâncias, acabam mudando de profissões frequentemente. Em alguns momentos, isso é assumido devido ao sentimento pessoal de segurança no emprego ou algum compromisso ligado a ele, por exemplo, a carreira militar que, muitas vezes pode leva-lo à continuidade devido aos futuros benefícios que esta poderá proporcionar, como a aposentadoria e a pensão, que podem assegurar conforto financeiro e *status* (STEBBINS, 1970).

A carreira subjetiva é considerada como uma predisposição que inicialmente está “adormecida” até que devido a algum estímulo interno ou externo, ou alguma situação em específico, ela acaba se ativando, guiando os comportamentos, valores, atitudes, hábitos, significados e diversas outras qualidades. “Quando ativados, esses produtos de nossa própria experiência passada incidem sobre a nossa consciência, dotando-nos de uma visão específica de mundo, orientando o comportamento no presente imediato” (STEBBINS, 1970, p.35, tradução autoral). Dessa forma, a carreira seria considerada a partir de uma visão subjetiva e pessoal conforme as relações e os acontecimentos que o indivíduo considerasse importante, e uma série de estágios poderiam estar presentes durante esse percurso.

Assim sendo, considera-se como uma visão pessoal e subjetiva, ou seja, cada indivíduo vê e administra individualmente conforme acontecimentos e características tidas como importantes. Ela é, ou deveria, ser vista e definida principalmente pela visão pessoal do indivíduo, sendo constituída por elementos como o reconhecimento e a interpretação do padrão de carreira e seu desenvolvimento (STEBBINS, 1970).

Dessa forma e em um primeiro momento, lazer e carreira parecem seguir dois rumos completamente opostos. A carreira norteia-se para princípios relacionados ao trabalho, como esforço, dedicação, busca por ascensão profissional e financeira, competitividade e grandes demandas de serviços e funções, enquanto que o lazer remete à ideia de relaxamento e descanso, auxiliando na fuga justamente dos ideais e deveres impostos pelo mundo trabalhista.

Entretanto, Oliveira (2010) relata que nos estudos de Stebbins sobre o “lazer sério”, ele aproxima esses conceitos, utilizando características como a dedicação, o esforço, o treinamento, a seriedade, a carreira, etc., para abordar, guiar e aproximar fundamentos dessas duas concepções.

Outro importante trabalho de Stebbins sobre a carreira no lazer está presente em seu livro denominado “*Career in Serious Leisure: from dabbler to devotee in search of fulfillment*”, publicado em 2014, que reúne diversos estudos a respeito da temática, mostrando-se mais complexo do que seus outros textos publicados anteriormente. É relatado

sobre o que ele chama de “carreira realizadora”, que seria apresentada com significados de realizações pessoais e compreensão do seu próprio potencial e talento para uma ou mais atividades. Ela se relaciona com os profundos significados voltados à realização pessoal que determinada atividade pode proporcionar, quando pensado em carreira, e o indivíduo consegue possuir capacidades, potenciais e talentos “únicos”. As pessoas que buscam esse tipo de carreira são impulsionadas pelo desejo de melhorar suas atividades de lazer ou profissionais, no sentido de motivação e autoimagem, além de outros fatores (STEBBINS, 2014).

Entretanto, ele sugere que tanto no “lazer casual” quanto na perspectiva da carreira no “lazer sério”, a diversão pode ser encontrada a curto prazo mesmo com atividades mais regulares, mas que não necessariamente sejam tão exigentes, enquanto que outras podem demandar mais tempo, empenho e atenção a médio e longo prazo, necessitando de melhor estruturação e organização, além de conhecimentos prévios e aquisição de novas habilidades.

Dessa forma, a carreira ao “lazer sério” (de um amador, por exemplo), poderia interferir negativamente em sua carreira ocupacional, sendo necessário realizar algumas mudanças para que isso pudesse ser minimizado ou mesmo evitado. Ela é vista então como o maior recurso motivacional para continuidade da atividade, entretanto, isso só poderá ocorrer após determinado tempo de vivências e experiências da mesma, além das sensações de prazer, dedicação e perseverança (STEBBINS, 2012). Dessa forma, o envolvimento e a intensidade são bastante variáveis de indivíduo para indivíduo e, assim, são propostos os “estágios de carreira” nessa perspectiva (STEBBINS, 2014).

#### **2.2.4 Os estágios da carreira no “lazer sério”**

Quando relacionamos o “lazer sério” com a carreira, é possível que essa busca demore de meses a anos até que os participantes encontrem, de fato, a satisfação profunda nessas atividades, sejam eles amadores ou profissionais. Isso é obtido através dos resultados, conquistas e dedicação na tarefa ou atividade escolhida, e o indivíduo pode buscar diferentes níveis de participação dentro do grupo ou mesmo individualmente.

Nesse contexto, Stebbins (2014; 2012; 2007) destaca que são observados cinco possíveis estágios de carreira: iniciação, desenvolvimento, estabelecimento, manutenção e declínio. As fronteiras que os separam são imprecisas e, muitas vezes, a passagem de um para o outro ocorre de maneira imperceptível.

Sobre os estágios, conforme descrito pelo autor (STEBBINS, 2014; 2012; 2007), a iniciação é exatamente o momento em que o indivíduo começa a não somente se interessar, mas sim praticar alguma atividade, além da busca por aprimoramento ou aprendizagem de habilidades que estejam vinculadas a essa prática em específico.

O desenvolvimento ocorre a partir de quando essa atividade se torna profundamente rotineira e sistemática, existindo o desejo de desenvolver e aprimorar ainda mais as habilidades, que aqui não são básicas ou as vezes dispensáveis, como no caso do “lazer casual”.

O estabelecimento aparece quando se atinge relativo equilíbrio e constância nas habilidades e conhecimentos específicos necessários.

A manutenção, quando se busca ao máximo o aproveitamento da atividade, ou seja, é o momento em que o indivíduo está em pleno vigor e desfrutando-a no auge de suas habilidades, experiências e conhecimentos. É preciso, nessa fase, buscar meios que proporcionem a manutenção dessas habilidades aprimoradas ou adquiridas, além de elevar ainda mais os seus níveis.

Por fim, hora ou outra, normalmente ocorre a última fase, conhecida como o declínio, podendo ocorrer devido a diversos fatores: físicos, psicológicos, sociais, geográficos, etc. Dessa forma, conforme a evolução desses estágios de carreira, o sentimento de profundo cumprimento e devoção, formam motivadores potentes em todas as suas esferas.

Sobre o abandono da atividade (o declínio), Stebbins (2007) identifica três situações que podem levar a esta situação: a decisão consciente do encerramento da atividade; o abandono forçado devido às circunstâncias externas; e, por fim, o afastamento devido ao desinteresse da atividade. Entretanto, ele revela que os praticantes envolvidos no “lazer sério” tentam ao máximo prorrogar este encerramento de carreira.

O autor destaca que os estágios não ocorrem da mesma maneira e na mesma intensidade entre os indivíduos, podendo variar de acordo com as expectativas de cada um, além do empenho e dedicação, que são características individuais na busca pela carreira.

### **2.2.5 Estudos que apontam a carreira físico-esportiva no “lazer sério”**

Nesse sentido da prática de atividade física e do esporte vinculados ao “lazer sério”, várias pesquisas buscaram aproximar as teorias de Stebbins com o conceito de carreira e seus estágios, além das seis características específicas.

Lewis, Patterson e Pegg (2013) investigaram a possível relação entre pilotos de *motocross* com o “lazer sério”. Eles observaram que muitos estudos dessa área acabam se preocupando em discorrer sobre as gangues de motociclistas e, desta forma, optaram por um caminho novo, vinculado ao “lazer sério” que essa prática (ou mesmo estilo de vida) poderia ter. Para isso, realizaram entrevistas abertas estruturadas com oito competidores australianos de nível nacional, buscando compreender as possíveis interpretações desses indivíduos a respeito de seu engajamento na prática e motivos pessoais para essa escolha.

Os autores notaram que esse esporte possui predominantemente foco masculino, e que a nível internacional, os pilotos são patrocinados em suas competições, sendo dependentes desse suporte financeiro. Nas competições locais e regionais, esse financiamento partia dos próprios competidores e suas famílias. Mesmo sendo considerado como um esporte de alto custo e risco elevado de lesões/ferimentos ou mesmo a morte, o número de adeptos e praticantes aumentou 13% entre 2003 e 2008, fato esse que acabou indicando maior popularização. Eles buscaram compreender em qual estágio de carreira o piloto se via e, para isso, criaram um modelo de hierarquia, onde esses níveis eram crescentes: novato (tido como “lazer casual”), particular e semiprofissional (tido como “lazer sério”), e os níveis mais superiores: o piloto em desenvolvimento e o piloto com patrocínio (considerado o mais alto nível). O estágio de “declínio” foi encontrado e justificado pelos pilotos devido ao envelhecimento, lesões crônicas e diminuição de habilidades específicas. Entretanto, mesmo nessa fase, muitos ainda justificaram a continuidade da prática devido a ela proporcionar socialização e oportunidade de ensinar os novatos.

Gould et al. (2011) pesquisaram jogadores de xadrez e sua relação com o “lazer sério”, identificando o notável desenvolvimento de habilidades e da atividade mental necessárias para essa prática, além da evidente fervor em alcançar resultados expressivos e bons desempenhos através da evolução estratégica do jogo. Os autores identificaram importantes qualidades como: perseverança, esforço pessoal, busca de carreira, resultados duradouros, autorealização, gratificação, retorno financeiro, socialização, etc.

Dilley e Scraton (2010) observaram a carreira de mulheres alpinistas, além de abordarem veementemente a questão do gênero e do sexismo. Eles avaliaram as experiências individuais cotidianas dessas atletas, utilizando entrevistas e diários de campo. Foi possível adquirir rica fonte de informações a respeito do comportamento cotidiano, as experiências e emoções das mesmas, e os achados foram principalmente relacionados aos desafios que as mulheres encontram nesse esporte, seja fisicamente, psicologicamente ou mesmo por questões de gênero, este último que se apresentou como um fator que impulsionou ainda mais a

perseverança, visto que elas relataram se sentir mais fortes, habilidosas, competentes e “fisicamente capazes”.

Oliveira (2010), em sua dissertação de mestrado, buscou relacionar os estudos do “lazer sério” com o envelhecimento e os corredores de rua envolvidos nesse processo. O autor apontou que esses corredores levavam muito a sério a questão da competitividade e da vitória, adotando posturas competitivas que lhe proporcionassem maiores chances de vitória. Para isso, ele destacou a necessidade de dedicação nos treinamentos, além de outros fatores. Os “custos” e “benefícios” foram vistos com nitidez na pesquisa, visto que esses atletas amadores apesar de encontrarem diversas tensões, desapontamentos e desgostos, eram cientes desses possíveis fatores negativos que de certa forma acabavam sendo de suma importância para impulsionar os “benefícios” que a conquista (como passar a linha de chegada) poderia proporcionar e, a isso, ele se referiu como “realizações”. Sobre o *ethos* único do “lazer sério”, a individualidade e a coletividade também foram encontradas, visto que ao mesmo tempo em que esses indivíduos buscavam as conquistas individuais, eles também se auxiliavam durante os treinamentos e competições, tornando esses fatores interdependentes. Além disso, os momentos adversos compartilhados entre eles fizeram, de certa forma, a cumplicidade das premiações individuais e coletivas.

O enfrentamento de situações inusitadas e adversas acionava a perseverança desses indivíduos que, mesmo com a presença de dor ou lesão, adaptavam seus treinamentos ou mesmo a técnica da corrida para não que fosse preciso interromper a prática. No caso dos corredores, isso foi visto principalmente entre os amadores. “Os benefícios duráveis desse tipo de lazer surgem da recusa por permanecer um mero praticante, calouro ou novato” (STEBBINS, 1982, p. 258, tradução autoral). Dessa forma, o reconhecimento e a integração social também possuem a capacidade de proporcionar vantagens, como a melhoria da autoimagem (OLIVEIRA, 2010).

Brown, McGuire e Voelkl (2008) ao entrevistarem idosos com mais de 60 anos, perceberam que do ponto de vista dos mesmos, o envelhecimento bem-sucedido estria, entre muitos fatores, ligado à vivência de atividades de lazer. Eles utilizaram como amostragem os praticantes da dança, e vários itens foram identificados neles, como o esforço pessoal e a necessidade de perseverar na atividade. Muitos citaram a dificuldade para aprender os passos típicos da dança, mas que após esse treinamento, era possível se envolver mais com a atividade e levá-la “mais a sério”, além de citarem a diversão, a melhoria da qualidade de vida e do envelhecimento bem-sucedido e a perseverança que estaria vinculada e esta prática.

Em estudo realizado por Ribeiro (2007) com um grupo de praticantes de *boxe* em uma academia particular na Pensilvânia (EUA), o autor procurou identificar se eles viam esta prática como uma forma de lazer ou não, sendo que ela era executada em um determinado “tempo livre” dos indivíduos, sendo estudantes de graduação e pós-graduação. Ele buscou o enquadramento do conceito de “lazer sério” e “casual” e identificou que os praticantes buscavam incessantemente novas habilidades e aprimoramento de técnicas, além de níveis elevados de disciplina que são tão esperadas no esporte. A pesquisa foi realizada por meio da pesquisa participante durante três anos, acompanhando os treinamentos e realizando entrevistas semiestruturadas com treinadores, atletas e estudantes praticantes da modalidade.

Ele identificou que os atletas consideravam como “imperdoável” faltar a algum treino justamente devido ao alto nível de comprometimento e dedicação. Sobre as razões que levaram ao início e continuidade da prática, foi muito destacada a confiança, autodefesa e a paixão por esse esporte. Foi possível encontrar praticantes vinculados ao “lazer sério” (aqueles que buscavam benefícios mais duradouros e eram mais empenhados no treinamento), e o “lazer casual” (aqueles que se importavam mais com o “*status*” de ser praticante e poder fazer o uso da “marca” da academia, por exemplo, utilizando camisetas que levavam o nome da mesma). Apesar dos dados, o autor relata a necessidade de mais estudos e a sua própria limitação de trabalho, visto que analisou somente um microcosmo de um pequeno ginásio, com um número de praticantes menor que 100 atletas.

Nessa perspectiva da carreira esportiva, Heuser (2005) realizou um estudo etnográfico com observação participante na Austrália com jogadoras de uma modalidade denominada “*lawn bowling*” (similar à bocha), em um clube de classe trabalhadora. Ele identificou a carreira objetiva e as interpretações subjetivas, identificando cinco estágios que caracterizavam o envolvimento: 1) Iniciação a este esporte, ocorrendo através de outras pessoas ou de mudanças de vida; 2) o chamado “vício” na modalidade esportiva e fatores que atraíam os indivíduos para a prática; 3) a participação efetiva como membro do clube e o notável envolvimento e comprometimento dessas jogadoras. 4) Assumir posições na organização, como membro participante de comissões, oficiais, delegadas, técnicas ou árbitras. Entretanto, nem todas passavam por este estágio. 5) Afastamento do jogo de forma física, mas não necessariamente social. Um importante diferencial nesse estudo foi a nítida percepção do autor sobre a não linearidade dessa progressão de carreira, mas sim a presença de um “*zig-zag*” entre os estágios, que ocorria devido a alternância na forma de participação das mesmas, que ora se mostravam como jogadoras sociais, e pouco tempo depois mais seriamente e com aspectos competitivos ou mesmo se afastando fisicamente.

Siegenthaler e O'Dell (2003) em seu estudo qualitativo e investigativo a respeito da premissa do “lazer sério” e sua possível relação positiva com o envelhecimento bem-sucedido, abordaram indivíduos do sudeste dos Estados Unidos, entre 1998 e 1999. Foram realizadas 19 entrevistas com homens e mulheres praticantes do golfe, com idade entre 67 e 87 anos. Este esporte foi considerado para a pesquisa devido a sua popularidade entre a população idosa e potenciais características que poderiam contribuir com o envelhecimento saudável.

Dessa forma, buscou-se compreender como os participantes observavam a seriedade e como era tida a contribuição para este envelhecimento saudável. Foram encontrados diferentes níveis quanto ao envolvimento/seriedade e a relação dos golfistas com essa prática, sendo desde os mais devotos e que o consideravam como foco central e principal de suas vidas, aqueles que tinham prazer na prática mas que ela não guiava tão fortemente as suas vidas, e até mesmo aqueles que a viam como função social de suas vidas, visto que podiam interagir com os amigos.

McQuarrie e Jackson (1996) destacaram em seus estudos o que eles chamaram de “negociação das condições limitantes” na participação do “lazer sério” relacionado à praticantes de patinação no gelo. Esse termo estaria relacionado às formas como os sujeitos lidavam com os obstáculos ou barreiras impostas nessa participação no lazer dentro dessa prática, ou seja, algo que poderia restringi-la. Para esses autores, o conceito do “lazer sério” estaria ligado, entre diversos fatores, a “condições limitantes” e como os indivíduos lidavam com isso a partir de estratégias adotadas. Para eles, a “necessidade de perseverar” e o “esforço pessoal significativo” que estão presentes na teoria de Stebbins (2007) poderiam se assimilar com essas “negociações das condições limitantes”.

Os mesmos autores, em outro estudo (2002) se propuseram a identificar novamente essas estratégias de negociação dentro da carreira no trabalho, que em alguns pontos poderia se assimilar àquelas encontradas na carreira no lazer e, para isso, eles traçaram linhas que coincidiram entre esses dois aspectos, discutindo então três possíveis proposições: (1) “em todos os estágios de uma carreira trabalhista, as condições limitantes não são necessariamente obstáculos intransponíveis, mas podem ser negociadas entre os participantes”; (2) “respostas às condições limitantes encontradas não são necessariamente passivas”; e, (3) “[...] condições limitantes podem causar a transição na carreira, tanto visível quanto invisível” (MCQUARRIE; JACKSON, 2002, p. 47-48).

Após mencionar esses estudos, é possível perceber que as pesquisas nesse campo têm aumentado e ampliado suas perspectivas, entretanto, ainda são muito escassas quando comparados aos estudos voltados à concepção tradicional do lazer.

### **2.2.6 Elementos críticos a respeito da “Perspectiva do lazer sério” de Stebbins**

Apesar de os estudos voltados ao “lazer sério” estarem se expandindo cada vez mais e grande parte corroborar com as ideias de Stebbins, é importante ressaltar dois fatores: o primeiro - o autor e suas pesquisas não são ainda amplamente explanados na área do lazer; o segundo - existem contradições e discordâncias que outros autores e estudiosos da área possuem sobre a PLS.

Por que Stebbins é um autor pouco conhecido no Brasil? Algumas possibilidades podem ser elencadas. Segundo Oliveira e Doll (2012), os estudos nesse campo ainda são considerados novos no país, visto que somente a partir dos anos 1980 começou a haver maior dedicação à produção consistente no campo do lazer e da recreação. Também, o fato de essas intensificações de estudos terem sido organizadas inicialmente por organizações como o SESC (Serviço Social do Comércio) e o SESI (Serviço Social da Indústria), visto que elas buscavam autores que abordassem o lazer de forma mais comum e convergente, como os conceitos de Dumazedier, que o exalta como contraposição ao mundo do trabalho. Sendo assim, era no trabalho que prevaleciam as obrigações e a vontade alheia (relação de hierarquias) e o lazer era visto como um espaço de “desinteresse” e liberdade.

Dessa forma, outro fator que dificulta a ampliação do conhecimento sobre as obras do autor, se dá justamente ao fato de ele acabar aproximando, muitas vezes, a ideia de lazer com o trabalho. Para ele, o esforço, a dedicação, o treinamento, a carreira e a seriedade são condições que podem existir nos dois conceitos. Além disso, um dos principais fatores é devido a suas obras ainda não terem sido traduzidas para o português, o que acaba restringindo seu acesso àqueles que dominam a língua inglesa (OLIVEIRA; DOLL, 2012).

Além desses fatores, deve-se também considerar o fato de que os estudos de Stebbins não são consensuais no que diz respeito a sua aceitação ou mesmo concordância com as teorias por ele explanadas. Alguns autores realizaram estudos demonstrando possíveis fatores que apontam para uma não credibilidade parcial ou total nos estudos do “lazer sério”.

Parker (1996) apontou dois pontos importantes em contraposição com a perspectiva de carreira no “lazer sério”: primeiramente, o fato de que o termo “carreira” deveria ser voltado essencialmente às características trabalhistas, argumentando que “não há razão pela qual seja

importado para outros campos além do trabalho” (Parker, 1996, p.327, tradução autoral). Em seguida, ele afirma que a sua progressão é voltada essencialmente à classe média, e que as classes inferiores financeiramente dificilmente relatam possuir esse tipo de vínculo ao “lazer sério” e suas características. Apesar de uma amostragem considerada pequena, ele entende que é possível ser um amador, praticante de *hobby* ou voluntário sem que haja a perspectiva de carreira.

