

Medicalização, controle dos corpos e *Crossfit*: uma análise do *site* CrossFit Brasil

George Saliba Manske¹
Flávia Romano²

RESUMO: Propomos neste estudo identificar e discutir os modos pelos quais os exercícios físicos descritos no *site* CrossFit Brasil podem ser considerados desde a noção de medicalização e de políticas da própria vida. Consideramos o *site* CrossFit Brasil como um documento virtual passível de análise, assim como os conteúdos nele descritos. Num primeiro momento, discutimos as ideias centrais das práticas de medicalização a partir dos exercícios físicos propostos no *site*, apontando que o *CrossFit* acaba por medicalizar a propostas por ele descritas. A seguir, desde a noção de políticas da própria vida, especialmente sobre as novas formas de governo e potencialização dos corpos, analisamos as modalidades do *fitness* e, em especial, do *CrossFit*, como formas de otimização das capacidades corporais. Finalizamos apontando que as práticas corporais descritas no *site* se inserem tanto no escopo da atual medicalização dos corpos como nas políticas da própria vida, especialmente àqueles que se referem às otimizações corporais contemporâneas.

Palavras-chave: CrossFit Brasil; Medicalização; Políticas da própria vida. Otimização.

Medicalization, control of bodies and *Crossfit*: an analysis of the *site* CrossFit Brazil

ABSTRACT: We propose in this study identify and discuss the ways in which physical exercises described on the *site* CrossFit Brazil can be considered from the concept of medicalization and the life politics. We consider the *site* CrossFit Brazil as a virtual document subject to analysis, as well as the contents described therein. At first we discuss the central ideas of medicalization practices from the proposed physical exercises on the *site*, pointing out that CrossFit can be understood one medicalized practice. Next, from the notion of vitality politics, especially on new forms of governance and optimizations of bodies, discussed the modalities of fitness, and in particular CrossFit, as a means of optimizing the body's capabilities. We conclude by pointing out that the body practices described on the *site* fall within the scope of the medicalization of bodies as in life itself policies, especially those dealing with the contemporary body optimizations.

Keywords: CrossFit Brazil; Medicalization; Politics of life itself; Optimization.

¹ Doutor em Educação (PPGEDU-UFRGS). Professor da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

² Graduada em Educação Física (UNIVALI).

CRUZANDO E AJUSTANDO OS PROCEDIMENTOS DE COMPOSIÇÃO DO ESTUDO³

A medicalização está cada vez mais em evidência em nossa sociedade e, conseqüentemente, se tornou alvo de grandes debates e tem gerado inúmeras preocupações. O termo medicalização pode ser entendido como um processo biomédico de produção de conhecimento sobre a vida, ou seja, todos os acontecimentos da vida social, por mais complexos que sejam, e questões culturais que envolvem a sociedade, são reduzidos à lógica biomédica. Sendo assim, é possível inferir que a medicalização é o modo como problemas não médicos são tratados, desde uma racionalidade biomédica, como patologias, distúrbios ou doenças (SANTOS, 2012, *apud* PETRINA, 2006; CONRAD, 2013).

Outra forma de se pensar a medicalização é por meio dos novos indicativos de adoção de estilos de vida saudável, através de exercícios físicos e boa alimentação. Uma prova disso é a inserção de programas de exercícios físicos no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2002). Além de estar presente no SUS, podemos observar facilmente como a prática de exercícios físicos tem aumentando cada vez mais e sendo vista como uma forma de controlar o próprio corpo e melhorar suas condições de vida.

Um dos meios pelos quais é possível falar, discutir e demonstrar novas práticas corporais, assim como exercícios e atividades físicas, servindo tal como uma vitrine virtual da imagem de corpos saudáveis, são as mídias digitais. Podemos encontrar vários *sites* e blogs desenvolvidos com o intuito de instigar, informar e convidar todos a praticar exercícios físicos, ou até mesmo para os praticantes de certa modalidade postar seus comentários a partir de sua vivência. Dentro desse contexto, com a crescente procura por atividades em academias de ginásticas e práticas acessíveis a todos os sujeitos, a indústria de *fitness* foi ganhando espaço e progredindo no mercado. O *fitness* é composto por atividades com fins recreacionais por atletas com desejo de melhorar o desempenho e indivíduos com o intuito de obter melhoras estéticas

3 Procuramos utilizar e demonstrar neste título uma apropriação do termo CrossFit. Em tradução livre “cross” significa: cruzar/atravessar e “fit” significa: ajuste/encaixe. Dessa forma, elaboramos esse título para aludir que, por um lado, a palavra Cross pode ser compreendida enquanto atravessamentos (nesse caso, das questões introdutórias e metodológicas da pesquisa) e, por outro, a palavra Fit enquanto um ajuste dos termos, objeto de estudo e procedimentos de pesquisa.