Rojek (2000) também questionou a teorização de Stebbins, apontando três fatores importantes: 1) a forma como a carreira é formulada no “lazer sério”, por vezes acaba reduzindo ou ignorando a importância de ações, pensamentos e gestos espontâneos vinculados ao “lazer casual”, ou seja, essa seriedade acaba camuflando os pensamentos e gestos que poderiam ser mais lúdicos, recreativos e expressivos; 2) a perspectiva não ofereceria certa base para um exame do lazer tido como um fundamento para possíveis mudanças sociais; 3) a PLS não engloba atividades vistas como desviantes<sup>7</sup>. Sobre isso, o próprio Stebbins (2003) realiza observações fundamentais indicando a necessidade de mais estudos na área aproximando o “lazer sério” e “casual” com as perspectivas desviantes e não-desviantes.

Outra crítica considera o déficit de estudos sobre como as atividades no “lazer sério” podem afetar e ter impacto na vida de outras pessoas, ou seja, não somente do próprio participante, mas gerando benefícios mútuos, como em atividades de cunho comunitário, por exemplo (KENNELLY, MOYLE; LAMONT, 2013; QIAN; YARNAL, 2010).

Wilks (2014), por sua vez, afirma que os eventos negativos ou situações difíceis e pesadas que possam ocorrer em algum momento do “lazer sério”, normalmente são vistos por eles – e por Stebbins - como elementos importantes no que diz respeito à perseverança e esforço pessoal. Entretanto, é necessário pensar que esses eventos podem e devem, por vezes, ser considerados como experiências realmente negativas, indesejáveis ou desagradáveis quando não agregarem valores positivos posteriormente ou mesmo conquistas pessoais e coletivas.

Assim, entende-se que apesar de os inúmeros estudos de Stebbins, ainda são necessárias mais pesquisas na área que favoreçam a ampliação da perspectiva do “lazer sério” voltado a diferentes áreas, independente de corroborarem ou não com os estudos do sociólogo.

---

<sup>7</sup> Relacionado a atividades que envolvam drogas ilícitas, alcoolismo, prazer sexual (como pornografia, *strip-tease*), etc.

### 2.3 “O ESTADO DE FLUXO” E O “LAZER SÉRIO”

A ideia de práticas mais sólidas, que visem constantemente evoluções pessoais que só podem ser conquistadas através do esforço, da dedicação, da experiência e do conhecimento, não se relaciona somente à teoria do “lazer sério” de Stebbins, podendo ser abordada em diferentes vertentes de diferentes autores e áreas. Em alguns momentos, é possível realizar algumas aproximações, como é o caso dessa teoria citada com outra importante na área da psicologia, criada na década de 70, pelo psicólogo e professor Mihaly Csikszentmihalyi.

O psicólogo desenvolveu um importante estudo para diversos campos científicos e interesses de estudos na área do trabalho, social e educacional, principalmente voltando-se ao esporte. Ele se interessou em desvendar alguns elementos importantes para proporcionar o que ele considerava ser “uma vida feliz”, considerando arte, religião, filosofia e outros componentes e campos de conhecimento que pudessem auxiliar nesse questionamento, percebendo na Psicologia, a ferramenta ideal para que fosse possível responder essa pergunta. Além disso, ele buscava compreender os diferentes motivos que faziam com que as pessoas se envolvessem seriamente em determinadas atividades que não demonstrassem recompensas externas tão claras e óbvias (ENGESER et al., 2008).

Em seu primeiro livro publicado sobre a temática, o autor evidencia o que ele chama de “*flow*”, ou “estado de fluxo”, relacionado a um nível de estado mental que permite a percepção de que os indivíduos “estejam flutuando”, e isso ocorre a partir do momento em que há maior nível de esforço e motivação associados a diversos comportamentos vistos como positivos, sendo além disso, um estado de consciência que faz com que se sintam completamente imersos na atividade que estejam realizando, sendo capaz até mesmo de desconsiderar outros pensamentos e emoções que não os dessa prática momentânea (CSIKSZENTMIHALYI, 2002; 1996; 1992).

Mihaly, ao entrevistar indivíduos envolvidos em diferentes atividades educacionais e culturais, destacou que existem diversos elementos em comum que indicam o que é estar no estado de *flow*. Para ele, cada um encontra esse estado quando está realizando o que realmente gosta. A ideia do autor é mostrar que quando o indivíduo imerge na atividade, as chances de alcançar a felicidade e conquistar sentimentos prazerosos são altos, mas se a passividade tomar conta, essas chances são reduzidas.

Cada vez que o indivíduo sobrepõe seus limites e supera seus desafios, a evolução é maior e a busca por mais complexidade é gerada, buscando desafios cada vez maiores, e essas oportunidades em vivenciar o “*flow*” acabam se tornando viciantes.

O psicólogo relata que existem nove dimensões específicas do *flow*, que são vistas como componentes de prazer e ocorrem quando esses praticantes de atividades físico-esportivas se envolvem totalmente na atividade, independentemente de serem meros treinos ou competições (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999), sendo que esses níveis são variáveis de indivíduo para indivíduo (TORRES, 2006). Dessa forma, as nove características seriam: 1) equilíbrio desafio-habilidade; 2) fusão entre ação e atenção; 3) objetivos claros; 4) *feedback* imediato; 5) concentração intensa na tarefa; 6) controle absoluto das ações; 7) perda da autoconsciência; 8) perda da noção de tempo; 9) experiência autotélica. Especificamente sobre eles:

- 1) Equilíbrio desafio-habilidade: define-se pela característica da atividade ser desafiante e ao mesmo tempo o indivíduo ter potencial para realizá-la com sucesso e obter crescimento pessoal através dos desafios impostos. Nesse caso, o “fluir” só se torna possível quando esses dois elementos estão equilibrados. Se a atividade for muito difícil e a habilidade não for suficiente, ou se a atividade for muito fácil para o avançado nível técnico, ela irá gerar tédio ao invés de êxito e fluidez (CSIKSZENTMIHALYI, 2002).
- 2) Fusão entre ação e atenção: refere-se à total e absoluta concentração na tarefa ou atividade executada (CSIKSZENTMIHALYI, 2002), e o atleta se encontra em um estado tão imerso, que é como se sentisse uma fusão entre o corpo e a mente, momento em que não se faz mais necessário pensar como executar determinado exercício ou necessidade em orientação técnica/tática, sendo inabalável à estímulos extrínsecos como pressões de adversários, árbitros ou torcidas contrárias (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).
- 3) Objetivos claros: os objetivos e metas a serem alcançados devem estar claros desde o início dos treinamentos para que seja possível criar um alicerce motivacional e foco absoluto (CSIKSZENTMIHALYI, 1988).
- 4) Feedback imediato: é uma retroinformação clara, seja interna ou externa, sobre o rendimento da atividade para que seja possível alinhar as ações e movimentos com as metas pré-estabelecidas, sendo um mecanismo que auxilia na concentração e no desenvolvimento do atleta na atividade (CSIKSZENTMIHALYI, 2002).
- 5) Concentração intensa na atividade: o objetivo é que a concentração e o foco permaneçam do começo ao fim em uma atividade, porém é difícil que isso ocorra inteiramente durante uma prova devido à inúmeros fatores que podem atrapalhar o

desempenho. Ela deve ser trabalhada de acordo com o esporte, a atividade física ou a prática escolhida (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

- 6) Sensação de controle: é preciso que haja controle sobre o desempenho, independentemente do treinamento e da disciplina (TORRES, 2006). Quanto melhor for o controle individual, maior será a probabilidade de vitórias e conquistas e menor a chance de fracassos e medos (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 2002).
- 7) Perda da autoconsciência: é o momento em que o indivíduo se sente unido ao ambiente da atividade (piscina, equipe de competição, carro de corrida, etc.), aparecendo em conjunto com outras dimensões citadas (CSIKSZENTMIHALYI, 1988).
- 8) Perda da noção do tempo: quando se encontra em um estado de fluidez, o tempo e o espaço parecem se apresentar em ritmos diferentes do normal. Por exemplo, quando uma prova de longa duração teve a sensação de poucos minutos para o praticante (TORRES, 2006). Isso gera uma alteração de percepção individual relacionado ao tempo e espaço (JACKSON; CSIKSZENTMIHALYI, 1999).
- 9) Experiência autotélica: sensações positivas que a atividade é capaz de provocar, além de um profundo envolvimento e realização, que geram fortes fatores motivacionais intrínsecos para torná-la cada vez mais atrativa. Esses fatores podem acabar deixando em segundo plano os resultados e recompensas esperados (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1988).

Dessa forma, é possível perceber que o *flow* pode ser encontrado em diversas modalidades esportivas, práticas físicas e outras atividades do cotidiano quando apresentarem as características anteriormente citadas, possuindo grande potencial para gerar esse estado de fluxo, visto que nela estão presentes diversos elementos fundamentais descritos anteriormente.

O esporte e a atividade física geram inúmeras sensações positivas e negativas que variam conforme o indivíduo, o contexto em que se está inserido e o momento vivido. Entretanto, para que se atinjam determinados objetivos, é necessário que o indivíduo se submeta à diversas situações por vezes adversas, estando imerso na atividade e com foco e atenção adequados para tal, assim como também aponta Stebbins em sua teorização sobre o “lazer sério”, principalmente no que diz respeito às suas seis características específicas.

Esse estado de fluxo se apresenta nos momentos em que os atletas encontram-se completamente imersos na prática afim de superar qualquer desafio, independentemente de seu grau de dificuldade, gerando um “estado de consciência” único e diferenciado, ignorando ou desconsiderando possíveis fatores que possam prejudicar seu desempenho, principalmente considerando-se o alto grau de exigência e cobrança de técnicos, familiares, patrocinadores, grupos sociais, colegas de treino, etc.

## 2.4 A PRÁTICA DO *CROSSFIT*

Dentre tantas possibilidades de vivência no “lazer sério”, é possível encontrar a prática de atividades físicas e esportivas. Dessa forma, nesse capítulo, serão abordadas questões específicas referentes à criação, disseminação e características específicas do *CrossFit*, além de dados sobre sua metodologia de treinamento.

### 2.4.1 A criação do *CrossFit* por Greg Glassman

O surgimento do *CrossFit* ocorreu a partir do ano de 1995, nos Estados Unidos, através de seu fundador e ex-ginasta californiano Greg Glassman, que buscava diferentes métodos que lhe proporcionassem hipertrofia e, por isso, acabou frequentando mais de sete academias de musculação. Entretanto, insatisfeito com os exercícios que eram realizados nesses recintos, começou a desenvolver sua própria metodologia de treinamento (GLASSMAN, 2005).

Após sofrer paralisia infantil (pólio), Greg se tornou um dedicado competidor de ginástica artística na juventude. Ainda que tenha contraído o vírus da poliomielite aos 10 meses de idade, a condição só veio à tona após um ano. Interessado por atividades físicas alguns anos depois, e sem chance de competir em alto nível em modalidades que o atraíam, como corrida e natação, ele enxergou na ginástica, especialmente no aparelho das argolas, um novo horizonte para desenvolver suas aptidões físicas (SUPERINTERESSANTE, 2018, p. 1).

A proposta inicial dessa modalidade era a realização de exercícios físicos variados com diversas intensidades e períodos de realização mais curtos. Entretanto, era priorizada a alta intensidade combinada com um volume maior de repetições (GLASSMAN, 2005). Durante a década de 1990, ele começou a treinar policiais, mas seus treinos foram considerados muito intensos e diferentes, o que acarretou em sua exclusão de cinco ou seis academias, até que ele decidiu abrir o seu próprio espaço em Santa Cruz, na Califórnia (Estados Unidos), em 2001, e a partir de então, ocorreu o entendimento que existe hoje da metodologia do *CrossFit* (FORBES, 2015).

O método foi planejado com o intuito de aperfeiçoar diversas capacidades físicas, como o condicionamento cardiovascular e respiratório, aumento de força, resistência, agilidade, velocidade, potência, equilíbrio, coordenação, etc., sendo um programa de exercícios funcionais que visa desenvolver competências em 10 domínios físicos: precisão,

agilidade, equilíbrio, coordenação, resistência cardiovascular e respiratória, flexibilidade, potência, velocidade, resistência e força (GLASSMAN, 2010).

Seus movimentos específicos exigem diversidade de capacidades físicas e variedade de movimentos, como os cíclicos (corrida, remo, corda), levantamento de peso, movimentos típicos da ginástica (saltos, subida de cordas, diversas elevações em barras e argolas), etc. Ele é capaz de gerar estímulos que promovem grande melhoria da capacidade física global, abrangendo diversos movimentos corporais e ganhos motores em uma única sessão, por possuir movimentos diversificados e variados (FERNANDEZ-FERNANDEZ, 2015; WEISENTHAL, 2014). Esses fatores, segundo Heinrich et al. (2014), acabam sendo de extrema importância para a adesão e continuidade nesse programa de atividades, e pesquisas mostram que existem consideráveis alterações em níveis de aptidão física e composição corporal.

Devido ao grande crescimento no número de praticantes, Glassman desenvolveu um “guia de treinamento”<sup>8</sup> que está disponível no *site* oficial do *CrossFit*, contendo uma coleção de artigos escritos por ele, de modo a fornecer uma descrição exata de dados específicos sobre sua metodologia. O guia enfatiza que a maioria dos exercícios devem ser realizados com alta intensidade de modo a buscar maior otimização dos resultados (GLASSMAN, 2010).

Por ser uma atividade diferenciada da grande maioria, o *CrossFit* foi considerado como uma das práticas físicas de maior expansão da América (CETINKALP, 2012) principalmente nos últimos anos, atraindo muita popularidade e públicos diferenciados, sendo o Brasil o país com o maior crescimento no número de franquias/filiais (KUHN, 2013).

#### **2.4.2 Compreendendo o espaço e as aulas do *CrossFit***

Os *box* de *CrossFit* (espaços específicos para a prática que receberam esse nome devido à similaridade com caixas) são montados em galpões de aproximadamente 200 m<sup>2</sup> para obter melhor distribuição dos materiais e equipamentos necessários para a prática da aula. Os equipamentos utilizados normalmente envolvem: anilhas, barras, argolas, caixas de salto, *sandbags*, *kettlebells*, cones de agilidade, cordas e fitas, escadas, bolas, barras fixas, simuladores de remo, etc. A respeito desse espaço e de sua prática, Gregg Glassman relata em seu *site* oficial do *CrossFit*:

---

<sup>8</sup> Mais informações no *site* oficial: <<https://journal.crossfit.com/>>. Acesso em: 05 out. 2018.

Nós queremos criar uma revolução fitness que propaga a busca pela funcionalidade, não a forma. Que mede a performance e não a anatomia. Queremos argolas e pessoas nas nossas academias, não máquinas. Acreditamos que o local onde você treina é menos importante que o modo como você treina, e que as pessoas com quem você treina importam mais que os equipamentos que você usa. Sabemos que isso pode ser feito em pequenos espaços e já provamos que uma garagem é um ambiente tão bom quanto qualquer outro espaço fitness” (CROSSFIT, s/d, tradução autoral).

As sessões (treinos) geralmente são realizadas em grupo e divididas, basicamente, em três momentos: 1) *warm up* ou aquecimento: composto por intensidade e complexidade menor, visando preparar o corpo para as atividades vigorosas; 2) *skill* ou treinamento específico: momento específico para trabalhar habilidades e valências físicas, como a força; 3) *WOD* (*work out the day*), também conhecido como “treino do dia” é definido como o momento principal do treino, e consiste em combinações de movimentos específicos com esforços intensos, como movimentos ginásticos, levantamento de peso olímpico, corrida, etc. (KNAPIK, 2015; TIBANA et al., 2015; KUHN, 2013). Dessa forma, as rotinas de treino são variadas e com o intuito de preparar o corpo para qualquer tipo de atividade ou tarefa diária.

### 2.4.3 A marca *CrossFit*®

Dados apontam que o crescimento dessa prática é contínuo e consistente. Em 2013 no Brasil, eram apenas 99 estabelecimentos franqueados. Já em 2016, esse número chegou a ser superior a 650, contando com 13 mil ao redor do mundo (GLASSMAN, 2016; SPREY et al., 2016). Atualmente, segundo *site* oficial do *CrossFit* (2018)<sup>9</sup>, O Brasil é o 4º país com maior número de *box* afiliados, com um total de 1.280 unidades, estando a frente de países de atletas tão conhecidos e vitoriosos, como é o caso da Austrália, que possui cerca de 561 afiliados.

Segundo aponta a revista eletrônica Exame, em 2018 haviam 13.973 *box* afiliados de oficialmente à *CrossFit* Inc. ao redor do mundo, sendo que só no Brasil, estavam centradas cerca de 1.050. Para ser afiliada, a academia deve pagar anualmente o montante de 3 mil dólares em *royalties* para a utilização do uso da marca e seu nome, gerando um faturamento médio de cerca de 42 milhões de dólares considerando somente as afiliações. Segundo dados fornecidos pela revista Forbes (2015), essas academias tiveram um faturamento de mais de 4 bilhões de dólares, com valor previsto de 5 bilhões para 2017, segundo estimativas, visto que a empresa não revela o balanço de seus dados (EXAME, 2018). Além disso, a renda também ocorre através da emissão de certificados e realização de cursos, como o “*level 1*”, que é

---

<sup>9</sup> Disponível em: < <https://www.crossfit.com/affiliate-list> >.

obrigatório para todos aqueles que desejam abrir um *box*, custando 1.000 dólares e devendo ser renovado a cada cinco anos, com um custo adicional de 350 dólares.

Dono de 100 % da *CrossFit Incorporation*, Greg está no comando. Sua marca registrada nos EUA gerencia as diretrizes do método de treinamento, os eventos oficiais, como o *CrossFit Games*, os cursos de formação de treinadores e os direitos de uso de nome de uma crescente rede de afiliadas. Se a indústria da modalidade, segundo estimativa de 2015 da Forbes, gera 4 bilhões de dólares ao ano, só a *CrossFit Inc* abocanha 42 milhões de dólares. (SUPER INTERESSANTE, 2018).

O *CrossFit* além de uma prática física, é também uma marca corporativa, e isso significa que não somente seu nome, mas tudo o que é relacionado diretamente a ele possui dono e, por isso, para que seja possível se tornar um afiliado, é preciso efetuar o licenciamento da marca, ou seja, a permissão legal para a abertura de um novo *box*.

Através de seu *site* oficial, é possível visualizar no mapa global o número de *box* e suas localizações conforme os continentes/países, desde que tenham sido abertos conforme todos os procedimentos legais e necessários, ou seja, aqueles que não realizaram essas etapas e/ou operam ilegalmente, não constam como afiliados. Também nele, se encontram as informações e o passo a passo para a afiliação.

Como toda marca, o processo para se afiliar não é algo simples, requer uma série de etapas. Conforme dados fornecidos pelo *site* oficial<sup>10</sup>, alguns passos devem ser seguidos para que seja possível realizar esse processo:

- 1) O primeiro passo é o preenchimento de um formulário *online* que deve conter uma breve redação sobre o histórico pessoal de quem deseja se afiliar, o que essa afiliação à marca significaria e os motivos de querer fazer isso. Outro passo importante é “fazer parte da comunidade”. Isso significa realizar a publicação de resultados pessoais e comentários sobre *WODs*, a leitura e a assinatura *do CrossFit Journal*, a participação de seminários, a socialização e criação de amizades que possuam interesses em comuns, a visita a outros afiliados, etc.
- 2) Relatar sobre a localização do futuro *box* e sua estrutura física;
- 3) Efetuar o pagamento anual de afiliados, que custa em torno de 3.000 dólares;
- 4) Ler e assinar o contrato de licença anual, estando de acordo com os itens descritos;
- 5) Conclusão do processo após todas as etapas.

---

<sup>10</sup> Disponível em: <<https://affiliate.crossfit.com/how-to-affiliate>>. Acesso em: 23 out. 2018.

Além disso, outros requisitos são fundamentais para que isso seja possível: primeiramente, é exigido que ao menos uma pessoa vinculada à esse *box* tenha ao menos o Certificado *level 1*<sup>11</sup> (cursos esses que são ministrados várias vezes anualmente); em seguida, é preciso criar um *site* para se conectar à rede oficial do *CrossFit*.

#### 2.4.4 O *CrossFit* é uma prática física ou um esporte?

Muito se questiona sobre o *CrossFit* ser considerado uma prática física ou já um esporte. Essa discussão acabou se tornando mais ampla principalmente devido a seu crescimento mundial e número de adeptos e fãs, sejam praticantes ou apenas admiradores.

Apesar de vários autores conceituarem o fenômeno do esporte sob a perspectiva de diversas características, neste trabalho será utilizada a proposta do etnólogo Allen Guttmann (1978) para a conceituação de esporte moderno.

Em um de seus importantes estudos, denominado “*From ritual to record: nature of the modern sports*”, o autor destaca que o esporte é um fenômeno cultural que esteve presente desde a antiguidade e nas mais variadas civilizações, afirmando que a sua versão moderna teve seu início na Inglaterra, se difundindo para os Estados Unidos e Europa Ocidental e, posteriormente, para o restante do mundo.