(MENEZES, 2013). Uma das práticas do *fitness* que alavancou no Brasil e faz cada vez mais seguidores e praticantes adentrarem no ambiente das práticas corporais é o *CrossFit*⁴, objeto de estudo deste artigo.

Segundo Menezes (2013, p. 70), “o *CrossFit* enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso”. Basicamente, é um treinamento que visa um condicionamento geral e uma ampla adaptação fisiológica do corpo humano. Foi inicialmente utilizado como principal treinamento de grupos do exército norte-americano e a *Special Weapons And Tactics (SWAT)*, e agora introduzido como uma prática possível para qualquer pessoa utilizando algumas adaptações. O *CrossFit* objetiva atingir o condicionamento físico geral e o treinamento consiste em exercícios variados e de altíssima intensidade (COSTA, 2014).

No Brasil, o *CrossFit* chegou por meio do atleta e instrutor Joel Fridman, em 2009. Segundo ele, o *CrossFit* veio como uma prática diferenciada das modalidades oferecidas nas academias de ginástica, onde se trabalha uma capacidade física por vez, e também para fugir daquela monotonia de fazer sempre os mesmos exercícios. O *CrossFit* também pode ser considerado como um grande exemplo de marca, pois não se limita aos aspectos geográficos e usa a internet como principal veículo de comunicação entre seus professores e praticantes (MENEZES, 2013). Portanto, é possível encontrar vários sites, blogs e páginas em redes sociais relacionados a essa prática, e foi por este percurso que delineamos esta pesquisa.

Em uma busca por esses meios de informação acerca da prática do *CrossFit*, nos deparamos com o site oficial da modalidade no Brasil, o CrossFit Brasil. Iniciamos uma breve observação do site e, através dessa operação, conseguimos identificar que os principais temas tratados se referem à qualidade de vida, melhora do condicionamento físico e aumento das capacidades físicas. Assim, de modo propositivo, procuramos pensar o conteúdo do CrossFit Brasil a partir do tema da medicalização, tendo em vista que entendemos as práticas, ações e finalidades do CrossFit Brasil como práticas inseridas em processos medicalizantes da sociedade.

4 Utilizaremos a grafia *CrossFit* em itálico quando referir à prática do próprio CrossFit, por se tratar de um estrangeirismo. Utilizaremos a grafia CrossFit sem itálico quando nos referirmos ao site do CrossFit, por se tratar de algo institucionalizado.

Não obstante e ainda inseridos dentro deste contexto, procuramos também pensar o *CrossFit* a partir da ampliação que alguns autores vêm realizando acerca do conceito de medicalização, e nas diferentes formas em que o processo medicalizante pode se inserir na atualidade. Rose (2013), por exemplo, atualiza considerações acerca da medicalização e propõem que pensemos em “políticas vitais”, “políticas da vitalidade”, ou ainda, “políticas da própria vida”, tal como será melhor explorado a seguir.

Levando em consideração os elementos até então apresentados, é possível indicar, neste artigo, a seguinte questão problema: Como os exercícios físicos descritos no *site* CrossFit Brasil podem ser considerados à luz dos conceitos de medicalização e de políticas da própria vida?

No caso deste artigo, ao analisar o *site* na internet, procuramos compreendê-lo como um documento cultural de base virtual, que ainda não teve uma abordagem interpretativa. Portanto, buscamos nos orientar por meio dos conceitos de medicalização e vitalidade realizando, a partir desses conceitos, uma primeira análise do conteúdo que está disponível no *site* CrossFit Brasil.

O *site* CrossFit Brasil (www.crossfitbrasil.com.br), disponível desde 2009, é referente ao *box*⁵ de *CrossFit* existente em São Paulo, onde Joel Fridman é o coordenador técnico. A página inicial do *site* consiste em imagens que demonstram a prática, frases de impacto e uma breve definição, juntamente com o objetivo do *CrossFit*. Na parte superior do lado esquerdo, existem *links* com as palavras-chave: o que é; blog; glossário; vídeos; filosofia; imagens; contato e como começar (Figura 1). Clicando em algum destes *links*, abre uma página onde estão presentes todas as outras palavras-chave apresentadas na homepage do *site* e, a partir de cada palavra-chave, outra página surge explicando o referente título. Existem também *links* das redes sociais nas quais o *CrossFit* está presente, como o facebook e o twitter.

5 Um Box de CrossFit é uma sala ou um estúdio no qual as atividades de CrossFit são desenvolvidas, com espaços e materiais específicos para seu exercício e treinamento.

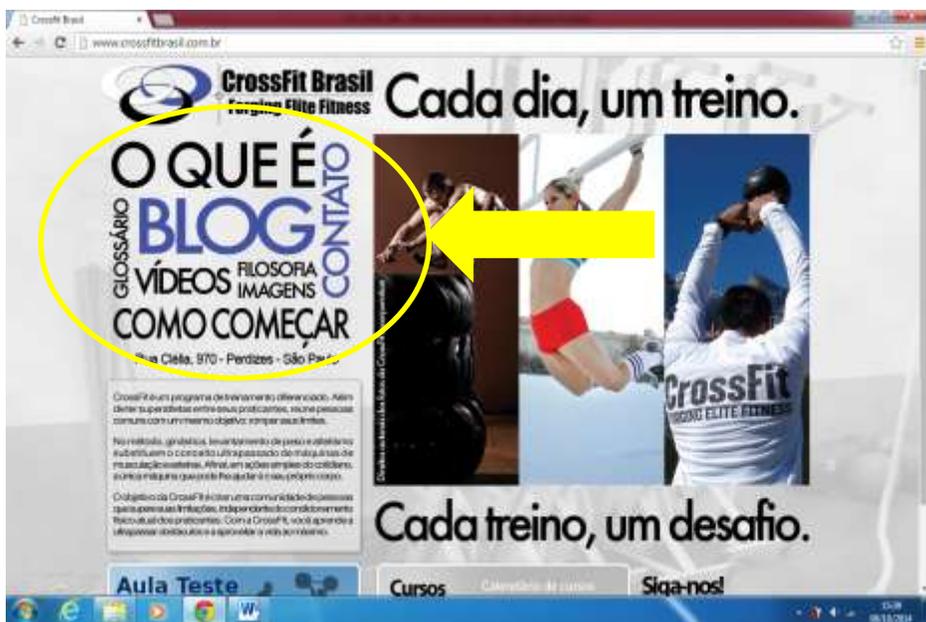


Figura 1: Homepage com destaque para os links.

Fonte: www.crossfitbrasil.com.br acesso em 07/08/2014.

O *site*, então, descreve o *CrossFit* como uma prática que possibilita a qualquer indivíduo um condicionamento físico geral do corpo humano, trabalhando com todas as capacidades físicas e buscando a otimização de cada uma delas, ressaltando que essa prática pode ser realizada por qualquer pessoa, desde os atletas de rendimento até os idosos que não tem uma vida muito ativa. Frisam ainda que o *CrossFit* é uma atividade que visa melhorar a saúde e a qualidade de vida, o que difere os praticantes da modalidade dos outros indivíduos. Também explicam que o *CrossFit* não é uma franquia, pois todos que frequentam esse ambiente não são meros alunos ou membros de determinada academia, não é seguido um padrão de vendas e nem há uma central que comanda, é simplesmente “uma prática que irá ajudá-lo a alcançar o seu melhor potencial físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Com base nessas informações, conseguimos fontes para a discussão acerca dos temas abordados. Desse modo, seguimos caminhos semelhantes aos apresentados por Fraga (2006) e Manske (2014) quando estabelecem uma estrutura de recorte e de análises conjuntas a partir de material virtual

disponível na Web, tratando-os como documentos culturais passíveis de análises. Seguindo estas propostas, ressaltamos que as categorias de análise foram depreendidas a partir da leitura do material empírico em articulação com os conceitos de medicalização e políticas da própria vida.