Ele desenvolveu um modelo analítico para tentar compreender e definir o esporte moderno, considerando que este possui sete características básicas: secularização, igualdade de chances, especialização dos papéis, racionalização, burocratização, quantificação e busca do recorde. Assim, especifica-se cada uma dessas características, buscando as possíveis conformidades e/ou contradições com o *CrossFit*:

Secularização: na antiguidade, a prática esportiva era vinculada com o sagrado e o espiritual. Atualmente, com os esportes modernos, eles possuem fins em si mesmos, rompendo esse vínculo com o sagrado e motivações religiosas (GUTTMANN, 1978). Sobre o *CrossFit*: esta não é uma prática vinculada ao sagrado, como ocorria em alguns povos da antiguidade. Ele possui suas próprias finalidades sem motivações estritamente religiosas.

---

<sup>11</sup> O Certificado *Level 1* é o requisito básico para que seja possível abrir um *box* e se tornar um *coach* da marca. Esse primeiro certificado possui ensinamentos de conceitos como *CrossFit* e Fitness, além de conceitos sobre nutrição e fisiologia. Envolve exercícios básicos práticos como agachamentos, empurradas e puxadas. Cada curso custa em torno de 1.000 dólares, sendo ministrado igualmente para os treinadores de todos os países do mundo, de modo a ofertar a mesma filosofia e conceitos que visem treinos similares entre os atletas. No Brasil, também é necessária a graduação em Educação Física.

Igualdade de Chances: teoricamente, todos os indivíduos deveriam ter oportunidades e condições iguais para poder competir, ou seja, deveria haver igualdade nesses aspectos independente de qualquer outro fator que possa diferenciar um competidor do outro. Ainda nessa segunda característica, o autor destaca negativamente duas manifestações: primeiramente o racismo, que ainda existe dentro do contexto esportivo e impede, muitas vezes, a evolução dos esportes modernos em diversos países. Também, ele menciona a segregação da mulher que está presente em determinadas modalidades esportivas e em alguns países do mundo (GUTTMANN, 1978). Sobre o *CrossFit*, dentro da prática, busca-se minimizar possíveis desigualdades e, muito além disso, estimula-se o diferencial de cada indivíduo. É uma prática de fácil adaptação se o *coach* for capacitado para tal. Além disso, é possível encontrar praticantes de diversas idades, gêneros, ambos os sexos, limitações e incapacidade, e eles são estimulados a treinar e participar de competições internas e externas. Em algumas competições nacionais e internacionais, também existem equipes obrigatoriamente mistas (compostas por homens e mulheres).

Especialização dos papéis: aqui, faz-se referência às funções e divisões específicas dentro do esporte, além da modernização das competições, fatores esses que geraram e geram o profissionalismo. Também é preciso destacar a modernização dos eventos esportivos e competitivos e o desenvolvimento tecnológico (GUTTMANN, 1978). Sobre o *CrossFit*: os praticantes são separados conforme os níveis técnicos (iniciante, intermediário, avançado, atleta de rendimento, etc.) em alguns treinamentos e também nas competições. Além disso, existe o campeonato mundial da modalidade, que envolve atletas de diversos países, reunindo milhares de telespectadores e possuindo transmissão televisiva.

Racionalização: essa quarta característica está relacionada à perspectiva da criação e manutenção das regras e da *performance*. Desde a antiguidade já haviam regras específicas para determinadas práticas físicas, entretanto, elas estavam ligadas a cunho de “instruções divinas”. Os gregos foram os primeiros a utilizarem as regras e a buscar o desempenho sem associá-los à religião, relatando que eles “[...] científicaram-se para o estudo de técnica de eventos atléticos e para explorar a base da conquista, em termos fisiológicos” (GUTTMANN, 1978, p. 43). Sobre o *CrossFit*: a constante busca pelo ensinamento correto das técnicas é um importante requisito para a sua evolução e aprimoramento. Nas competições internas e externas, nacionais e internacionais, as regras são previamente estabelecidas e são fundamentais para a definição das classificações, recordes, vitórias e derrotas.

Burocratização: a criação de organizações institucionais esportivas e grande interesse da mídia são características aqui presentes. Outros elementos também são fundamentais, como: vestimentas específicas para cada esporte, universalização de regras, criação de

estratégias e táticas, produção e criação de grandes espetáculos, controle de recordes para cada modalidade esportiva, etc. (GUTTMANN, 1978). Sobre o *CrossFit*: existem vestimentas específicas para essa prática, além de uma parceria de *marketing* e financeira estabelecida em um contrato exclusivo de dez anos com a marca esportiva *Rebook*. Além disso, ele é uma marca, a *CrossFit Incorporation*, criada e registrada por Greg Glasman, que detém os direitos de uso da mesma. Entretanto, ele não possui organizações formalizadas e institucionalizadas, ou seja, apesar de existirem determinadas regras na maioria das competições, elas não são rigorosamente fiscalizadas como em outros esportes, mesmo havendo cursos específicos para a formação de juízes. O fato de não haver esse rigor burocrático pode tornar duvidoso tratá-lo como esporte, apesar de estar no contexto de todas as outras características apresentadas por Guttmann.

Quantificação e busca do recorde: essas duas últimas características relacionam-se a criação do cronômetro, no ano de 1730 tornou possível mensurar qualquer desempenho esportivo, que antes disso eram desconhecidos e difíceis ou mesmo impossíveis de serem contabilizados, estimulando a busca pela quebra de recordes, uma vez que se torna possível utilizar o cronômetro para atingir determinadas metas ou mesmo batê-las (GUTTMANN, 1978). Sobre o *CrossFit*: a quantificação e a busca de recordes são evidentes. Nos treinamentos diários, os registros individuais são realizados durante e após o treino pelos *coachs*, visando o estímulo à superação e melhora do desempenho. Isso é notável devido aos dados que são utilizados em quadros expositivos para avaliação, mantendo os registros de pontuações individuais além da cronometragem de cada exercício ou do tempo total deles, e isso se torna um dos motivadores do dia a dia da prática e da autosuperação.

Visto que o *CrossFit* não se enquadra completamente no quesito da burocratização proposta por Guttmann (não possui organizações formalizadas a institucionalizadas), pode-se dizer que ele ainda não se trata de uma modalidade esportiva, mas é possível dizer que ele pode estar passando por um processo de esportivização, visto que as demais características se fazem presente nessa prática, além da criação de eventos como o *Rebook CrossFit Games*, sua repercussão nacional e mundial e a atenção que a mídia (principalmente a internacional) oferece a essa prática.

Entretanto, é possível observar que em alguns momentos Glassman destaca a prática como sendo esportiva, relatando sobre a capacidade que o *CrossFit* possui em “preparar” os indivíduos para atividades cotidianas e para outros demais esportes.

Ser “*CrossFit*” é possuir uma capacidade física geral que se presta geralmente bem a toda e qualquer contingência: ao provável, ao improvável, ao conhecido, ao desconhecido. A condição física do atleta *CrossFit* fornece uma base sólida a partir da qual você pode praticar qualquer esporte ou tarefa. O *CrossFit* como esporte destaca os talentos dos atletas cotidianos que aplicam essa capacidade física geral às

demandas de suas vidas individuais e esportes escolhidos, juntamente com os *CrossFit Games*, o principal teste de fitness geral e geral do mundo e seus eventos de qualificação (CROSSFIT SPORT, s/d, tradução autoral).

#### 2.4.5 As competições e os eventos de *CrossFit*

Segundo pesquisa realizada pela revista Forbes (2017), o *CrossFit*, principalmente após o ano de 2005, foi atraindo atenção de diversos grupos de investidores justamente por se tratar de um modelo de treinamento diferenciado. Dessa forma, o crescimento e o fortalecimento da marca foram e ainda são atrelados à excelente estratégia de *marketing*, principalmente após a criação de seu campeonato mundial.

Conforme o desenvolvimento e crescimento de práticas físicas e esportivas, a sociedade emergente se torna mais frequentemente consumidora de artigos esportivos, como suplementos alimentares, vestuário, além da própria mídia. Todos esses fatores acabaram então contribuindo para adesão à essas práticas, até a transformação em suas competições e espetacularização (PRONI, 1998).

Com o aumento de sua popularização, no ano de 2007 foi criado o seu campeonato mundial: o *CrossFit Games*, sendo disputado por atletas selecionados a partir de torneios regionais, nacionais e internacionais (HAK; HODZOVIC; HICKEY, 2013). O objetivo, conforme apontado pelos criadores e diretores do evento, é encontrar a pessoa com melhor aptidão física do mundo.

Em 2011, a empresa de produtos esportivos *Rebook* se tornou a organizadora e patrocinadora oficial do campeonato mundial (em um contrato exclusivo válido por dez anos), contando então com seu nome no evento, que passou a se chamar “*Rebook CrossFit Games*” (figura 2). Dessa forma, a marca passou a produzir e revender produtos específicos destinados exclusivamente ao *CrossFit*, além de patrocinar atletas que se destacavam. Entretanto, em 2018, ela foi processada por não repassar o pagamento dos *royalties* da marca e venda de produtos (SUPERINTERESSANTE, 2018).

O campeonato é dividido em três etapas: “Open”, “*Regionals*” e “*Games*”, e o sistema de pontuação ocorre de acordo com a colocação dos atletas em todas essas fases, sendo relativo ao desempenho total. Para isso, os atletas treinam durante o ano todo com o objetivo de chegar à etapa final e realizar uma prova “no escuro”, ou seja, exercícios que são um mistério até o momento da competição em si.

FIGURA 3 - LOGO OFICIAL DO REBOOK CROSSFIT GAMES 2018



FONTE: disponível em: <<https://games.crossfit.com/>>.

➤ Estágio 1 – “Open”

O grande aumento no número de praticantes e *box* afiliados mostra que o *CrossFit* vem sendo crescentemente praticado ao redor do mundo, e isso é possível observar, dentre tantos dados, devido a participação na fase do “*Open*”. Esse número cresceu de aproximadamente 26 mil pessoas (em 2011) para 63 mil (em 2012) e depois disso, mais de 130 mil (em 2013). Em 2016, a primeira fase reuniu mais de 324 mil inscritos (GLASSMAN, 2016) e em 2018 mais de 500 mil.

O primeiro estágio é aberto a todos os praticantes da modalidade ao redor do mundo, sendo dividido em cinco desafios de exercícios que são lançados um por semana. Eles são publicados *online* nas quintas-feiras e os atletas podem realizá-lo até a segunda-feira da semana seguinte, devendo enviar suas pontuações das provas. Para isso, estas são guiadas por juízes afiliados que acompanhem o desafio ou devem ser postados no *site* do evento para serem qualificados e validados. A idade mínima para participação é de 14 anos (CROSSFIT GAMES, s/d).

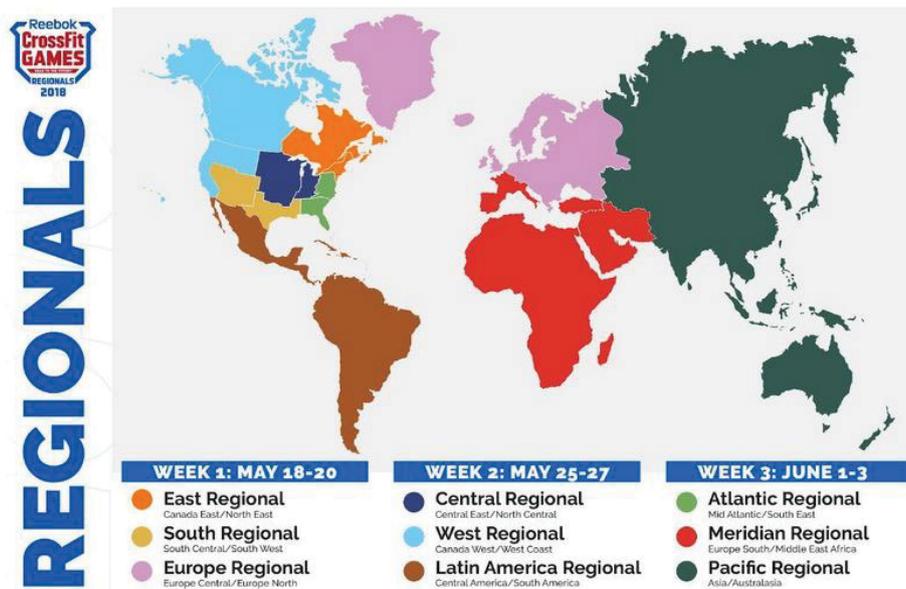
Dessa forma, os melhores classificados de cada categoria são classificados para a etapa seguinte de acordo com o número de vagas de cada região (CROSSFIT GAMES, s/d; GOMILLION, 2017).

➤ Estágio 2 – “Regionals”

O segundo estágio ocorre com transmissão ao vivo, durante três dias no mês de maio. Os cinco melhores atletas de cada região (figura 3) e de cada categoria seguem para o evento final (GLOBOESPORTE, 2018; GOMILLION, 2017).

Dentre os atletas da categoria principal (entre 18 e 34 anos), são então definidos os 40 homens e 40 mulheres “mais condicionados do mundo” para a etapa final. Nas regionais norte-americanas, europeia e australiana são selecionados os cinco principais atletas de cada região, a região meridiana é representada por quatro e a América Latina seleciona apenas um atleta de cada divisão (CROSSFIT GAMES, s/d, tradução autoral).

FIGURA 4 - DIVISÃO DAS REGIONAIS DO REBOOK CROSSFIT GAMES (2ª ETAPA)



FONTE: disponível em: <<https://games.crossfit.com/>>.

➤ Estágio 3 – “Games”

O primeiro evento, em 2007, foi realizado em um rancho no condado de Aromas, na Califórnia (Estados Unidos), no dia 30 de junho e 1 de julho, contando com o total de 70 inscritos (homens e mulheres). Nessa primeira edição ainda não havia a divisão de categorias de idade e foram realizadas somente três provas (CROSSFIT, s/d). Em 2018, o “Games” foi realizado no *Alliant Energy Center*, em Madison (Wincosin-EUA), com capacidade para mais de 10 mil pessoas.

Figura 5 - CrossFit Games edição 2007 (esquerda) e edição 2018 (direita).



Fonte: disponível em: <<https://games.crossfit.com/>>.

O *Rebook CrossFit Games*, em sua última etapa, não divulga suas provas antes do momento da própria competição, ou seja, os atletas não podem realizar um treino específico por não saberem como será a prova final, o que faz com que seja necessária aptidão física geral em diversas valências (GOMILLION, 2017), podendo variar em exercícios como carregamento de sacos de areia, corridas em montanhas, natação, etc. “O fator surpresa é sempre o ponto alto do *CrossFit Games*. A ideia da organização é desafiar os participantes a realizarem exercícios com os quais não estão acostumados no dia a dia nos boxes” (GLOBOESPORTE, 2018, p. 1).

Essa etapa final é televisionada pela *ESPN*, que em 2016 adquiriu os direitos autorais de transmissão (FORBES, 2015). Dessa forma, segundo organizadores do evento e após a última fase, é possível destacar o homem e a mulher mais condicionados do mundo.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem subjetiva, partindo do pressuposto que as perspectivas e visões de mundo são entendidas conforme o que é criado não somente pela visão e posição da pesquisadora no universo estudado (*CrossFit* e “lazer sério”), mas também observando os relatos de experiências prévias descritas pelos atletas amadores, a maneira como ocorre a interação entre eles, motivadores intrínsecos e extrínsecos e como as situações, pessoas, circunstâncias e outros fatores que envolvem a modalidade e a realidade externa podem afetar esse indivíduo dentro da prática.

Essa combinação de elementos e fatores é capaz de criar adversidades de situações em torno dos atores e do ambiente estudado, levando em consideração a cultura, as práticas, normas organizacionais e a história de cada um, e, a partir disso, é possível buscar epistemologia e abordagem para um método de construção de resultados e interpretações.

Diversas pesquisas e estudos influenciaram o delineamento deste trabalho quando abordavam temáticas semelhantes ou que pudessem, de alguma forma, corroborar com as discussões, como a perspectiva do “lazer sério”, do *CrossFit* e demais práticas físico-esportivas.

A utilização de uma abordagem puramente qualitativa ocorreu devido a algumas razões:

- 1) Melhor exploração das questões subjetivas dos participantes e do pesquisador, permitindo ampliação dos entendimentos do objeto de estudo;
- 2) O entendimento de que cada participante possui experiências e perspectivas diferentes acerca de seus próprios objetivos, percepções, derrotas, conquistas, e demais outros fatores que possam estar vinculados à prática;
- 3) A subjetividade da compreensão ampla dos fatores intrínsecos e extrínsecos que moldam o ambiente ao redor do participante;
- 4) Uma coleta de dados com maior profundidade para interpretação dos estudos qualitativos com a utilização de estudos já preexistentes, que possuíam proximidade com o aqui estudado.

### 3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

A abordagem de pesquisa adotada foi a do método qualitativo, que auxilia nas análises subjetivas com maior profundidade quando o número de sujeitos estudados é relativamente baixo, sendo possível extrair diversas possibilidades de interpretações (MINAYO, 2007).

Ainda segundo o autor, a utilização desta técnica possibilita englobar a ideia do subjetivo, sendo passível de expor sensações e opiniões, válida, sobretudo, na elaboração das deduções específicas sobre acontecimentos, possuindo a qualidade de se preocupar com o aprofundamento e compreensão de um ou mais grupos sociais, organizações específicas, etc. Assim, foi possível compreender de modo mais abrangente como as experiências dos participantes interferem em sua atividade esportiva vinculada ao *CrossFit* e ao “lazer sério”.

O levantamento dos dados ocorreu a partir da pesquisa documental, utilizando as bases de dados científicas *SciELO*, *Brieme*, *Medline* e *PubMed*, bem como pesquisas nos periódicos da CAPES, através das palavras-chave: “lazer sério”, Stebbins, *CrossFit*, carreira, atividade física, esporte, etc. Inicialmente, os resumos desses livros e artigos científicos foram lidos, e quando tratavam do tema aqui estudado, a leitura expandida foi realizada a fim de construir as revisões de literatura e discussões específicas. Foram utilizados textos em português, inglês e espanhol. Além disso, foram contemplados livros que corroborassem com a temática e *sites* oficiais relacionados ao “lazer sério” e *CrossFit*.

O procedimento metodológico também contemplou a pesquisa de campo, definida por Gonçalves (2001) por buscar a informação diretamente com a população a ser pesquisada, exigindo do pesquisador um encontro mais direto com estes sujeitos, sendo necessário ir ao local onde ocorre o fenômeno, reunindo um conjunto de informações a serem documentadas.

Dessa forma, foram realizados acompanhamentos e observações de treinamentos e competições de modo a compreender a rotina do atleta (a partir da subjetividade) e como eles avaliavam ou não suas perspectivas de carreira e continuidade na prática (vinculado às características específicas e vontade/necessidade em evoluir na atividade).

O *status* de observadora foi papel fundamental para o estudo da pesquisa, além de possuir também um papel de “observadora conhecedora” devido ao meu envolvimento já existente com o mundo do *CrossFit* e o conhecimento das relações sociais dentro dessa organização, que pode ocorrer conforme faixas etárias, níveis técnicos, tempo de prática, possíveis limitações físicas, grupos de afinidades, etc. Esse procedimento foi importante para melhorar a sensibilidade e realizar a construção teórica e subjetiva contemplando todas as informações. O fato de ser uma pesquisadora “*insider*” e conhecer muitos dos praticantes,

também permitiu que estes não se sentissem intimidados com a minha presença e tivessem liberdade e tranquilidade para mais tarde participar da entrevista (alguns deles). Isso, quando pensado na técnica de observação participante.

Para o levantamento de dados específicos foram realizadas três técnicas de coletas: a observação participante, a não participante e as entrevistas. Esses processos metodológicos, bem como seu tempo de duração e especificidades, foram abordados mais especificamente nos subcapítulos seguintes.

Segundo Gil (2007), na observação não participante, o pesquisador “não se deixa ser descoberto” pelos indivíduos que estão sendo estudados, permanecendo alheio à comunidade. Assim, nesse tipo de pesquisa, não há interação entre o objeto do estudo e o pesquisador. São observados os comportamentos verbais e não verbais, ações, interações, e demais situações que possam acontecer. Para essa análise, é preciso que o observador seja preciso em suas anotações, porém discreto, de modo que não seja exposto em seus objetivos perante a comunidade investigada.

Na observação planejada (também conhecida como sistemática ou controlada), o objeto de estudo possui ciência de que está sendo observado e possivelmente tendo suas ações anotadas pelo observador e, para isso, é necessária aceitação prévia por parte do mesmo. Nessa situação, é preciso que o pesquisador planeje mais precisamente seus métodos de anotações, tendo menos abertura para mudanças durante o percurso, ou seja, ele já deve iniciá-la seguindo os procedimentos previamente pensados. O roteiro foi então previamente construído de modo a direcionar os primeiros passos da investigação e organizar a pesquisa para que houvesse um mesmo padrão sequencial em todas as observações realizadas. Elas foram então impressas individualmente conforme a data específica e em seguida analisadas.

Esta amostra objetivou buscar aproximações ou afastamentos quanto ao entendimento pessoal e coletivo da “perspectiva do lazer sério”, de Stebbins, em sua forma ampla, mas, principalmente, buscou-se as percepções e enquadramentos das observações e das entrevistas conforme as “seis qualidades distintivas” dessa premissa. Apesar de os níveis de carreira se enquadrarem também, não foi abordado mais profundamente como a temática destacada anteriormente, visto que essa ampla gama de observações subjetivas exigiria um estudo mais amplificado e possivelmente com uma amostragem maior.

### 3.2 LOCAL E OBJETO DO ESTUDO

O estudo foi realizado em quatro *box* de *CrossFit* credenciados da modalidade, em Curitiba-PR, além de dois locais de observações que foram coletadas durante eventos competitivos (regionais) em espaços de Universidades na mesma cidade, e aulas ministradas em parques da cidade. A amostra estudada foi composta por atletas amadores de *CrossFit* de ambos os sexos, abrangendo idades entre 16 a 35 anos (pesquisa participante e entrevistas), compreendendo diferentes níveis técnicos e de aptidão física.

### 3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão geral para o estudo foram: atletas amadores de *CrossFit*, que treinassem em algum espaço de prática privada (*box* credenciada), podendo estar praticando regularmente ou afastado por dor/lesão ou algum outro motivo diferente.

As observações nos campeonatos regionais e as pesquisas de campo não participante, foram realizados de forma “cega”, sem que fosse necessária liberação ou aceitação prévia dos indivíduos, visto que nesse método, a população não possui conhecimento prévio do que irá acontecer relacionado à observação. Seriam excluídos desse procedimento, àqueles que percebessem que estavam sendo observados, entretanto, isso não ocorreu e os dados puderam ser utilizados sem essas possíveis intercorrências que já haviam sido previamente consideradas como possíveis.

Em relação às entrevistas, o objetivo da pesquisa foi explicado e aqueles que fossem favoráveis à participação assinaram o “Termo de consentimento livre e esclarecido” (Apêndice 3) previamente. Dessa forma, foram incluídos os atletas amadores que pudessem dispor de tempo para participar da entrevista, aceitando a publicação da mesma desde que fosse mantido o anonimato. Foram excluídos àqueles que não responderam inteiramente as questões.

### 3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

O diário de campo/observação (APÊNDICE 1) foi um instrumento utilizado também para a construção dos resultados e discussão, obtendo observações específicas de alguns treinos e campeonatos, contemplando dados individuais e coletivos como: interpretação pessoal e subjetiva sobre os possíveis sinais de a atividade estar sendo prazerosa ou não

(diferentes expressões faciais para diferentes sensações, como dor, prazer, cansaço, mal estar, etc.), sobre as possíveis exigências físicas, a sociabilização ou não antes, durante e após o treino, possíveis queixas sobre a prática, etc. Ele foi utilizado tanto para a pesquisa participante planejada quanto para a não participante (com foco no caráter cego).

Ele é caracterizado por conter informações e registros gerais sobre o objeto a ser observado, bem como conversas e entrevistas informais e formais, tendo como objetivo registrar em tempo real os fatos e fenômenos percebidos na pesquisa que, serve futuramente para observar e interpretar fenômenos maiores (MINAYO, 2007).

Essas pesquisas planejadas foram realizadas em 2017 e 2018 contemplando o total de 63 horas de observações (antes, durante e após os treinos). Além disso, foram também observadas aulas ministradas em parques, com duração total de 8 horas, visando compreender principalmente se a atividade quando realizada exteriormente ao *box* acarretava em diferentes sensações físicas e psicológicas; 2 eventos envolvendo centenas de amadores competindo por categorias e *box* diferentes (duração total de 9 horas). Já as pesquisas não participantes, foram realizadas em outros dois *box*, também situados na referida cidade, com duração total de 20 horas, buscando informações referentes à níveis técnicos, expectativas de evolução nos treinos e campeonatos, projeção de carreira pessoal, evolução técnica, etc. Dessa forma, os diários de campo registrados previamente foram utilizados em fichas de anotações separadas por praticante ou grupos, de modo a proporcionar maior ampliação nas análises e discussões. Esse caracteriza-se por não possuir uma estruturação prévia, ou seja, ele não é formalmente elaborado e construído no período que antecede a observação a ser realizada.

Apesar de os diários de campo obtidos em 2017 e 2018 não terem sido ainda divulgados ou publicados, foram de suma importância para um conhecimento prévio a respeito das conversas com esses indivíduos, gerando maior entendimento de questões importantes a serem perguntadas aos praticantes. Esse período que antecedeu esta pesquisa também foi fundamental para a obtenção das observações e entrevistas, visto que muitas dessas foram realizadas com pessoas que já conheciam minha formação acadêmica e tinham conhecimento prévio sobre as questões envolvendo essa pesquisa.

Foram realizadas 16 entrevistas utilizando um roteiro previamente estruturado (APÊNDICE 2) com atletas amadores do *CrossFit* visando identificar características que os aproximassem do “lazer sério” de Stebbins, englobando questões como: idade, sexo, tempo de prática, objetivos dentro da prática, os motivos que faziam e fazem com que eles desistam ou continuem treinando/competindo apesar dos chamados “custos” (como lesões e dor), o entendimento pessoal acerca dos “benefícios”, a importância destas práticas em seu cotidiano

e sua vida, futuras ambições, etc. Dessa forma, essas respostas puderam ser refletivas, observadas e analisadas qualitativamente para enquadrá-las nas seis características distintas que essa perspectiva do “lazer sério” oferece.

No caso dessas entrevistas, é importante ressaltar que cada uma representa uma “dimensão histórica individual”, ou seja, as vivências e marcos importantes da vida de cada um dos indivíduos acerca da prática do *CrossFit*, não se constituindo, portanto, como “verdades absolutas”, mas sim visões e sensações particulares e pessoais obtidas através de discursos e narrativas.

Foi confeccionada uma tabela de identificação do participante (tabela 1), constando dados pessoais a partir das duas primeiras iniciais de seus nomes, considerando também elementos como a função dentro do *box* (atleta amador ou *coach*), o tempo total de prática desde que iniciaram os treinamentos e a duração (em minutos e segundos) da entrevista. As falas e os relatos considerados mais relevantes para a pesquisa foram separados e agrupados conforme termos específicos da pesquisa.

TABELA 1 - DADOS GERAIS DAS ENTREVISTAS COM OS ATLETAS AMADORES

<i>Identificação</i>	<i>Função</i>	<i>Tempo de treinamento</i>	<i>Duração da entrevista (min:seg)</i>
A.G.	Atleta amador	1 ano e 2 meses	22:15
B.O.	Atleta amador	8 meses	12:04
B.R.	Atleta amador	3 anos	7:20
C.S.	Atleta amador + <i>coach</i>	2 anos e 5 meses	15:52
D.B.	Atleta amador	5 meses	8:46
D.S.	Atleta amador	5 meses	15:16
F.A.	Atleta amador	1 ano e 3 meses	17:41
F.H.	Atleta amador	8 meses	12:07
F.L.	Atleta amador + <i>coach</i>	4 anos	20:04
G.L.	Atleta amador	2 anos	9:45
J.P.	Atleta amador	10 meses	17:14
J.S.	Atleta amador	7 meses	10:53
L.P.	Atleta amador	2 anos	8:05
P.P.	Atleta amador	9 meses	19:22
S.T.	Atleta amador	1 ano e 3 meses	17:45
T.S.	Atleta amador + <i>coach</i>	2 anos e 8 meses	14:41

Fonte: a autora (2018).

Por fim, apesar de já existir um instrumento de análise para medição da seriedade dos participantes em suas atividades, criado por Gould et al. (2008) e denominado de “*Serious Leisure Inventory Measure*” que é constituído de 54 itens relacionados às seis qualidades distintas do “lazer sério”, ele não foi utilizado neste estudo devido a ser um inventário de análise quantitativa. Entretanto, ele foi considerado parcialmente para a ideia e construção do roteiro de entrevistas utilizado.

### 3.5 A CONDUÇÃO DAS ENTREVISTAS

As entrevistas ocorreram em locais específicos indicados e apropriados para as entrevistas, proporcionando relaxamento e acomodação aos participantes, sempre buscando um ambiente familiar para estes (os *box* de *CrossFit* ou ambientes competitivos). Todos concordaram com a utilização de gravadores de áudio para as entrevistas, que foram realizadas individualmente. Elas foram projetadas e elaboradas previamente, focando no objeto de estudo (os praticantes e o “lazer sério”).

Os arquivos foram armazenados, transcritos e nomeados, mantendo anonimato dos participantes, que foram identificados então através das iniciais de seus nomes ou alguma outra indicação que preferissem ser chamados (como apelidos).

Devido ao fato de muitos já me conhecerem previamente, permitiu maior conforto para a condução da entrevista (na visão de participante para pesquisador).

### 3.6 TÉCNICA DE ANÁLISE DE DADOS

As entrevistas e as observações dos diários de campo foram analisadas descritivamente e de forma comparativa, buscando corroborar com as teorias do “lazer sério” (de Stebbins), envolvendo principalmente as seis qualidades (ou características) que diferenciam essa forma de lazer das demais (sendo elas: perseverança, carreira, esforço substancial, benefícios duráveis, *ethos* único e identificação). Dessa forma, a interpretação qualitativa foi realizada a fim de buscar compreender os fenômenos a partir da aproximação de todos os dados. Elas foram transcritas na íntegra (buscando minimizar falhas e maximizar os relatos dos praticantes) após terem sido documentadas por gravador de áudio portátil de uso pessoal. As informações consideradas mais importantes para a discussão do objeto de estudo foram separadas conforme possível enquadramento dessas seis qualidades, para melhor entendimento.

A pesquisa documental também ocorreu, buscando documentos contemporâneos ou retrospectivos a fim de enriquecer e colaborar com a pesquisa e a coleta de dados relacionadas à temática.

A pesquisa documental recorre a fontes mais diversificadas e dispersas, sem tratamento analítico, tais como: tabelas estatísticas, jornais, revistas, relatórios, documentos oficiais, cartas, filmes, fotografias, pinturas, tapeçarias, relatórios de empresas, vídeos de programas de televisão, etc. (FONSECA, 2002, p. 32).

Desta forma, os resultados e achados referentes à aproximação entre o “lazer sério” e a prática do *CrossFit* foram organizados e apresentados em tabelas, além de discursos e relatos diretos e indiretos, utilizando-se de uma abordagem puramente qualitativa de caráter subjetivo, sendo então abordados nas discussões deste trabalho.

### **3.7 ASPECTOS ÉTICOS<sup>12</sup>**

A pesquisa, como um todo, buscou abordar os praticantes amadores de maneira agradável e descontraída, minimizando possíveis constrangimento, porém, sem perder o caráter de seriedade que é constantemente exigido. Os riscos da participação eram minimizados ou nulos, visto que normalmente não deveriam acarretar em transtornos ou insatisfações.

O caráter ético se enquadrou, portanto, nos parâmetros da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde/MS, que dispõe de diretrizes e normas regulamentadoras para pesquisas envolvendo seres humanos com caráter não invasivo, no sentido físico.

Além disso, o tratamento ético e neutro foi buscado em todas as entrevistas, principalmente se o participante demonstrava sentimentos negativos e inquietantes, envolvendo contextos difíceis e emocionais. Nesse sentido, a transmissão da confiabilidade mútua se mostrou presente durante o percurso da pesquisa. Eles eram informados de que a entrevista poderia ser interrompida a qualquer momento caso quisessem e/ou achassem necessário, independente do motivo. Para isso, buscou-se uma relação estreita entre a pesquisadora e os participantes, gerando um ambiente agradável e com o mínimo de inquietações possíveis.

### **3.8 LIMITAÇÕES METODOLÓGICAS**

Uma limitação prévia que pode ser estabelecida é relacionada ao número de participantes do estudo. Se este tivesse obtido a opinião e reflexão de mais praticantes da modalidade, poderia ter produzido um conjunto mais diferenciado de opiniões e reflexões. Entretanto, um grupo com um pensamento mais homogêneo também se mostrou capaz de

---

<sup>12</sup> Este estudo possui vínculo com a pesquisa denominada “QUE TEMPO BOM... NAQUELA ÉPOCA...: perscrutando as memórias e as narrativas do esporte”, a qual possui aprovação do Comitê de Ética do Instituto de Ciências Humanas da Universidade de Brasília, sob o número CAAE 51225615.5.0000.5540.

contribuir de maneira densa para o estudo, aproximando seus pensamentos e sensações a respeito da prática relacionada ao “lazer sério” (nesse caso, o *CrossFit*).

A criação de questionários também poderia ser de interessante auxílio para a estruturação das reflexões ao utilizar uma abordagem mais voltada para a pesquisa de caráter quali-quantitativa (assimilando a subjetividade com diferentes técnicas estatísticas), ampliando o leque de comparações entre os participantes, principalmente se pensando na observação subjetiva das seis qualidades específicas do “lazer sério” e também na perspectiva de carreira. Além disso, uma pesquisa de campo mais extensa ou mesmo uma pesquisa etnográfica poderia ser um importante fator para obter ainda mais qualidade neste estudo.

Entretanto, a amostra utilizada mostrou-se bastante próxima quanto às percepções, noções e entendimentos sobre a subjetividade e a percepção individual acerca do tema estudado, corroborando na maioria de suas respostas durante as entrevistas, o que apontou para a prática do “lazer sério” conforme as perspectivas apontadas pelo sociólogo Robert A. Stebbins.

Outros três fatores também acabaram limitando o presente estudo. O primeiro, relacionado ao pequeno número de estudos em português que relacionassem o “lazer sério” com a prática da atividade física e esportiva. O segundo, relacionado ao conflito de definições sobre o *CrossFit* ser ou não considerado uma prática esportiva. Para muitos dos praticantes, atletas e demais pessoas envolvidas, além de discursos realizados pelo próprio criador do método e pelo presidente dessa marca, ele é sim considerado um esporte. Entretanto, ao observar a definição de Allen Guttmann (1978), ele ainda estaria em processo de esportivização, já que não possui uma federação específica própria. O terceiro, sobre a inexistência de algum estudo pré-existente que relacionasse o “lazer sério” com o *CrossFit*. Apesar de torná-lo inovador devido a esse fator, dificultou, em alguns momentos, a pesquisa documental sobre essa assimilação que foi realizada neste trabalho.

#### 4. ANÁLISE DOS DADOS

Como dito anteriormente, as seis características devem estar presentes entre o sujeito e a atividade em questão para que seja possível considerá-la como um “lazer sério”. Entretanto, elas não ocorrem com a mesma intensidade e ao mesmo tempo para todos, mesmo estando presentes. Wilks (2014) e o próprio Stebbins (2007) afirmam que algumas dessas características podem se demonstrar mais forte em alguns indivíduos do que em outros, e isso também poderá depender do momento vivido e das perspectivas pessoais que irão definir o envolvimento e a motivação particular de cada um com a atividade.

Percebe-se, também, que em diversos momentos, essas características são tão parecidas que podem acabar se confundindo umas com as outras. Entretanto, o próprio sociólogo afirma que isso é considerado normal. Além disso, é importante destacar que o *CrossFit*, para muitos, se configura como uma atividade tão apaixonante, que, por vezes, nem mesmo a teoria é capaz de dar conta das discussões mais subjetivas.

Dessa forma, a discussão foi subdividida em sete tópicos. Os seis primeiros trataram especificamente dos pontos de aproximação entre os discursos e observações dos praticantes com as “seis qualidades distintas” da teoria do “lazer sério”. O sétimo e último concentrou-se nas percepções gerais e subjetivas dos praticantes.

##### 4.1 CARACTERÍSTICA 1: PERSEVERANÇA

Independentemente da condição física e da idade, o *CrossFit* é um treino que pode ser adaptado para todos, visto que os instrutores da modalidade são capacitados através da realização de cursos de formação obrigatórios, o que gera estímulo para os alunos buscarem melhoria do condicionamento físico e também superação de limites (ISTOÉ, 2015).

Os treinamentos podem provocar as mais adversas situações e sensações. Alguns são tão exigidos psicologicamente e fisicamente que podem levar os atletas a exaustões e vômitos, e esse último é definido dentro do contexto dessa modalidade como “*Pukie the Clown*” ou “*I’m going to puke*” (fazendo referência a uma figura ou mascote, identificado como um palhaço vomitando).

Essa situação pode ocorrer geralmente, segundo relatados, nos momentos finais dos treinamentos e competições. Entretanto, para muitos, isso não passa de um sinal “positivo” para aqueles que forem persistentes e obstinados em continuar e faz com que esse esforço máximo seja recompensado no final.

*Algumas pessoas treinam tão pesado e tão intensamente, que em algum momento, normalmente no final desse treino, acabam vomitando. Nós conhecemos isso como “pukie the clown” ou “I’m going to puke”, que é traduzido em “eu vou vomitar”. Tem crossfiter que vê isso de uma maneira negativa..., mas isso já aconteceu comigo ((sorrisos), em um momento que eu estava me esforçando TANTO, que meu corpo não aguentou mais. Fui correndo ao banheiro para vomitar, e depois voltei para terminar o treino. Eu vi isso de uma forma positiva, mas sei que tem gente que vê diferente. (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

Mas o que atrai as pessoas para uma atividade que pode provocar essas situações? Conforme relatado por diversos entrevistados, os desafios que esse programa de exercício envolve faz com que eles se superem, e o fato da exaustão ser tanta que chegue literalmente ao ponto de vomitarem, demonstra não uma fraqueza física, mas sim que o treinamento foi tão intenso que eles conseguiram terminá-lo independentemente das sensações provocadas pelo organismo, e as vezes essa sensação se assemelhava com a de uma vitória pessoal. Também, foi observado que o que separa a vitória da derrota está justamente quando o atleta extrapola seus limites. Dessa forma, ele não está celebrando a regurgitação, mas sim o seu esforço máximo.

*É isso que acontece quando a gente se esforça bastante... claro que não é sempre..., mas pode acontecer com qualquer um que treine forte, principalmente com quem está praticando para superar seus próprios limites (F.H., praticante há 8 meses).*

*Eu conheço algumas pessoas que passaram por essa situação, comigo nunca aconteceu..., mas acho que se acontecesse, eu ia considerar como normal ((gestos afirmativos)) ... já que os treinos são sempre muito intensos. (D.S., praticante há 5 meses).*

Do ponto de vista desses indivíduos, isso seria relativo à “perseverança” dentro da prática, sendo considerado pela maioria como algo comum e um desafio. Conforme Oliveira (2010) aponta, é necessário ter perseverança dos praticantes, que devem manter-se em atividade e superando os seus desafios a fim de ultrapassar a barreira dos limites conforme o enfrentamento dos riscos decorrentes de cada atividade (OLIVEIRA, 2010). Isso representa a superação dos limites pessoais, individuais ou de um grupo específico (ELIAS; DUNNING, 1992). Situações vistas inicialmente como negativas (por algumas pessoas), nesse sentido, podem acabar se tornando algo rotineiro e aceitável, sendo um componente determinante para definir a superação das barreiras e dificuldades, muitas vezes estando em convergência com o sentimento do prazer.

*Quando alguém vai começar a praticar o Crossfit, sabe que é um treino diferente de outras práticas como musculação, corrida... lutas, pilates e várias outras... é diferente por que a gente sabe que é muito mais intenso, e talvez por isso os*

*resultados são mais rápidos (...) a gente consegue se superar nessa prática. Já vi muitas pessoas lesionadas ou não podendo treinar por algum motivo, mas que a dedicação e o esforço eram maiores do que qualquer dor. Os crossfitters são como guerreiros, nunca desistem... independentemente da situação. (L.P., praticante há 2 anos).*

O conceito de guerreiro é aqui visto como um indivíduo que esteja engajado no combate e nas lutas pessoais e coletivas, a fim de alcançar determinado objetivo, como no caso da prática física e do esporte a vitória, os records e ultrapassar os próprios limites e desafios, ou seja, é necessária uma “luta” para que isso seja possível ser alcançado.

Nessa perspectiva, é possível assimilar o “lazer sério” de Stebbins, ao observar o grande comprometimento que os praticantes dedicam, ao mesmo tempo em que é possível aliar o prazer e a diversão com o ganho de capacidades físicas. A superação dos próprios limites e o desejo de sempre querer melhorar faz com que o atleta veja o *CrossFit* como um aliado completo para a satisfação física e social, e pode-se criar um ambiente de prática prazerosa.

Desta forma, como essas práticas acabam se vinculando a uma imagem de identidade guerreira, o atleta ou o praticante sempre deve estar sujeito a desafios e combates, e não há e não deve haver espaço para fraquezas e desistências precoces (GONÇALVES; TURELLI; VAZ, 2012).

No campo real, estão vulneráveis a lesões musculares, disfunções hemostáticas (hipo/hipertermia, por exemplo). No campo simbólico, correm os riscos de serem ridicularizados, tanto dentro da comunidade onde desenvolvem seu lazer, pelos outros praticantes da mesma atividade, quanto por pessoas que não tem vínculo com o mesmo. Enfrentam o medo de exclusões, de lesões, de sofrimentos inesperados. Risco que antecede a prova ou treinamento, mas que, tendo sido posto à prova e superado causa a satisfação (OLIVEIRA, 2010, p.53).