MEDICALIZAÇÃO E O CROSSFIT BRASIL

O termo medicalização surgiu no final da década de 1960, quando se observou que a medicina estava se apropriando cada vez mais do modo de vida da sociedade (GAUDENZI; ORTEGA, 2011). Esse termo se tornou alvo de críticas negativas de vários autores, relatando o excesso de práticas medicalizantes e a grande influência da medicina em áreas que não eram pertencentes a ela (GAUDENZI; ORTEGA, 2011). Seguindo a perspectiva de Conrad (*apud* SANTOS, 2012), o processo de medicalização não pode ser reduzido apenas ao ato da medicação em si ou problemas médicos. A medicalização entra em um contexto mais complexo do que isso, “pois envolve movimentos sociais (como alcoólicos anônimos, os grupos de apoio, as organizações não governamentais)...” (p.14).

Conforme Santos (2012, p. 19):

Ao longo do tempo, mais precisamente pelo menos nos últimos duzentos anos, temos sido constituídos pela medicina de diferentes modos: (...) na linguagem que empregamos para narrar nossos próprios corpos e agir sobre eles em diferentes domínios, bem como nos modos como nos relacionamos com nós mesmos e com os outros; nos investimentos para explicar o corpo feminino e mais recentemente o masculino, narrados a partir de suas potencialidades, limites e possibilidades de continuar sexualmente ativos mesmo com idade avançando; nas recentes formas de explicar todas as situações da vida humana com base em explicações cerebrais; na transformação da obesidade e do tabagismo em doenças, entre outros.

Com relação a esses limites e potencialidades do corpo, podemos pensar a medicalização como forma de tratar doenças, patologias ou desvios a partir da lógica medicalizante, inclusive sem o uso de medicamentos, como por exemplo, o exercício físico. Na direção de prevenção de doenças, a seção condicionamento físico, no *site* da CrossFit Brasil, traz a dimensão de que a prática constante e correta da modalidade “ajuda contra os efeitos da idade e protege contra doenças” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Então, o *CrossFit*

também pode ser pensado como um movimento social medicalizante, quando se preocupa, ou pelo menos discursa sobre a saúde e a prevenção de doenças, sejam elas cognitivas, recorrentes do avanço da idade ou físicas.

Ao entrarmos no conceito de exercício físico como forma de medicalização dos corpos, seguindo o pensamento de Gonçalves (2012 p. 36), é possível inferir que, “ao serem prescritos, os exercícios físicos tendem a fortalecer o conceito de medicalização”. Quando a prescrição de exercícios vem no sentido de mudar o estilo de vida das pessoas, promovendo saúde e auxiliando no processo de melhora, fazendo com que o sujeito não recorra aos medicamentos, se torna um processo medicalizante (GONÇALVES, 2012). Dessa forma, visitando a seção “o que é *CrossFit*”, é possível observar uma concordância com o excerto de Gonçalves (2012) acima citado, à medida que o *site* destaca que a prática da modalidade em questão é benéfica quando tratada como forma de promover saúde, frisando que seus praticantes estão “acima da média em *saúde e qualidade de vida*” (CROSSFIT BRASIL, 2014, destaque do original). Conforme Gonçalves (2012, p.37) destaca, “(...) a necessidade da prática de atividades físicas regulares tem sido sugerida em diversas situações, notadamente a partir da ideia de que vivemos sob uma ‘ameaça constante’ oportunizada pelos diferentes problemas de saúde que podem fazer parte da nossa vida”. Seguindo então o conceito de que a prática de exercícios físicos vem na direção de melhorar a vida e fugir dessa ameaça de possíveis patologias, o *site* CrossFit Brasil nos sugere que quem pratica o *CrossFit* consegue atingir um melhor nível de qualidade de vida e “aprende a ultrapassar obstáculos e a aproveitar a vida ao máximo” (CROSSFIT BRASIL, 2014), tentando não recorrer ao uso de substâncias farmacológicas e tecnologias médicas.