No meio físico-esportivo, há decerto um compromisso individual repleto de crenças, valores e normas que estão em constantes transformações e mudanças conforme a necessidade ou o desejo de perseverar e vencer, independentemente das adversidades e situações desafiadoras (SIMÕES; HATA; RUBIO, 1998).

É então dentro do treinamento e da competição que são impostos os desafios entre o ganhar e o perder. Os riscos de ganhos e perdas, erros e acertos são sempre imprevisíveis, e os praticantes devem lançar-se a estes desafios em busca de resultados cada vez mais expressivos. Não obstante, muitos indivíduos entram em determinadas competições tendo a certeza de que não serão capazes de atingir a vitória, mas sabendo da possibilidade de superar

seus próprios limites e de quebrar recordes de resultados obtidos anteriormente (LOVISOLO, 2009).

Durante as observações, foi possível notar que apesar de muitos praticantes estarem indispostos ou cansados durante os treinos, geralmente eram incentivados a continuar (pelos companheiros de treino e *coachs*) além de seu limite físico e psicológico. A exaustão era visível, porém foi possível notar que o desejo e a gana da superação e da perseverança eram alguns dos motores que impulsionavam a prática.

Outras situações que podem ser aqui mencionadas, são as de constrangimento e fracassos.

O constrangimento foi apontado em algumas situações em que o indivíduo se considerava inferior aos demais por não conseguir executar adequadamente alguma técnica específica ou não conseguir terminar algum dos exercícios. Sobre isso, todos relataram que, apesar de poderem se sentir dessa forma, a vontade de melhorar tecnicamente e se superar era um sentimento mais importante do que sentir-se envergonhado ou constrangido.

*Eu demorei um pouco pra conseguir me adaptar aos treinos do CrossFit... sempre fui muito sedentário, então quando comecei a treinar, parecia que eu tinha que me esforçar mais do que alguém que já praticava alguma outra coisa... ((expressão de chateação)) ... eu no começo cheguei a pensar em parar de treinar, porquê sentia vergonha... mas acreditei em mim mesmo ((sorrisos)) e sabia que iria melhorar, e melhorei. (G.L, praticante há 2 anos).*

*Às vezes é normal você não conseguir fazer um exercício ou um treino completo, mas a gente vai treinando tanto, que uma hora ou outra consegue... e é nesse momento que percebemos que vale a pena passar por situações de fracasso... é assim que vemos que evoluímos na prática. (D.B., praticante há 5 meses).*

*Às vezes eu tinha vergonha de treinar com quem já estava a mais tempo, por que eu não conseguia fazer muitos exercícios e estava acima do peso ((risada)). Mas isso na verdade fez eu querer me superar ainda mais. (L.P., praticante há 2 anos).*

Outro exemplo citado é o de “persistir para competir”, relatado por diversos dos entrevistados. Isso foi bastante encontrado quando eles mencionaram a primeira fase da competição mundial do *CrossFit* (o “*Open*”), que qualquer pessoa do mundo pode se inscrever. Foi relatado que esse é um dos fatores que incentiva o praticante: a persistência constante para melhorar seus resultados e metas em cada uma das etapas semanais. Além disso, o fato de os eventos seguintes possuírem transmissão televisiva faz com que eles acompanhem essas disputas e acabem observando a perseverança dos atletas profissionais, e acabam se espelhando neles para dia após dia, conseguirem evoluir fisicamente e psicologicamente nos treinos.

*Quando a gente vê os melhores atletas da modalidade competindo entre si, percebemos que um dia eles também começaram a prática do zero, igual a todo mundo (...) todos eles já tiveram dificuldades para competir desde o primeiro estágio do campeonato mundial, e a evolução foi acontecendo conforme a persistência deles... é normal isso. (J.S., praticante há 7 meses).*

*(...) vários dos atletas que participam desse evento mundial possuem nível altíssimo de qualidade, mas somente um deles será o vencedor no final... a gente vê os melhores do mundo perdendo ou não conseguindo realizar uma das etapas como normalmente seriam capazes de fazer (...) isso faz a gente ver que até mesmo o atleta mais condicionado está suscetível a fracassos e derrotas ((sorrisos)), mas mesmo assim ele continua com garra e força de vontade para continuar melhorando e se superando. E nós somos assim também. (F.H., praticante há 8 meses).*

Durante as observações, pude notar alguns acontecimentos significativos quanto a esse discurso. Um dos alunos de um determinado *box*, ao realizar a primeira fase do campeonato (o “*open*”) dentro desse estabelecimento, mostrou claros sinais de cansaço e exaustão física, relatando a outros praticantes que estavam assistindo à sua prova, que não “aguentava mais”. Entretanto, mesmo com todos os sinais físicos e psicológicos apresentados, ele persistiu e continuou a atividade até seu término, mesmo ultrapassando o tempo pré-estabelecido para completar a prova. Ao término, foi aplaudido por seus colegas e relatou que essa era uma de suas maiores superações nessa prática:

*Eu sempre pratiquei diversos esportes. Mas essa etapa competitiva foi para mim uma das mais difíceis que já realizei ((expressão de surpresa)). Foi realmente muito, muito difícil chegar até o final. Todas as vezes que eu pensava em desistir, pensava que não iria aguentar mais, eu brigava contra o meu próprio corpo porque eu queria me superar. E no fim, consegui ((sorrisos)). (B.O., praticante há 8 meses).*

Outra situação observada, foi em uma das aulas realizadas em um parque da cidade de Curitiba (PR). O *coach* convidou os alunos para participarem de uma aula diferente em contato com a natureza, porém com exercícios próprios do *CrossFit* mas adaptados ao parque. Exercícios como levantamento de blocos de pedras, corrida em subidas, descidas e escadas, e outras atividades foram sugeridas e realizadas por todos, respeitando as limitações de cada um. Essa aula diferenciada foi relatada por eles como “uma prova a mais da persistência do *crossfiter*”.

Nesse ponto de vista, esta se torna uma prática diferenciada, pois não há uma rotina específica e os treinos geralmente não se repetem, o que diminui o risco de comodidade e insatisfação (ISTOÉ, 2015).

*Quando o coach faz aulas diferentes das que costumamos ter no box, como essas nos parques, nós percebemos que ainda precisamos de muito mais condicionamento do que imaginamos ((expressão de negação)), mesmo esses exercícios diferentes*

*serem um pouco mais difíceis pra gente, nós fazemos de tudo pra conseguir realizar o treino inteiro, não importa o cansaço. (G.L., praticante há 2 anos).*

*Toda vez que vamos fazer um treino em um lugar diferente, sabemos que será difícil. Mas quem treina CrossFit, quer superar sempre seus próprios limites. Nós não queremos apenas praticar, queremos ser guerreiros nisso (D.B., praticante há 5 meses).*

Desde o primeiro dia de treino, o indivíduo é estimulado a superar suas próprias marcas, competindo consigo, com os companheiros de treino e adversários. Nesse sentido, as marcas alcançadas são de fácil acesso e monitoramento, visto que são cronometradas e fixadas em um mural durante e após o término de cada treino (ISTOÉ, 2015).

## 4.2 CARACTERÍSTICA 2: CARREIRA

A área físico-esportiva geralmente é capaz de englobar as seis características do “lazer sério”, e como os praticantes buscam o desenvolvimento de habilidades e aquisição, manutenção e/ou melhora dos conhecimentos específicos de cada modalidade, isso auxilia na manutenção e na elevação dos níveis de carreira (HOLMES, 2016).

Para que haja certo envolvimento e determinação nessas práticas, são necessários motivadores intrínsecos e extrínsecos a partir de desejos individuais. No “lazer sério”, isto não se faz diferente: é necessária uma combinação ainda maior desses fatores para que uma carreira seja iniciada, conquistada e mantida, sendo decisivos para determinar se esta será crescente, em declínio, *zig-zag* ou mesmo interrompida.

As pesquisas realizadas demonstraram que aqueles que relataram a necessidade e o desejo de seguir uma carreira dentro do *CrossFit*, além de assim entenderem essa prática, necessitavam, buscavam, ou já haviam recebido alguns desses fatores de motivação. Os mais relatados foram:

- Incentivo dos *coachs*, colegas, familiares e amigos;
- A criação de campeonatos internos e o incentivo para participar dos externos;
- Algum possível retorno financeiro que poderia correr a partir de arbitragens em campeonatos, trabalhos de coach, cursos ministrados, etc.
- O desejo de se superar e entender que era capaz de evoluir tecnicamente;
- O desejo de virar competidor, em diferentes níveis, em campeonatos regionais, nacionais e/ou internacionais;
- Busca por reconhecimento e *status* dentro do seu grupo específico;
- A autopercepção das evoluções físicas, psicológicas e técnicas;

A escolha por essa modalidade pode ocorrer devido a diversos fatores, e um dos mais observados é a fato de o treinamento ser diferenciado e dificilmente monótono, proporcionando, além de tudo, resultados mais acelerados. É destacado também a necessidade de que os gestores desses espaços (os *box*) precisam estar atentos às necessidades de seus praticantes, observando os interesses e sugestões dos mesmos.

Dessa forma, um dos grandes diferenciais que o *box* pode proporcionar ao atleta está relacionado às competições. Não basta apenas ofertar o treinamento, é preciso que se estimule o senso competitivo e a busca pela superação pessoal, o que aumenta a satisfação e manutenção da atividade. As competições internas (entre os integrantes do mesmo estabelecimento) e as externas (entre integrantes de estabelecimentos diferentes) foram um fator fundamental e diferencial, que não encontravam em outras práticas físicas antes realizadas.

*Logo que eu iniciei, já fui informado sobre várias competições... inclusive assisti a algumas... foi vendo os atletas competindo que eu percebi que queria começar a fazer aquilo também... meu objetivo não era mais somente treinar... era ser igual a eles. (C.S., praticante há 2 anos e 5 meses).*

*O CrossFit tem esse grande diferencial... tem vários campeonatos ((expressão pensativa)) que nós podemos participar... e isso vai ajudando a gente a evoluir, é algo MUITO gratificante... porque você vai percebendo que está melhorando. (F.A., praticante há 1 ano e 3 meses).*

O resultado e o desempenho são muito buscados nessas práticas vinculadas ao “lazer sério” e isso torna um dos elementos que compõe a carreira do atleta amador, que pode buscar diferentes níveis de participação, sendo de forma mais competitiva ou mesmo mais simbólica (OLIVEIRA, 2010). Esses níveis, são traduzidos então como os níveis de carreira.

*Quem pratica o CrossFit, por mais que tenha amizade e parceria, de certa forma está sempre competindo um com o outro, comparando os resultados, os placares, os recordes... então essa competitividade a gente vê no dia a dia... tanto de um com o outro como consigo mesmo. (J.P., praticante há 10 meses).*

Dentro dos treinos e principalmente nas competições, esses atletas devem, além de tudo, possuir controle psicológico e mental relacionado a fatores que possam prejudicar o desempenho, como a ansiedade, o nervosismo e o estresse, etc., sempre buscando manter o foco.

Além disso, é possível perceber os próprios pontos fortes e fracos e o que deve ser melhorado para que seja possível evoluir nessa prática. Nos treinos, errar alguma técnica pode não representar nada e o atleta pode simplesmente querer ou não repetir aquele movimento ou

mesmo continuar treinando normalmente apesar do erro. Mas, durante um evento competitivo, um erro pode representar a obrigação de repetir o movimento ou mesmo uma eliminação.

*(...) quando comecei a treinar, eu não me importava muito com o jeito que eu estava executando alguma técnica específica, e as vezes, a turma estava TÃO CHEIA que o coach não conseguia me corrigir ((expressão negativa))... quando participei de um campeonato ((sorrisos)), eu tive que repetir o mesmo movimento TRÊS VEZES, por que estava fazendo errado (expressão negativa))... e isso fez com que eu me atrasasse... TALVEZ se eu tivesse buscado já antes corrigir isso nos treinos, isso não tivesse acontecido. (P.P., praticante há 9 meses).*

*As vezes o que define quem vai ganhar e quem vai perder é o controle psicológico... você vê muitos atletas que são muito bons, mas na hora da competição não vão tão bem porque ficam MUITO ansiosos, nervosos... isso prejudica bastante. (G.L., praticante há 2 anos).*

*Nas competições, a gente vê vários e diferentes níveis técnicos, e isso nos ajuda a perceber o que é preciso melhorar em nós mesmos pra evoluir. (B.O., praticante há 8 meses).*

Muitos praticantes observam nas competições a oportunidade ideal para a busca de uma carreira específica. Isso ocorre quando é percebido que a competitividade é um motor que impulsiona a perspectiva de crescimento pessoal, se tornando um estímulo para sempre buscar melhorias físicas e psicológicas, tentando ultrapassar suas próprias barreiras e limitações. Nas competições, diversos níveis técnicos são encontrados, além de muitas vezes os exercícios serem completamente novos. Essas características emplacam a perspectiva de carreira quando o indivíduo busca o aperfeiçoamento para melhorar seu nível.

Isso é perceptível quando pensado que durante praticamente todos os treinos os *coachs* utilizam um mural para anotar a pontuação e tempo de execução de cada atividade para cada aluno. Esse fator, por ser visível tanto para o próprio indivíduo quanto para seus companheiros (ou adversários, dependendo da circunstância), se torna um incentivador a mais para durante os próximos treinos ou competições, melhorarem esses resultados e traçar novas metas.

*Eu SEMPRE tiro foto do mural depois de todas as aulas, para sempre ir comparando meus próprios dados e ver se melhorei ou piorei ((risadas))... isso é uma forma de nos ajudar a evoluir. (D.S., praticante há 5 meses).*

*Eu me empenho tanto no Cross quanto no meu trabalho fora daqui... acho que eu consigo ver os dois como uma forma de carreira, mesmo que de formas diferentes ((expressão pensativa))... aqui, eu SEMPRE tento me aprimorar (...) é mais fácil ainda conseguir melhorar o desempenho quando nós temos os nossos dados nos murais no final das aulas (...) isso nos ajuda a ver o que é preciso melhorar e o que já foi melhorado. (F.L., praticante há 4 anos).*

Vários acontecimentos podem ser considerados eventos importantes para a transição desses níveis de carreira, tanto de maneira crescente e positiva (vitórias, conquistas, superações, etc.), como decrescente e negativa (lesões, chateações e desistências).

*(...) SIM, essa atividade as vezes é estressante, precisa de mais empenho, dedicação, investimento financeiro... e outras coisas... ela se parece muito com os momentos de tensão que as vezes eu vivo no trabalho, por exemplo... (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

Aqui, algumas observações realizadas merecem destaque: em um primeiro acontecimento, foi presenciada uma lesão de um atleta amador (dentro do *box*) que ocorreu durante o treino de preparação para uma competição. Apesar de inicialmente isso ser considerado um fator negativo, este mesmo indivíduo relatou que iria “trabalhar ainda mais duro” para voltar mais forte, e que mesmo estando impossibilitado de executar alguns movimentos, ele continuaria treinando de forma adaptada. A persistência da evolução, nesse sentido, foi tão grande, que mesmo sendo recomendado o afastamento temporário da atividade, ele permaneceu nela. O objetivo principal, nesse caso para o indivíduo, era continuar treinando para a competição, que ele mesmo descreveu como sendo “um acontecimento que iria impulsionar a sua carreira esportiva”.

*Apesar de eu ter me lesionado, eu não quis parar de treinar... eu luto faz TEMPO pra melhora minha carreira dentro do CrossFit... infelizmente eventos ruins acontecem ((expressão de tristeza e dor))... mas eu vou voltar melhor ainda e não vou parar de treinar... eu quero competir mesmo machucado. (F.L., praticante há 4 anos).*

Outra ocorrência de destaque foi em um dos treinos realizados em um parque da região quando um dos praticantes, visivelmente cansado, continuou executando os exercícios, mesmo que em velocidade reduzida, visando terminar a atividade proposta. Para ele, esse havia sido o primeiro teste de evolução física e psicológica que estava enfrentando. Por mais que tenha demorando mais para terminar a atividade, ele percebeu que a sua vontade de evoluir na prática era tão grande que acabou se superando. Quando questionado do porquê dessa atitude mesmo se sentindo fisicamente mal, ele relatou:

*(...) antes de começar a praticar, meus amigos que treinavam me diziam que ser crossfiter era ser guerreiro... que a vontade de vencer era sempre grande... e eu lembrei disso quando estava quase desistindo de terminar a atividade que o coach pediu... isso me fez continuar ((expressão de êxtase)). (D.B., praticante há 5 meses).*

Quando questionado se ele tinha alguma perspectiva de carreira com a prática, principalmente depois desse acontecimento, ele respondeu:

*Desde que comecei a treinar, sempre quis seguir uma carreira... digo isso no sentido de estar sempre evoluindo pra mais pra frente começar a competir... acho que isso deve ser o foco de todo mundo que pratica essa atividade, além de todo o investimento que acabamos fazendo... que não é pouco ((risadas)). D.B., praticante há 5 meses).*

Quando o atleta amador busca melhorar a sua própria carreira, o investimento não é realizado somente em relação ao tempo de dedicação e constantes aprimoramentos técnicos. Existem também os investimentos financeiros que podem auxiliar na evolução desse indivíduo, como por exemplo: a aquisição de materiais esportivos específicos, a contratação de *coachs* particulares, o investimento financeiro, aprimoramento técnico para a disputa de campeonatos, etc.

*Quando eu iniciei, era um mero praticante, mas com o tempo fui evoluindo e a minha vontade de crescer nessa prática foi se tornando tão grande que eu comecei a investir muito mais tempo e dinheiro para isso. (P.P., praticante há 9 meses).*

*Antes mesmo de começar a praticar, eu já comprei alguns materiais específicos dessa prática... para poder treinar melhor... por exemplo: tênis, roupas esportivas, suplementação, equipamentos de treino... ATÉ MESMO UMA BICICLETA eu comprei para me locomover para ir e para voltar do treino... a gente investe desde o começo na prática. (C.S., praticante há 2 anos e 5 meses).*

*(...) depois de mais ou menos seis meses praticando, eu contratei um coach particular para melhorar minha técnica... e mesmo assim ainda continuava indo normalmente nos treinos dentro do box... é tudo questão de investimento quando você quer evoluir (S.T., praticante há 1 ano e 3 meses).*

Questionados sobre sua própria visão e perspectiva de carreira quando pensado em competições e melhora do desempenho a partir de grandes investimentos, relataram:

*Eu treinei MUITO para o meu primeiro Open... não fui tão bem... no segundo, eu percebi que melhorei bastante ((risadas))... investi BASTANTE dinheiro ((risadas)) e comprei muitos materiais para melhorar... acho que quem treina intenso e ama isso, sempre quer se tornar um profissional, participar de VÁRIOS campeonatos. (T.S., praticante há 2 anos e 8 meses).*

*(...) eu tenho horário para iniciar o treino, tem o pagamento que é mensal, as vezes investimentos muito altos, preparação física e psicológica para as competições e treinos... tem VÁRIOS fatores que fazem parecer que o CrossFit é uma carreira... principalmente quando a gente INVESTE mais ainda para estar melhorando o desempenho e não ser somente mais um... quer ser competidor, e as vezes até mesmo virar profissional nisso... (F.A., praticante há 1 ano e 3 meses).*

Ao refletir sobre os cinco estágios possíveis de carreira (iniciação, desenvolvimento, estabelecimento, manutenção e declínio), é possível perceber que eles ocorrem em tempos e de maneiras diferentes, de indivíduo para indivíduo, podendo haver uma linha tênue entre eles.

Desta forma, nota-se que o indivíduo ao adentrar nesta prática físico-esportiva, está sempre sujeito às situações mais adversas e inusitadas, podendo até mesmo haver certos conflitos de interesses para que seja possível atingir o objetivo que foi inicialmente traçado. Por exemplo, um praticante quando atinge o estágio da manutenção, ao se encontrar em uma situação inusitada ou mesmo adversa, como no caso de uma lesão ou uma dor ocasionada por uma prática sistemática, pode optar por dar continuidade a estas práticas, entendendo que esta dor é apenas uma etapa hostil e comum para atingir um objetivo principal e final, ou pode ser levado para o estágio de declínio, desistindo de suas atividades e de sua carreira.

Nas observações e entrevistas realizadas, não foi detectado nenhum abandono da atividade e, apesar de níveis técnicos diferentes, a busca sempre ocorreu para o aprimoramento da técnica.

### **4.3 CARACTERÍSTICA 3: ESFORÇO SUBSTANCIAL**

Essa terceira característica pode acabar, muitas vezes, se ligando à primeira característica (a perseverança). Representa literalmente o empenho do praticante do “lazer sério” em suas atividades. Isso está atrelado ao desenvolvimento dos conhecimentos, experiências e habilidades, aquisição de novas habilidades, treinos, competições, etc. Isso é perceptível em algumas situações, como quando o atleta amador dedica mais tempo do que o de costume diariamente para o aprimoramento de suas habilidades, quando busca especialista no assunto para melhorar suas técnicas, etc.

*Eu sempre tento ficar uns vinte minutos a mais no box depois que termina o meu treino, pra tentar aprimorar a minha técnica... é difícil e desgastante, mas a gente precisa se esforçar para alcançar os objetivos e sempre estar melhorando treino após treino. (G.L., praticante há 2 anos).*

O envolvimento não se trata necessariamente e apenas da quantidade de tempo investido e dedicado, mas também é significado pelo quão afetado emocionalmente é este indivíduo, ou seja, quanta dedicação há para que a prática ocorra (GONZALES, 2010).

*(...) quem não se esforça não consegue evoluir de verdade... as vezes precisamos ultrapassar nossos limites para conseguir avançar as etapas do treino, e isso exige dedicação... como ficar a mais depois do treino, procurar cursos específicos de aprimoramento de técnicas, conversar com pessoas capacitadas, realizar os movimentos em frente ao espelho para conseguir corrigir (...) (B.O., praticante há 8 meses).*

*Quem pratica percebe, que quanto mais envolvida a pessoa tiver com a atividade, mais ela vai se esforçar e se dedicar... isso é normal, e querer sempre evoluir é um sinal de que o que a gente faz é bom. (D.S., praticante há 5 meses).*

Durante as observações de campo, foi evidenciado em diversas situações, pessoas ou grupos que chegavam antes do início do treino ou permaneciam após o término desse para aprimorar suas técnicas, por mais que tivessem outros compromissos ou estivessem cansados. Isso era visto como um esforço além do já dedicado durante as práticas e os treinos.

Eles relatavam que quanto mais tempo e dedicação fosse oferecida para determinada execução de movimento, maior era a possibilidade do aprimoramento. Entretanto, alguns relataram que percebiam que precisavam se esforçar muito mais do que outros praticantes que possuíam maior facilidade para essas técnicas.

*(...) a gente percebe que tem pessoas com maior facilidade pra fazer as técnicas e os treinos, que quase não precisam se dedicar na atividade... enquanto eu, por exemplo, pareço que preciso SEMPRE estar me dedicando e me esforçando MUITO ALÉM dos outros ((risadas))... mas no fim, o meu esforço vale a pena para mim mesma, pois eu me supero e consigo aprender ou aprimorar minhas habilidades e técnicas. (J.S., praticante há 7 meses).*

Muitos ainda relataram que utilizam as redes sociais e vídeos *online* quando estão fora do local de treino, até mesmo em finais de semanas, férias e feriados, para tentar evoluir nessas técnicas. Além disso, eles buscavam utilizar materiais para o treino e a execução dessas técnicas em casa. Esse esforço, portanto, é evidente que não ocorre apenas dentro do próprio *box*.

*Eu adaptei em casa alguns materiais que servem para as mesmas coisas que os do Cross... com bastões de madeira, bolas de areia, pedaços de ferro, por exemplo, para conseguir treinar algumas habilidades que são bem específicas. Fiz isso em casa porque assim eu tinha mais tempo e dedicação ainda para conseguir melhorar... as vezes é um esforço imenso, mas quando percebemos que melhoramos, tudo vale MUITO a pena. (F.A., praticante há 1 ano e 3 meses).*

Sobre o esforço, foi relatado sobre a prática de outras atividades físicas em paralelo com o objetivo de melhorar especificamente as técnicas, treinos e competições no *CrossFit*. Assim, é possível atingir melhores marcas e resultados, sejam pessoais ou coletivos. Para isso, deve ser empregado maior dedicação e ações específicas que visem essa melhoria.

#### 4.4 CARACTERÍSTICA 4: BENEFÍCIOS DURÁVEIS

Os benefícios duráveis descritos por Stebbins englobam um conjunto de fatores positivos do indivíduo envolvido com o “lazer sério”, como: enriquecimento pessoal, autorrealização, melhora da autoimagem e da autoestima, gratificação com a atividade, diversão e, por vezes, pode até mesmo atribuir uma compensação financeira.

Além disso, o autor relata em um de seus trabalhos (1996) que também é possível encontrar a atração social e a realização da atividade dentro do grupo específico, sendo que essas características sempre serão variáveis e mutáveis conforme as atividades praticadas vinculadas ao “lazer sério”. Esses fatores positivos, vistos como “recompensas”, devem superar os “custos” da atividade (situações vistas como negativas) para que seja possível alcançar os benefícios esperados (HOLMES, 2016).

Nesse sentido, vários foram os benefícios duráveis encontrados nos atletas amadores do *CrossFit*, que foram por eles relatados, corroborando com a pesquisa de Stebbins a respeito desse fenômeno, como: conquista de medalhas, troféus e demais recompensas materiais, interação social, recompensas físicas e psicológicas, melhoria da autoimagem, etc.

Além disso, esta atividade é, sem sombra de dúvidas, uma forma de diversão para os praticantes mesmo que seja, em alguns momentos, competitiva e possa gerar estresse físico e emocional, fatores esses que se associam com a teoria de Stebbins, observando algo além de um “lazer casual”.

*Eu me divirto muito quando pratico... é uma atividade que eu gosto MUITO, desde quando iniciei... além disso, a música alta, você ver os outros suando igual a você, dando risadas por alguma coisa que possa ocorrer durante o treino... as pessoas que passam na rua e olham pra gente como se fôssemos loucos treinando ((gargalhadas))... tudo isso... faz a atividade ser divertida, mesmo que o foco seja a melhora do condicionamento. (B.O., praticante há 8 meses).*

Quando questionados se acreditavam se essa era ou não uma prática de lazer, muitos relataram que sim por se tratar de momentos de diversão, liberação de estresse e por ser uma atividade de escolha própria. Entretanto, alguns deles, apesar de não conhecerem a teoria do “lazer sério”, utilizaram discursos muito descritos por esse autor, como: “esta não poderia ser considerada uma atividade de lazer, porquê é algo sério”; “não é lazer porquê as vezes tem alguns pontos negativos na prática”; “não é lazer porquê faz parte do trabalho”, “não é lazer porquê exige treinamento”, etc. Esses dizeres, dessa forma, corroboraram com a perspectiva do “lazer sério”.

*Esse é um momento de lazer pra mim... é uma atividade que eu escolhi fazer, que me traz muitas coisas boas... é sempre o momento mais aguardado do meu dia, o de chegar no box e começar a treinar... (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

*Não sei se eu considero como lazer ((expressão de dúvida))... eu me dedico demais nos treinos... não é como correr no parque ou jogar bola no final de semana, por exemplo ((sorrisos))... eu treino de segunda a sexta-feira, sempre MUITO INTENSO... então não sei se isso seria lazer ou não (...) mas é uma atividade que eu gosto MUITO. ((D.S., praticante há 5 meses).*

Durante o período de observações, vários desses atletas amadores relataram a melhoria da autoimagem e da autoaceitação a partir do momento em que sentiram mudanças positivas no sentido físico e psicológico. Um desses indivíduos relatou possuir dificuldade de autoimagem há anos, além de sempre se sentir inferior em relação aos demais conhecidos que ele convivia em seu dia-a-dia. Após aproximadamente dois meses de prática, revelou que a melhoria dessa autopercepção ficou extremamente evidente, modificando a forma como se via e como via os outros. E isso, ele destacou como o retorno mais importante para ele.

Apesar de muitas vezes ser considerada uma prática de extrema intensidade, os relatos sobre os benefícios físicos foram encontrados em todas as entrevistas. Muitos declararam características específicas como: perda de peso, hipertrofia, diminuição do estresse, cansaço, indisposição, dores articulares causadas pelo sedentarismo, baixa aptidão cardiorrespiratória, sonolência, etc.

*Antes de eu começar a praticar, eu sentia muito cansaço no trabalho e até mesmo em casa (...) percebi que depois de umas semanas praticando, eu já estava BEM mais disposta e menos cansada, e isso me ajudou bastante nas minhas tarefas no trabalho. Comecei a sentir muito mais disposição e vontade de fazer as coisas (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

Alguns relataram, ainda, que o *CrosFit* é uma modalidade diferenciada das demais, possuindo características que são capazes de atrair inúmeras pessoas para sua metodologia de treinamento diferenciada.

*Eu sempre tive sobrepeso, desde a infância ((expressão de tristeza)), e apesar disso, nunca quis fazer atividade física. Quando assisti minha namorada treinando uma vez, o CrossFit, eu busquei mais informações para saber como era e fiz uma aula experimental. Cansei demais ((expressão de surpresa)), SUEI MUITO, e achei que não voltaria para a segunda aula ((risadas)), mas eu voltei e estou até hoje. Além de perder peso, ganhei muita massa muscular e minha saúde está absurdamente melhor em todos os sentidos (G.L., praticante há 2 anos).*

Mas, conforme relata Stebbins, os benefícios do “lazer sério” não são voltados apenas a aspectos físicos e psicológicos. Eles podem também render retorno financeiro em alguns

momentos assim como premiações materiais como troféus, medalhas e outros tipos de recompensas.

Em uma das observações realizadas, foi percebido um grupo de praticantes conversando antes do início da aula. Eles conversavam entre si sobre criar mensalmente um dia de treino em que houvesse disputa entre eles para ver quem terminava primeiro os exercícios. Em outra ocasião, outro grupo relatava sobre apostar quem perderia mais peso no final do mês após esses treinos. Nessas duas situações, os grupos tinham como intenção arrecadar uma premiação financeira entre eles, ou um vale de compras em produtos de suplementação.

*Uma vez nós fizemos uma competição interna no nosso box, durante um dos treinos da semana, e combinamos entre nosso grupo que quem fosse o primeiro a terminar todo o treino, iria ganhar uma recompensa... um jantar em uma churrascaria ((gargalhada)). Apesar de a gente não fazer isso sempre, às vezes usamos essas recompensas pra nos incentivar ainda mais... e sempre dá certo! (B.R., praticante há três anos).*

*Eu sempre fui atleta na época da escola, de duas ou três modalidades... então eu sempre guardei minha coleção de medalhas e troféus... isso é uma das várias formas de você perceber que é bom no que faz, e que está sempre evoluindo pra se tornar melhor... no CrossFit, por exemplo, eu uma vez ganhei uma competição interna dos alunos do meu horário, e apesar de ser uma medalha simbólica, ela faz parte da minha coleção ((sorrisos)). (D.S., praticante há 5 meses).*

Esses fatores demonstram que os praticantes são impulsionados por diversos fatores que eles consideram benéficos, e isso, na visão deles e pelo que foi possível perceber nas observações, é um importante motor de continuidade e evolução na prática.

Além disso, é possível em algumas situações receber retorno financeiro, como na arbitragem de campeonatos (caso tenha realizado o curso obrigatório) ou mesmo como *coach* de box de *CrossFit*.

*(...) sempre me interessei em não somente participar de campeonatos, mas me aprofundar para poder ser árbitro. Eu fiz o curso e pude avaliar algumas competições aqui mesmo na cidade ((expressão de alegria)). Ter um retorno financeiro com algo que você goste muito, É MUITO GRATIFICANTE ((sorriso)) ... além disso, tem o retorno que a própria prática oferece pra gente. (C.S., praticante há 2 anos e meio).*

*Eu fui atleta por um ou dois anos... depois disso, comecei a pensar em abrir meu próprio estabelecimento, meu próprio box ((expressão de alegria))... comecei a pesquisar sobre isso... e hoje em dia sou sócio de uma... além do treino, também tenho esse retorno financeiro... eu tive um retorno físico, minha saúde melhorou... e depois, tive um retorno financeiro quando tive meu próprio box de CrossFit ((sorrisos)). (F.L., praticante há 4 anos, sócio de um box há 2 anos).*

Os benefícios de enriquecimento pessoal que a atividade proporcionou também foram evidentes. Isso foi muito apontado na busca pelo aprimoramento técnico, pela curiosidade e desejo de conhecer mais sobre essa prática. A busca por informações ocorria no próprio *site* oficial do *CrossFit*, com amigos que eram mais antigos nos *box*, conhecimento dos *coachs*, artigos científicos, etc.

Essas características e demonstração de interesse para além do momento da prática, muitas vezes, fazia com que o atleta se aproximasse ainda mais desta. Além disso, o ganho no aprimoramento técnico e nas valências físicas também enriqueciam a vivência dentro e fora do local do treinamento.

*Eu sinto que cresci muito não somente como crossfiter, mas como pessoa. Quanto mais eu fui conhecendo o cross, mais eu queria conhecer... sempre fui fascinado por isso, e gosto de dedicar VÁRIAS HORAS da minha semana para assistir a documentários, ler artigos, saber sempre um pouco mais sobre tudo isso ((expressão de alegria)). (D.B., praticante há 5 meses).*

*(...) eu acredito que quando nos identificamos com alguma coisa, sempre queremos nos aprimorar, saber mais sobre, compartilhar informações... e isso aconteceu comigo em relação ao CrossFit. Tudo o que acontece sobre a modalidade eu busco me informar (J.S., praticante há 7 meses).*

Outro benefício foi relacionado à interação social (esta que será abordada no *ethos* único). Os atletas amadores relataram que há ampliação do mundo social quando se torna praticante dessa atividade física, e conhecer novas pessoas atrai sentimentos positivos e gratificantes, beneficiando ainda mais essa vivência.

*Eu conheci muitas pessoas novas... e isso sempre faz enriquecer a nossa vida, o fato de compartilhar sensações com alguém que gosta da mesma atividade que você ((risadas)), isso é gratificante demais, e proporciona muitas alegrias. (B.R., praticante há 3 anos).*

*(...) de todas as atividades que já realizei, foi nessa que eu conheci mais pessoas novas e ampliou meu círculo de amizades para além dos locais das práticas... o fato de encontrar pessoas que você gosta, faz a atividade ficar muito mais satisfatória. (F.L., praticante há 4 anos).*

#### **4.5 CARACTERÍSTICA 5: *ETHOS* ÚNICO**

A prática físico-esportiva possui importantes papéis sociais como a liberação de tensões específicas e a sociabilização (ELIAS; DUNNING, 1992), sendo fator fundamental nas atividades de lazer e capaz de despertar o prazer físico, emocional e gerar estímulos agradáveis em torno da atividade com outras pessoas.

Uma das possibilidades atuais para buscar essa interação pessoal, quando não fisicamente e pessoalmente, é a relação e troca de mensagens através das redes sociais e do contato virtual. Percebeu-se esse fator quando relatado pelos entrevistados, a utilização desses meios de comunicação por parte dos grupos de afinidade ou mesmo os grupos em redes sociais que eram criados para trocar informações.

*Nós temos um grupo no WhatsApp com todos os alunos que participam da mesma turma, que acontece no mesmo horário semanalmente... ((sorrisos)). Lá nos comunicamos sobre tudo, desde os treinos que aconteceram no dia, os que vão acontecer, os campeonatos, alguma curiosidade, e conversamos também sobre outros assuntos (...) é uma forma de estarmos sempre ligados uns aos outros, e isso é MUITO bom. (L.P., praticante há 2 anos).*

*(...) sempre acabamos marcando uns aos outros nas publicações sobre coisas do CrossFit, em várias redes sociais... sempre queremos estar por dentro das coisas que acontecem, e isso é muito legal... essa interação com as pessoas que fazem aula junto comigo. (D.S., praticante há 5 meses).*

Os contatos sociais e a formação de novos grupos de interesses e amizades são contribuições que essa prática pode gerar. Muitos afirmaram que a utilização das redes sociais para o compartilhamento de notícias, vídeos, imagens, textos e outros elementos em geral relacionados às atividades de interesse em comum, auxiliava na aproximação dessas pessoas, aumentando ainda mais seus níveis de interesse na atividade.

Além disso, esses compartilhamentos ou mesmo as conversas informais por aplicativos *online* derrubam barreiras que possam ser causadas pelo tempo e distância, por exemplo, o período de férias ou afastamento da atividade por algum motivo. Dessa forma, o indivíduo continua se sentindo parte integrante e essencial daquele grupo, independentemente da situação em que se encontre no momento, o que auxilia para que ele não se afaste da atividade do “lazer sério”.

*Uma vez eu fiquei QUASE UM MÊS sem praticar, pois estava viajando de férias... e para eu não deixar de treinar, meus amigos me mandavam mensagens dizendo o que tinha acontecido no treino, para eu tentar adaptar onde estava (...) foi uma forma de eu continuar fazendo parte da turma, mesmo não podendo estar lá (...) o CrossFit vai muito além da prática. Tem toda essa parceria, que é diferencial ((expressão de afirmação)). (J.P., praticante há 10 meses).*

Dessa forma, o fácil acesso às redes sociais facilitava a publicação e compartilhamento de fotos, vídeos, textos, planilhas, resultados, competições, etc. Além disso, o próprio *site* oficial do *CrossFit* oferece gratuitamente diversos arquivos que podem ser acessados por qualquer pessoa (ISTOÉ, 2015). Mas esse compartilhamento não gira em torno somente dessas situações. Acima disso, o partilhar se dá nos sentimentos, desejos e sensações, que são

muito próximas para esses indivíduos quando pensado nos objetivos da prática e no que ela representa para eles.

*Quem pratica isso, compartilha VÁRIOS sentimentos que são únicos aqui, e acho que o principal é a superação e a parceria que temos uns com os outros (...) nós sabemos o QUANTO É DIFÍCIL ((expressão afirmativa)) evoluir no treino, e por isso SEMPRE tentamos ajudar uns aos outros, mesmo dentro de uma competição... no fim, todos temos o objetivo comum ((expressão afirmativa e sorrisos)) que é melhora da capacidade física. (J.S., praticante há 7 meses).*

Nessa fala, nota-se a questão do “compartilhar as emoções”, que é bastante perceptível no *CrossFit*. Eles partilham dos sentimentos positivos e negativos uns dos outros.

Quando o foco do atleta passa a ser não somente o treinamento, mas a participação em eventos competitivos regionais e nacionais, a superação de seus limites passa a ser mais exigida, uma vez que o atleta deve não apenas superar seus concorrentes, mas, acima de tudo, superar a si mesmo. Além disso, por ser um ambiente de intensa superação, a interação entre os praticantes auxilia em ganhos mútuos, visto que por diversos momentos um indivíduo auxilia o outro na execução, correção de movimentos e, principalmente, fornecendo constantes incentivos.

*Quando um ganha, todos ganham... e quando um perde, todos perdem também... isso acontece porque nós SEMPRE torcemos uns pelos outros (...) nós sabemos que é difícil evoluir fisicamente, então quando isso acontece, sempre comemoramos junto, e quando não acontece, nós continuamos incentivando. (C.S., praticante há 2 anos e meio).*

Essa evolução de treino individualmente e em grupo também é uma das características aqui presentes:

*Nós sempre compartilhamos nossas planilhas de evolução... é uma forma de um ficar contente pela evolução do outro ((risada)), e isso é MUITO LEGAL... também conseguimos sugerir várias coisas que podem ajudar mais ainda. (D.B, praticante há 5 meses).*

Quando esses amadores estão inseridos em um grupo específico de afinidade, é possível notar que a aproximação entre eles se torna cada vez mais forte. Uma das situações observadas foi a de um grupo específico e uma das integrantes (sendo o grupo um total de 7 amadores) relatou que necessitava mudar o horário do treino para uma hora mais tarde devido ao trabalho. Para não “desestruturar” o grupo, os outros integrantes decidiram que iriam mudar para o mesmo horário de forma a dar continuidade a este.

*Quando a gente forma um grupo de treino, é muito triste quando alguém tem que mudar de horário ou parar de treinar... nós formamos uma família de amigos, não somos apenas colegas de treino... então fazemos de tudo, as vezes até trocar os horários, TODO MUNDO, pra continuar treinando todo mundo junto. (G.L., praticante há 2 anos).*

*Praticar CrossFit não é só literalmente fazer uma atividade física... é fazer amizades e criar grupos de afinidades ((sorrisos)). (B.O., praticante há 8 meses).*

Ao realizar as observações, foi possível notar que em diversos momentos das aulas os grupos que treinavam no mesmo horário tentavam ficar próximos, sempre incentivando uns aos outros para concluírem o treino. Até mesmo aqueles que visivelmente não possuíam contato ou afinidade acabavam, em algum momento, interagindo com elogios, novos incentivos ou sugestões. Percebeu-se que o companheirismo dentro dos treinos é fundamental para o “gostar da prática” e promover continuidade devido aos objetivos em comum que são compartilhados.

Essas relações sociais de amizade acabam se estendendo para além do *box* de treino. Muitos partilham de sentimentos de amizade não somente durante os treinos, mas fora deles. Isso ocorre em reuniões externas ao ambiente de treino, festas, viagens e diversas outras ocasiões festivas, demonstrando que os laços criados no *CrossFit* são também alimentados fora deste ambiente.

*Eu e meu grupo já realizamos algumas viagens para a praia, em finais de semanas e feriados... fora isso, SEMPRE tentamos nos reunir pelo menos duas ou três vezes por mês... é muito importante manter esses laços fora dos treinos também... acho que é um diferencial para mim ((expressão de alegria e sorrisos)), e para os meus amigos também (J.P., praticante há 10 meses).*

*Muitas pessoas acham que nós que treinamos CrossFit, sempre queremos ser melhores uns do que os outros... e na verdade... É BEM O CONTRÁRIO ((expressão afirmativa)), nós tentamos ser melhores juntos, sempre nos apoiando. E essa sinceridade dá pra perceber por que sempre nos reunimos fora do box quando dá. (B.O., praticante há 8 meses).*

Outros relatos também levam a percepção de que a prática do *CrossFit* é uma escolha pessoal. Muitos indivíduos normalmente iniciam uma atividade (corrida, musculação, etc.) com algum objetivo em específico (por exemplo, perda de peso ou prevenção de comorbidades), mas quando percebem que houve uma evolução ou mesmo a falta desta, encerram a atividade por “terem atingido o objetivo” ou “não terem atingido”. Na prática do *CrossFit*, foi possível identificar esse ponto diferenciado: os praticantes e atletas amadores acabavam literalmente fazendo parte desse *ethos*, dificilmente encerrando essa atividade sem algum motivo mais grave (como em caso de lesões). Mesmo com a evolução mais lenta

quando comparado a outros indivíduos, o fator social e físico ainda faz com que a permanência ocorra.

*Eu já fiz várias atividades físicas na vida... mas foi no CrossFit que eu encontrei um grupo de pessoas que têm o mesmo objetivo que eu ((expressão de alegria))... que pensam parecido... e que sempre estão torcendo pela minha evolução... isso é um diferencial que muitas atividades não tem. (F.L., praticante há 4 anos).*

Sobre isso, Kuhn (2013) relata que, tão importante quanto esses fatores físicos, os fatores psicológicos também acabam se associando a continuidade nesse programa de treinamento que muitas vezes é capaz de proporcionar ao praticante esse sentimento de “comunidade”, tornando a atividade cada vez mais motivadora e desafiadora, além de agregar valores de extrema importância como a sociabilização, despertando sentimento de união entre seus participantes.

Os costumes dos praticantes também acabam sendo muito semelhantes, principalmente quando inseridos em um mesmo grupo de afinidades. Seja na dieta alimentar, nos horários de treino, na dedicação fora do *box*, nas mídias sociais e até mesmo em outras atividades de vida diárias.

Glassman destaca que o *CrossFit* pode ser considerado como algo além de um simples programa de exercícios e treinamento diferenciado, sendo que muitos praticantes revelaram a vontade e a necessidade de fazer parte da “comunidade” que essa prática representa, mudando completamente e radicalmente seus estilos de vidas e aderindo a programas de dietas específicas e saudáveis para melhoria da saúde e do desempenho esportivo (KUHNN, 2013).

*(...) eu e meu grupo tentamos seguir uma dieta alimentar muito parecida, já que temos o mesmo objetivo no treino e treinamos no mesmo horário... inclusive, a nossa nutricionista é parceira onde treinamos, e isso facilitou bastante as coisas... assim nós conseguimos acompanhar a evolução uns dos outros, e isso é muito bom. (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

*Eu e o meu grupo as vezes combinamos de assistir o mesmo documentário ou algum programa em específico sobre o Cross que passe na televisão... ou mesmo combinamos de fazer um mesmo treino em um mesmo horário, nos finais de semana, por exemplo... quando não vamos ao box. (G.L., praticante há 2 anos).*

Ainda sobre o *ethos* único, relacionam-se os “custos” (como tensões, desgostos, desapontamentos e outros fatores negativos) e os “benefícios” (como as recompensas e as premiações) da prática, que são denominados de “moeda psicossocial”, sendo considerados como “incontroláveis”, pois nunca se sabe quando irão acontecer e que tipo de sentimentos serão gerados.

Nas entrevistas e nas observações, os “custos” foram evidenciados em situações como: desapontamentos por não conseguirem começar ou terminar determinada atividade, lesões e dores, sentimentos de fracasso ou incapacidade, etc.; e nos “benefícios”, foram relatados os sentimentos de alegria e contentamento com a atividade, a superação de limites e barreiras, autorrealização, melhora da autoestima e da autopercepção corporal, benefícios físicos, psicológicos e sociais, e etc.

*Quando treinamos, nunca sabemos o que vai acontecer... no final do treino, podemos sair felizes ou tristes... tudo vai depender do nosso desempenho e como isso acontecer... é sempre uma incógnita. (B.R., praticante há 3 anos).*

*Às vezes nos machucamos no treino... e o que era pra ser uma prática agradável, se torna desagradável ((expressão de tristeza))... mas isso é normal, nós nunca sabemos ao certo o que pode acontecer... quem treina está sujeito a essas coisas. (A.G., praticante há 1 ano e 2 meses).*

*Os benefícios são sempre muito maiores do que qualquer coisa ruim que possa acontecer... as vezes até mesmo algo ruim pode se tornar um fator de motivação para nós que treinamos... nós sabemos que faz parte da prática e de quem quer vencer (F.H., praticante há 8 meses).*

Esse compartilhamento e vivência de sentimentos, sensações e expectativas torna os praticantes membros de um mesmo *ethos* único, englobando diversas características desses “custos” e “benefícios”, que são imprevisíveis e variáveis de indivíduo para indivíduo, ou seja, uma dessas características pode ser vista como benéfica para um, enquanto pode ser vista como degradante para o outro.

As práticas físicas são repletas por momentos de ordem e desordem e a tensão e a incerteza são sempre imprevisíveis, mas é a partir desses momentos que os atletas se desenvolvem. Estas não são compostas somente pela ordem pré-estabelecida, e a excitação gerada pela desordem e pelo inesperado acaba se mostrando ponto fundamental dentro da prática física e esportiva (SILVA; PORPINO, 2014).

Como qualquer outra prática física e esportiva, esses atletas estão suscetíveis às situações adversas e inesperadas, devendo conviver com esses riscos durante os treinos e competições. Devido ao *CrossFit* ser uma prática física de alta intensidade e variedade de exercícios, muitas vezes os movimentos acabam exigindo muita técnica e sobrecarga muscular e articular, podendo gerar até mesmo lesões (BERGERON et al., 2011). Entretanto, a “identidade guerreira” do praticante e a busca pela própria superação fazem com que esses fatores se tornem “aceitáveis”, podendo gerar estímulos cada vez maiores e mais intensos (GONÇALVES; TURELLI; VAZ, 2012).

## 4.6 CARACTERÍSTICA 6: IDENTIFICAÇÃO

Aqui, é possível destacar a questão da “identidade” dos indivíduos quando um interesse é desenvolvido a tal ponto que se torne não somente uma atividade, mas uma parte significativa e essencial na vida de quem pratica, e isso auxilia na formação do “lazer sério”. A identificação com a atividade é um aspecto que pode modificar os comportamentos, as atividades de vida diárias e até mesmo a personalidade do sujeito de forma que ocorra a formação de uma própria identidade em torno da atividade.

Nesse sentido, o conceito de identidade para Dubar (1997) é compreendido a partir de um processo de socialização em duas situações conjuntas: a primeira, a partir do cruzamento de processos relacionais onde o sujeito é analisado e interpretado por outros, e a segunda é biográfica, tratando da história, projetos e habilidades pessoais. Assim, o autor relata que a identidade é construída a partir de diversos fatores e perspectivas.

A atribuição de uma categoria é uma atribuição étnica quando classifica uma pessoa em termos de sua identidade básica, mais geral, determinada presumivelmente por sua origem e circunstâncias de conformação. Nesse sentido organizacional, quando os atores, tendo como finalidade a interação, usam identidades étnicas para se categorizar e categorizar os outros passa a formar grupos étnicos (BARTH, 2000, p. 32).

O senso de pertencimento não somente com a atividade em si, mas com os fatores intrínsecos e extrínsecos acarretados por ela, se torna mais do que apenas “se identificar com a atividade”. Esse engajamento influencia na autoimagem do praticante, que passa a se ver como “parte integral” daquela prática. Dessa forma, Taylor e Kay (2015) relatam que a identidade dessa pessoa pode ser “multifacetada”, ou seja, existem vários ângulos de experiências e valores que são combinados, formando a trajetória de vida da pessoa.

Quando encontrada uma atividade que seja possível considerar a partir desses ângulos, como no caso do *CrossFit*, é possível definir que talvez nenhuma outra pudesse proporcionar esse “sentimento de pertencimento” gerado por ela, assim como ao se tornar parte essencial da vida de um praticante, é difícil imaginar-se em outra atividade diferente.

Existem diversos depoimentos pessoais relatando como o *CrossFit* pode se tornar uma “filosofia de vida”, contendo incentivos à superação e próprio desempenho, influenciando positivamente o comportamento dos demais praticantes (ISTOÉ, 2015).

De acordo com Stebbins (2007), essa última qualidade do “lazer sério” emerge das outras cinco qualidades mencionadas anteriormente. Ou seja, o conjunto das outras é capaz de

gerar profunda identificação em alguma atividade que esteja sendo realizada. Refere-se à forte atração do sujeito para com a atividade do *CrossFit*, em específico.

*(...) eu acho que nenhuma outra atividade seria capaz de me definir como pessoa... eu me identifiquei tanto nessa prática, que é difícil me imaginar em alguma outra... eu amo o que essa prática me proporciona e o que ela representa hoje em dia na minha vida (S.T., praticante há 15 meses).*

*Eu sou uma pessoa que DETESTO ROTINA ((expressão e gestos de negação))... então nunca de certo treinando em academias de musculação... já aqui, cada dia possui um treino diferente, e isso faz eu me identificar BASTANTE com a atividade, que nunca é repetitiva. (T.S., praticante há 2 anos e 8 meses).*

*O fato de as aulas serem sempre desafiadoras, fez com que eu me identificasse com o Cross desde a primeira aula experimental... e parece que mesmo depois de meses treinando, ainda consigo me surpreender. Nunca me identifiquei tanto com uma atividade dessa forma. (G.L., praticante há 2 anos).*

Para Stebbins, muitas vezes a identificação que o indivíduo possui com suas atividades de “lazer sério”, pode ser maior e mais gratificante do que suas atividades de trabalho, que geram responsabilidades e rotinas nem sempre agradáveis. Por mais que ele escolha seu próprio trabalho ou própria função dentro de uma empresa, por exemplo, as suas obrigações podem deixá-lo insatisfeitos. Já na atividade de “lazer sério”, esses sentimentos podem ser de recompensas físicas e psicológicas.

*(...) eu trabalho com algo que eu gosto desde criança, que é o esporte..., mas eu me sinto muito mais identificado praticando aqui o CrossFit do que executando minhas tarefas diárias na empresa que trabalho. (L.P., praticante há 2 anos).*

Entretanto, para aqueles que praticam a modalidade, mas também são responsáveis pelo treinamento e acompanhamento dos outros, como no caso dos *coachs*, o sentimento de identificação se torna muito mais amplo, visto que além de aprender, ele pode também ensinar outras pessoas, o que é de enorme gratificação.

*(...) eu sou coach já faz um tempo... e confesso que pra mim é gratificante demais fazer as aulas e ministrá-las... me sinto realizado de uma forma que talvez não me sentisse com alguma outra. (F.L., praticante há 4 anos).*

É possível perceber, que todas as outras cinco características específicas do “lazer sério” se fazem presente nesta sexta qualidade, que é capaz de englobar as outras demais em diversos momentos.

Durante um longo período de observações, acompanhamentos e entrevistas realizadas, foi nítida a satisfação que essa prática proporciona a esses praticantes. O senso de

“identidade” sempre se mostrou muito presente nos discursos e atitudes dos atletas amadores, principalmente quando a maioria relatou que antes “nunca havia conseguido se manter em outra prática física” ou que “não conseguiria se imaginar fora desta prática”.

#### 4.7 PERCEPÇÕES GERAIS ACERCA DO “LAZER SÉRIO” E *CROSSFIT*

Durante os períodos de observação e entrevistas envolvendo a prática e os praticantes do *CrossFit*, foi possível notar e destacar alguns pontos distintos, próximos ou até mesmo extremos envolvendo esses indivíduos, como: atletas amadores que relatavam estar acima, abaixo ou na normalidade do peso corporal; atletas que buscavam melhora do desempenho físico, da qualidade de vida e saúde, redução ou aumento de massa corporal, sociabilização, etc.; àqueles que aparentemente se dedicavam mais do que os outros para atingir seus objetivos pessoais; àqueles que prezavam auxiliar os colegas durante a execução dos movimentos e outros que focavam apenas em seu próprio rendimento e desempenho; indivíduos que dispunham de mais tempo disponível para aprimorar as técnicas (antes ou após os treinos) e outros que possuíam somente o horário específico do treino para isso; uns que já haviam praticado outro tipo de atividade antes de aderir ao *CrossFit*, e outros que nunca haviam praticado outras atividades físicas com maior ênfase e dedicação; entre outros.

Um dos pontos fundamentais percebido e muito relatado durante a pesquisa diz respeito ao estereótipo de beleza, algo ainda muito inerente na sociedade atual e que não fugiu da realidade do *CrossFit*.

Esse estereótipo de beleza e magreza acaba sendo difundido por diversos meios de comunicação (rádio, televisão, redes sociais, etc.), assim como dentro da própria academia em que se pratica determinada atividade física, nesse caso, o *box*. Existe ainda, nos dias atuais, o discurso médico-científico de que assim como o sobrepeso é um sinal de alerta e a obesidade um indicador de doença, a magreza é um padrão ideal, e isso é constantemente evidenciado e enunciado em diversas mídias e discursos, gerando constante busca pelo emagrecimento e o considerado “peso ideal”. Nesse sentido, Helman (2009) revela que essas definições entre presença e ausência de saúde são modificáveis conforme os indivíduos, seus grupos culturais e diferentes classes sociais.

Alguns indivíduos relataram não sentir vergonha ou inferioridade em relação àqueles mais magros ou definidos fisicamente e, pelo contrário, viam essas pessoas como motivação para sua própria mudança de estrutura corporal, relatando que isso era uma das metas da prática: se tornar “forte” ou “magro”. Outros, entretanto, relataram que não se sentiam à

vontade para realizar determinado exercício com receio de serem ridicularizados ou inferiorizados pelos demais e até mesmo pelos próprios *coachs*. Apesar disso, os mesmos relataram que não se sentiam excluídos, mas sim se auto excluíam até que começassem a notar modificações corporais que melhorassem sua autoestima, aproximando-se desse “padrão corporal” mais normativo ou hipertrofiado, que também se mostrou presente na realidade do *Cross*.

Entretanto, apesar dessa diferenciação, foi relatado pelos entrevistados que o *CrossFit* prega e preza acima de tudo a ideia de “esforço” independentemente da composição corporal e que isso gera e transmite aos outros o sentimento de “ser um guerreiro” ou “estar se tornando um guerreiro”. Isso ocorre a partir do entendimento de que há insistência na prática e na autosuperação, sendo capaz de “transformar” até mesmo o mais iniciante *crossfiter*.

A ideia do “ser guerreiro” pode relacionar-se com derrotas, que nada mais são do que grandes estímulos para que posteriormente seja possível alcançar grandes feitos, resultados e vitórias que conseqüentemente acontecerão, visto que isso é possível através da perseverança de cada um. Para eles, são pensamentos que sugerem que nada é impossível de ser alcançado, que nenhuma barreira é forte o suficiente para não ser quebrada, que nenhum adversário é insuperável e que a autosuperação pode e acontece constantemente. A arma de um guerreiro *crossfiter*, nesse sentido, é a própria vontade intrínseca e, por mais que as vezes o percurso seja longo e intenso, o enfrentamento é um dos motores que estimulam essa continuidade tão relatada por esses atletas amadores.

Isso acaba corroborando com o *flow* ou fluxo descrito por Csikszentmihalyi (1992), quando o autor relata a necessidade de perseverar e imergir na atividade de modo a estabelecer objetivos com a prática e, não somente alcançá-los, mas vencê-los independentemente de determinados fatores extrínsecos ou negativos. Nesse sentido, os praticantes do *CrossFit* relataram sobre a importância dessa motivação em qualquer nível de dificuldade da tarefa. Entretanto, o autor aponta que é necessário o desenvolvimento de habilidades e investimento de energia psicofísica para que as aptidões sejam sempre melhoradas e a atividade possa se realizada, elevando cada vez mais o grau de dificuldade dessas tarefas.

Eles relataram que gostam de competir com atletas de mesmo nível técnico ou acima, de modo a gerar ainda mais estímulo de superação e quebra de recordes, sendo que, nesse sentido, é mais satisfatório vencer um adversário pela diferença de poucos segundos de término de prova do que uma margem larga de vantagem. Esses poucos segundos geram a sensação e emoção que separa o ganhar e o perder.

Para muitos, o *CrossFit* era inicialmente uma prática diferenciada (porém comum) e com o passar do tempo e as mudanças percebidas (físicas, sociais, pessoais, melhora da autoestima, superação de limites, conquistas, etc.), acendeu uma “chama” que até então estava apagada ou era inexistente para eles, e isso acabou tornando-se um diferencial até então não encontrado antes. Alguns relataram, ainda, que o *CrossFit* “começou a dar sentido às suas vidas”, ou seja, muitos relataram mudanças tão significativas que fizeram com que essa prática fosse a esfera central de todas as suas atividades, gerando mudanças alimentares, de treinos, de horários de trabalho, de grupos sociais e de afinidade, etc.

O “fluxo”, nesse caso, parece surgir a partir do envolvimento que há com a atividade e a impotência gera o controle, de modo que o psicológico trabalha para reforçar as sensações de segurança e controle e a experiência se torna completamente gratificante e envolvente (CSIKSZENTMIHALY, 1992).

Alguns dos pontos que convergiram entre este fluxo e o “lazer sério”, foram: estar completamente imerso na atividade realizada, níveis extremos de foco e concentração; elevado sentimento de êxtase; o *feedback* imediato que torna algumas situações mais “claras”, sabendo diferenciar o que deve ou não ser feito em determinados momentos; saber que algumas habilidades são específicas e adequadas para determinadas tarefas; sentimentos de crescimento pessoal; e a ideia de estar além da dimensão temporal vivida, ou seja, o foco é tão grande na atividade que as horas passam com a sensação de que fossem minutos, e os minutos, segundos.

## 5 CONCLUSÕES

O presente trabalho buscou apresentar as perspectivas e características do “lazer sério” relacionando-o com a prática física do *CrossFit* a partir da visão subjetiva que pôde ser construída durante observações participantes e não participantes e entrevistas com amadores da modalidade, buscando enquadramento qualitativo das seis qualidades específicas presentes no “lazer sério”, com a prática dessa modalidade. A proposta de Stebbins a esse respeito vem sendo construída há décadas, não sendo considerado, portanto, como um estudo novo. ao longo dos anos, o autor continua acrescentando em suas publicações novas considerações a esse respeito, além de também se utilizar de estudos de outros autores sobre sua temática, que estão inclusive disponíveis para fácil acesso em seu *site* oficial sobre o “lazer sério”.

Esta forma de lazer, apesar de ainda possuir poucas considerações quando comparado aos estudos do lazer em sua concepção tradicional, possui grande potencial para contribuição em diversas vertentes, como a prática de atividade física e o esporte, mencionados neste trabalho. Entretanto, o fato de as obras de Stebbins ainda não terem sido traduzidas para o português dificulta o acesso para estudiosos e curiosos com pouca fluência na língua inglesa, o que pode acabar impossibilitando essa aproximação. Além disso, existem questões de embate relativas à aproximação entre o “lazer sério” e a carreira, visto que esta é entendida como referente somente ao mundo do trabalho e as características específicas nele presentes, divergindo dos estudos do autor, já que o sociólogo aproxima essas duas perspectivas, gerando conflitos entre ele e outros autores com concepções diferenciadas.

Sobre o *CrossFit*, apesar de sua crescente popularidade, muito ainda se questiona sobre ele ser ou não considerado um esporte. A partir da perspectiva de Allen Guttman e de seu modelo de esporte moderno proposto nesse trabalho, percebeu-se que a modalidade ainda está em processo de esportivização visto que não possui uma federação própria, apesar de corroborar com as demais características que consideram uma prática física como um esporte.

O “estado de fluxo” ou “*flow*”, proposto por Csikszentmihalyi a partir da década de 70, foi um estudo que pôde se aproximar de alguns conceitos de Stebbins sobre o “lazer sério” a partir das entrevistas coletadas com os atletas amadores. Alguns dados convergiram entre esses dois autores, como a vontade de vencer objetivos traçados além de criar novos, a perseverança e o foco desses indivíduos, que se sentem tão imersos na atividade, e mesmo fatores extrínsecos negativos parecem não ser forte o suficiente para abalar suas metas, etc.

Sobre os achados da pesquisa referente às seis qualidades específicas no “lazer sério”, foi possível perceber que a perseverança (característica 1), ocorreu não somente nas situações

positivas (como conquistas, evoluções pessoais, aprimoramentos, etc.), mas também em situações adversas e que poderiam ser vistas como negativas por pessoas de fora do mundo do *CrossFit*, como náuseas e vômitos que são provocados pela intensidade do esforço. Ultrapassar a barreira do limite físico se mostrou o principal elemento dessa característica. Para muitos, até mesmo lesões, limitações ou incapacidades faziam com que a necessidade e a vontade de se esforçar fosse ampliada, e a isso, eles relacionavam com o “ser guerreiro” ou ter o “espírito guerreiro”. Entretanto, é preciso observar os limites entre possíveis prejuízos decorrentes desses esforços.

A carreira (característica 2), esteve presente quando muitos entrevistados relataram que esta é uma atividade que possibilita evolução contínua devido a “não rotinização” dos treinamentos, gerando não somente a manutenção, mas a evolução da atividade, caracterizando a busca por essa característica. Dessa forma, quanto maior for o nível de seriedade, maiores serão as perspectivas de carreira para um *crossfiter*.

O esforço substancial, terceira característica, percebeu-se devido aos “mecanismos de compensação” da atividade, visto que as adversidades provenientes do esforço se tornaram e se tornam fundamentais nessa prática. A quarta característica, os benefícios duráveis, relacionaram-se aos benefícios físicos, sociais e psicológicos que são conquistados no *CrossFit*, como a obtenção de medalhas, troféus e demais conquistas pessoais, a autorrealização de conseguir ultrapassar seus próprios limites, a interação social, a melhora da autoimagem, a melhora da qualidade de vida e saúde, etc.

O *ethos* único, quinta qualidade, se referiu ao compartilhamento de emoções, sensações, pensamentos, objetivos, observações, hábitos e demais outras características que puderam ser encontradas e relatadas. Foi extensamente descrito quando observado o compartilhamento em grupo das vitórias e derrotas que, apesar de serem marcas pessoais, eram estimuladas e comemoradas pelo grupo como um todo, visto que muitos buscavam auxiliar um ao outro, apesar de existirem momentos competitivos. Também, a extensão e manutenção das relações sociais fora das atividades do *box* foram densamente mencionados.

Por fim, a sexta e última característica, a identificação, esteve ligada especificamente ao “sentimento de pertencimento” que talvez nenhuma outra prática física pudesse proporcionar ao indivíduo. É literalmente a identificação com essa atividade específica (o *CrossFit*). Dessa forma, após as análises e discussões aqui apresentadas, foi possível observar que existe grande aproximação entre a teoria do “lazer sério” do sociólogo Robert A. Stebbins com a prática do *CrossFit*, e as seis características específicas estiverem constantemente presentes.

## REFERÊNCIAS

ATLETA, E. *CrossFit Games 2018: vai começar a batalha*. **GLOBOESPORTE**. Rio de Janeiro. 30 jul. Corridas e eventos, 2018, p. 1.

BARTH, F. **O Guru, o Iniciador e Outras Variações Antropológicas**. Rio de Janeiro: Contra Capa Livraria, 2000.

BECKER, H.S. The Career of the Chicago Public Schoolteacher. **American Journal of Sociology**, v. 57, n. 5, The Sociological Study of Work, pp. 470-477, 1952.

BERGERON, M.F.; et al. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. **Current Sports Medicine Reports**, v. 10, n. 6, p. 383-389, nov. 2011.

BROWN, C.A.; MCGUIRE, F.A.; VOELKL, J. The link between successful aging and serious leisure. **International Journal of Aging and Human Development**, v. 66, n.1, p. 73-95, fev. 2008.

CAVICHIOILLI, F.R. **Abordagens do lazer no Brasil: um olhar processual**. 207 f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa em Educação da UNIMEP: Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2004.

CETINKALP, Z.K. Achievement goals and physical self-perceptions of adolescent athletes. **Social Behavior and Personal an International Journal**. v. 40, n. 3, p. 473-480, abril 2012.

CROSSFIT. About affiliation. **CROSSFIT**. s/d, p. 1. Disponível em: <<https://affiliate.crossfit.com/how-to-affiliate>>. Acesso em: 14 set. 2018.

CROSSFIT GAMES. About the Games. **CROSSFIT**. s/d, p. 1. Disponível em: <<https://games.crossfit.com/about-the-games>>. Acesso em: 14 set. 2018.

CROSSFIT SPORT. Sport. **CROSSFIT**. s/d. Disponível em: <<https://www.crossfit.com/sport>>. Acesso em: 14 set. 2018.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; NAKAMURA, J. The Concept of Flow. In: SNYDER, C.; LOPEZ, S. **The Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford University Press, 2002.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding Flow**. New York: Harper Collins, 1996.

\_\_\_\_\_. **Sociologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; CSIKSZENTMIHALYI, I. **Optimal Experience Psychologicals Studies of “Flow” in Consciouness**. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

DILLEY, R.; SCRATON, S. Women, climbing and serious leisure. **Leisure Studies**. v. 29, n. 2, p. 125-141, 2010.

DUBAR, C. Para uma teoria sociológica da identidade. IN: **A socialização**. Porto: Porto Editora, 1997, p.133-156.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 3 ed. São Paulo: Perspectiva. 2001.

ENGENSER S. et al. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. **Motivational and Emotional**. v. 32, n. 3, 2008.

ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

SETA, I. O *CrossFit* virou um negócio de US\$5 bilhões. Será mais uma bolha? **EXAME**, São Paulo. 13 jun. 2018. Negócios, p. 1

FERNANDEZ-FERNANDEZ, J.; et al. Acute Physiological Responses During Crossfit ® Workouts. **European Journal of Human Movement**. v. 35, p. 114-124, 2015.

FONSECA, J.J.S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GLASSMAN, G. **Statistics from the 2016 OPEN**, 2016. CROSSFIT. Disponível em: <<http://games.crossfit.com/video/statistics-2016-open>> Acesso em: 30 ago 2018.

\_\_\_\_\_. The crossfit training guide. **CrossFit Journal**. September, p. 1-115, 2010.

\_\_\_\_\_. What is CrossFit. **CROSSFIT**, v. 1, 2005.

GOFFMAN, E. **Manicômios, Prisões e Conventos**. São Paulo: Perspectiva, 1974.

GOMES, C.L.; MELO, V.A. Lazer no Brasil: trajetórias de estudos, possibilidades de pesquisa. **Movimento**. Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 23-44, janeiro/abril, 2003.

GOMILLION, S. **The success of CrossFit and its implications for businesses of all types**. University of Tennessee Honors Thesis Projects, 2017.

GONÇALVES, E.P. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas, SP: Alínea, 2001.

GONÇALVES, M.C.; TURELLI, F.C.; VAZ, A.F. Corpos, dores, subjetivações: notas de pesquisa no esporte, na luta, no balé. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 141-158, jul.-set. 2012.

GOULD, J.; et al. Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. **Leisure Sciences**, United Kingdom, v. 33, n.4, p. 332-340, 2011.

GOULD, J.; et al. Development of the Serious Leisure Inventory and Measure. **Journal of Leisure Research**, United Kingdom, v. 40, n. 1 p. 47-68, 2008.

GUTTMANN, A. **From ritual to record: nature of the modern sports**. New York: University Press, 1978.

HAK, P.T.; HODZOVIC, E.; HICKEY, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 22 nov. 2013.

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, ago. 2014.

HELMAN, C.G. **Cultura, saúde e doença**. 5 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2009.

HEUSER, L. We're not too old to play sports: The career of women lawn bowlers. **Leisure studies**, v. 24, n. 1, p. 45-60, 2005.

HOLMES, G. **"I do it for the riders!" An Analysis of the Serious Leisure Framework Through Psychological Contract Theory**. 245p. Tese (Doutorado em Filosofia) - The University of Sheffield Faculty of Social SciencesSheffield University Management School, 27 mai. 2016.

JACKSON, S.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances**. Champaign, IL, EUA: Human Kinetics, 1999.

KENNELLY, M.; MOYLE, B.; LAMONT, M. Constraint negotiation in serious leisure: A study of amateur triathletes. **Journal of Leisure Research**, United Kingdom, v. 45, n. 4, p. 466-484, jul. 2013.

KUHN, S. The culture of CrossFit: a lifestyle prescription for optimal health and fitness. **Sociology and Anthropology**, Illinois, v. 9, n. 8, p. 1-15, 2013.

LEWIS, J.; PATTERSON, I.; PEGG, S. The serious leisure career hierarchy of Australian motorcycle road racers. **World Leisure Journal**, v. 55, n. 2, p. 179-192, 2013.

LOVISOLO, H. Competição, cooperação e regulações. In: LOVISOLO, H.; STIGGER, M. **Esporte de rendimento e esporte na escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2009, p. 211-217.

MARCELLINO, N.C. **Lazer e educação**. 11 ed. Campinas: Papyrus, 2004.

\_\_\_\_\_. **Estudos do Lazer: uma introdução**. 3 ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

MARX, K. **Manuscritos econômicos filosóficos**. São Paulo: Martin Claret, 2004.

MASCARENHAS, F. **Lazer como Prática da Liberdade: uma proposta educativa para a juventude**. 2 ed. Goiânia: UFG, 2003.

MCQUARRIE, F.A.E.; JACKSON, E.L. Transitions in leisure careers and their parallels in work careers: The effect of constraints on choice and action. **Journal of Career Development**, v. 29, n. 1, p. 37-53, 2002.

\_\_\_\_\_. Connections between negotiation of leisure constraints and serious leisure: an explanatory study of adult amateur ice skaters. **Society and Leisure**, v. 19, n. 2, p. 459-483, 1996.

MENDES, M.I.B.S.; MAIA, L.F.S.; OLIVEIRA, M.V.F. Os limites do corpo no trabalho e as políticas públicas de lazer: reflexões na educação de jovens e adultos. IN:\_\_\_\_\_. **Poder**

**público, terceiro setor e controle social: interfaces na construção de políticas de esportes e lazer.** RN: Editora do CEFET/RN, 2007. P. 149-158.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo: HUCITEC, 2007.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M.G. **Construindo um Atleta Vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte.** Porto Alegre: Artmed, 2008

MOMMAAS, H. et al. (org.). **Leisure Research in Europe.** London: CAB Internacional, 1996.

OLIVEIRA, S.N.; DOLL, J. *This is The End, My Beautiful Friend!:* Lazer sério e o fim da carreira. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 42, n. 1, p. 215-236, jan./mar. 2017.

\_\_\_\_\_. A carreira no lazer: uma possibilidade a partir da perspectiva do *serious leisure*. **Licere**, Belo Horizonte, v. 19, n. 3, set. 2016.

\_\_\_\_\_. Serious Leisure. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 01, p. 325-338, jan/mar. 2012.

OLIVEIRA, S.N. **Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida.** 102 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

OZANIAN, M. How Crossfit became a \$4 billion brand. **FORBES**. 25 fev. 2015, p. 1.

PARKER, S. Serious Leisure - A Middle-Class Phenomenon? **Leisure Studies**. p. 327-332, 1996.

PRONI, M.W. **Esporte-espetáculo e futebol-empresa.** 275 f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, Campinas, 1998.

QIAN, X.L.; YARNAL, C. Benefits of volunteering as campus tour guides: The rewards of serious leisure revisited. **Leisure/Loisir**, v. 34, n.2, p. 127-144, fev. 2010.

REIS, L.J.A.; CAVICHIOLLI, F.R. Lazer e jogos digitais: reflexões a partir do World of Warcraft. **Licere**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, mar. 2015.

RIBEIRO, N.F. Boxing culture and serious leisure among north-american youth: an embodied ethnography. **The Qualitative Report, Nova Southeastern University**. v. 22, n. 6, p. 1623-1636, jun. 2017.

RISHE, P. Relationship with Reebok enhances its financial and commercial credibility. **FORBES**. 22 jun. 2011, p. 1

ROJEK, C. **Leisure and Culture.** New York: Palgrave, 2000.

ROMANO, B. A história do *CrossFit*: um império improvável. **SUPERINTERESSANTE**. 30 nov. 2018. Sociedade, p. 1.

SANT'ANNA, D.B. **O prazer justificado: História e lazer – (São Paulo, 1969/1979)**. São Paulo: Marco Zero/MCT-CNPq, 1994.

SIEGENTHALER, K.; O'DELL, I. Older golfers: Serious leisure and successful aging. **World Leisure Journal**, v. 45, n.1, p. 47-54, mar. 2003.

SILVA, L.M.F.; PORPINO, K.O. Esporte como experiência estética e educativa: uma abordagem fenomenológica. **Holos**, Rio Grande do Norte vol. 5, n. 30, 2014.

SIMÕES, A.C.; HATA, M.; RUBIO, K. Dinâmica das relações grupais: Análise sociométrica de uma equipe de handebol. In: **Revista Paulista de Educação Física**. p. 115-125, 1998.

SPREY, J.W.C.; et al. An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 8, ago. 2016.

TARANTINO, M.; DAFLON, R. CROSSFIT MANIA. **ISTOÉ**. 18 fev. 2015, Comportamento. p. 1.

TORRES, M.R.L. **Características e Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado emocional con El Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite**. 236p. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia e aprendizagem humana) – Universitat Autònoma de Barcelona, 2006.

STEBBINS, R.A. **Career in Serious Leisure: from dabbler to devotee in search of fulfillment**. London: Palgrave MacMillan, 2014.

\_\_\_\_\_. **The Idea of Leisure: first principles**. New Jersey: Transaction, 2012.

\_\_\_\_\_. **Serious Leisure: a perspective for our time**. New Jersey: Transaction, 2007.

\_\_\_\_\_. Serious Leisure. In: ROJEK, C.; SHAW, S.M.; VEAL, A.J.A. (Eds.). **Handbook of Leisure Studies**. New York: Palgrave Macmillan, 2006. p. 448-456

\_\_\_\_\_. Serious Leisure. In: JENKINS, J.; PIGRAM, J. (Ed.) **Encyclopedia of leisure and outdoor recreation**. Routledge, 2003. p. 452-455.

\_\_\_\_\_. **Amateurs: professionals and serious leisure**. Montreal: McGill - Queen's University Press, 1992.

\_\_\_\_\_. Serious leisure: A conceptual statement. **Pacific Sociological Review**, California, v. 25, p. 251-272, 1982.

\_\_\_\_\_. Career: The Subjective Approach. **The Sociological Quarterly**, v. 11, n. 1, p. 32-49, 1970.

\_\_\_\_\_. Biography of Robert A. Stebbins. **SERIOUS LEISURE**. s/d. The Serious Leisure Perspectiva (SLP).

TAYLOR, J.; KAY, S. The Construction of Identities in Narratives about Serious Leisure. Occupations, **Journal of Occupational Science**, v. 22, n. 3, p. 260-276, 2015.

TIBANA, R.A.; ALMEIDA, L.A.; PRESTES, J. Crossfit® risks or benefits? What do we know so far? **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

UNRUH, D. The nature of social worlds. **Pacific Sociological Review**, California, v. 23, n. 03, p. 271-296, jul. 1980.

WEISENTHAL, B.M.; et al. Injury rate and patterns among *CrossFit* athletes. **Orthopaed Sports of Sports Medicine**, Illinois, v. 25, p. 2-4, Abril 2014.

WERNECK, C.L.G. Recreação e lazer: Apontamentos históricos no contexto da Educação Física. In: WERNECK, C.L.G.; ISAYAMA, H.F. (Orgs.). **Lazer, recreação e Educação Física**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2002.

WILKS, L. The lived experience of London 2012 Olympic and Paralympic Games volunteers: a serious leisure perspective. **Leisure Studies**, p. 1-16, 2014.

## GLOSSÁRIO DO *CROSSFIT*

**BOX:** é um galpão similar a uma caixa, utilizado como espaço específico para as aulas da modalidade.

**CERTIFICADO LEVEL 1:** curso de introdução à metodologia do *CrossFit*, composto por movimentos e conceitos fundamentais.

**COACH:** treinador responsável pelos treinos da modalidade.

**CROSSFIT JOURNAL:** jornal oficial, pago anualmente, que possui grande coletânea de artigos e documentos publicados sobre a modalidade.

**CROSSFITER:** pessoa que pratica o *CrossFit*.

**GAMES:** refere-se à terceira e última etapa da competição do campeonato mundial da modalidade.

**GREG GLASSMAN:** fundador e dono da marca *CrossFit*.

**KETTLEBELLS:** material utilizado para o treinamento, com diversos pesos, confeccionado com uma bola de ferro e fundido com uma alça.

**OPEN:** refere-se à primeira etapa da competição do campeonato mundial da modalidade. É aberto para a participação de qualquer competidor do mundo que queira registrar as suas marcas e recordes *online*, sendo a maior competição fitness *online* do mundo.

**REBOOK:** patrocinadora oficial do campeonato mundial.

**REBOOK CROSSFIT GAMES:** é o nome do campeonato mundial de *CrossFit*, dividido em três etapas e que reúne os melhores *crossfitters* do mundo.

**REGIONALS:** refere-se à segunda etapa da competição do campeonato mundial, e os classificados serão os que possuírem as melhores marcas na etapa anterior (*Open*).

**RX:** sigla utilizada para indicar quando um *WOD* é realizado completamente como prescrito pelo *coach*.

**SANDBAGS:** sacos de areia que são utilizados para treinos e competições.

**SKILL:** momento específico do treino para aperfeiçoar a execução técnica dos movimentos.

**WARM UP:** é o aquecimento inicial das aulas com o objetivo de preparar o corpo para os desafios físicos e psicológicos.

**WOD (WORK OUT THE DAY):** é a parte principal do treinamento, variando seu tempo de execução conforme os exercícios e intensidades.

**APÊNDICE 1 – DIÁRIO DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADO**

Data:                      Horário do início:                      Horário do término:

Local:                      Tipo de prática observada:

Percepções gerais (coletivas).

Percepções individuais.

Todos realizaram as atividades? Quantos sim: ( ) Quantos não: ( ) Porquê?

Subjetivamente, quais as maiores dificuldades e/ou facilidades dos atletas nas atividades?

As atividades são realizadas de forma autônoma ou com auxílio? Individualmente ou coletivamente? Existe auxílio entre os indivíduos durante os exercícios?

---

---

---

---

Foram observados possíveis sinais negativos? (desconforto, timidez, exclusão, dor, mal-estar, cansaço, lesões, estresse e irritabilidade etc.)?

---

---

---

Foram observados possíveis sinais positivos? (superação, quebra de recordes, alegria, êxtase, sociabilidade, etc.)?

---

---

---

Observações sobre a interação social entre alunos-alunos e alunos-*coachs*.

---

---

---



10. Essa atividade é divertida e prazerosa para você? De que modo?
11. Você possui algum benefício financeiro com essa atividade?
12. Já participou de competições/torneios? Quais?
13. Sobre a sua prática, você espera se manter nos treinos (competições) por mais quanto tempo?
14. Quais são os seus objetivos no *CrossFit*? Pretende formar uma carreira esportiva? Fale mais sobre.
15. Você já continuou praticando mesmo sentindo dor ou estando lesionado? Se sim, por qual motivo?
16. O que você diria da sua dedicação nos treinamentos?
17. O que você acha que pode te diferenciar dos demais atletas? E o que você vê de similar nos praticantes do *CrossFit*?
18. Você costuma treinar fora deste local? Se sim, disserte sobre.
19. Você acha que o *CrossFit* é uma atividade que te define como pessoa? Comente sobre.
20. O *CrossFit* mudou o que na sua vida?
21. Você acha que alguma outra atividade poderia substituir o que o *Cross* representa para você?
22. Você costuma acompanhar o *CrossFit* na mídia? De que forma?

### APÊNDICE 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**TEMA DA PESQUISA:** “LAZER SÉRIO” E *CROSSFIT*: AS CARACTERÍSTICAS DA “IDENTIDADE GUERREIRA” EM ATLETAS AMADORES

Pesquisadora: Silvia Heuer – Mestranda em Educação Física (Universidade Federal do Paraná), licenciada em Educação Física (Universidade Federal do Paraná) e bacharel em Fisioterapia graduada pelas Faculdades Integradas do Brasil-UNIBRASIL.

Orientador: André Mendes Capraro – Prof. Dr. Docente na Universidade Federal do Paraná

Contatos: silvia.heuer2@gmail.com telefone: (41) 995545-xxxx

1. **Natureza da pesquisa:** A pesquisa irá buscar compreender como as características do “lazer sério” do estudioso nesse fenômeno, Robert. A. Stebbins, podem estar vinculadas à prática do *CrossFit*.
2. **Participantes da pesquisa:** farão parte desta pesquisa, atletas amadores de *CrossFit* e demais indivíduos que estejam ligados a ele (*coachs*).
3. **Benefícios:** o estudo trará informações importantes referentes ao tema, de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa seja um fator que auxilie não apenas na perspectiva esportiva, mas também em visões socioculturais e futuros trabalhos na área.
4. **Riscos e desconforto:** Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua saúde ou dignidade.
5. **Confidencialidade:** todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente a pesquisadora terá conhecimento dos dados pessoais e o anonimato será mantido.
6. **Pagamento:** o participante não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

## CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

---

Assinatura do (a) atleta amador (a)

---

Assinatura da Pesquisadora (Silvia Heuer)

---

Assinatura do Orientador (André M. Capraro)