É indiscutível o avanço de novas tecnologias dentro do campo da saúde, a enorme gama de fármacos disponíveis no mercado, remédios para emagrecer, rejuvenescer, tratar distúrbios, diminuir a ansiedade, aumentar o desempenho físico ou intelectual. No entanto, o processo de medicalização não envolve somente o avanço da indústria farmacêutica, mas fatores que contribuíram na ocorrência de transformações na sociedade contemporânea (SANTOS, 2012). Nesse contexto, a medicalização dos corpos funciona como uma estratégia voltada ao controle da saúde, não somente restrita ao uso de substâncias químicas tal como num modelo medicamentoso, mas também, operando através da prática regular de exercícios com o intuito de melhorar as condições de saúde do ser humano, bem como sua forma física e estética. Tal qual é exposto no *site* que a prática do *CrossFit* está direcionada a ter uma

melhor qualidade de vida e conseguir realizar convenientemente “qualquer tipo de tarefa que a vida nos propõe” (CROSSFIT BRASIL, 2014), o que remete ao fato de que a realização dessas práticas voltadas à saúde nos tornará capazes de alcançar nossos objetivos, sejam quais forem eles.

Atualmente, há uma enorme preocupação com o bem-estar físico e a estética do próprio corpo por parte da sociedade, por isso a procura por exercícios que busquem melhorar esses aspectos aumentou consideravelmente. Com o discurso da CrossFit voltado para um condicionamento físico geral, com exercícios que promovam uma melhora global do corpo, em que “todos eles podem (e devem) ser feitos por qualquer tipo de pessoa, independente do grau de condicionamento físico, idade, sexo ou disfunção física” (CROSSFIT BRASIL, 2014), é possível angariar cada vez mais adeptos à essa prática. Desse modo, é possível inferir que o *CrossFit* pode ser considerado um fator contribuinte para as transformações da sociedade, assim como uma forma de discussão e ação sobre o próprio corpo. Percebemos isso quando é enfatizado que “qualquer pessoa que treina para aprimorar o seu condicionamento físico, conseqüentemente está treinando para melhorar seus parâmetros de saúde e também sua aparência” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Contrastando com o discurso médico do final do século XIX em que a aparência e a beleza estavam associadas à doutrina higienista, como forma de uma moral voltada à e transcrita como uma imagem de limpeza e pureza (POLI NETO; CAPONI, 2013), o *CrossFit*, quando tratado de forma a atingir objetivos estéticos, vem como uma conquista individual, onde cada um busca o seu melhor e a aparência física desejada.

O processo medicalizante estabelece maneiras que nos permitem realizar transformações em nossos corpos, que façamos algo a fim de nos potencializarmos, otimizarmos nossas capacidades, nos afirmando assim como um ser próprio, em busca da criação de um novo “eu” (SANTOS, 2012). Esse intuito medicalizante de otimização do próprio corpo surge a partir do momento em que o indivíduo mergulha no mundo da medicalização, em que se começa a falar sobre isso, mesmo de forma subjetiva. Ou seja, ninguém nasce pensando medicalização ou desejando esse processo, essa instigante necessidade se cria quando o sujeito é inserido nesse contexto, em uma época em que tudo se reflete na busca de saúde, estética e, principalmente, performance (SANTOS, 2012). Na busca por esse novo “eu”, por um corpo bonito e saudável, as pessoas recorrem às novas tecnologias, à medicina, aos exercícios físicos e ficam reféns do que os especialistas de cada uma dessas áreas dizem. Conforme Illich (*apud* GAUDENZI; ORTEGA, 2012), esses

indivíduos perdem seu senso crítico e sua autonomia de pensar e agir sobre si mesmos. Por isso, o autor descreve a necessidade de que as pessoas não se sintam dependentes desses especialistas e possam se atentar aos cuidados da sua vida de forma racional, “contra o consumo intensivo” dessas práticas voltadas à saúde (ILLICH *apud* GAUDENZI; ORTEGA, 2012).

Seguindo o pensamento de Ortega (2003, p. 63), as modalidades do *fitness* geram novos valores e critérios para definir os sujeitos da sociedade, e tudo isso baseado no desempenho que cada um terá em determinada prática. O objetivo de todas as ações ligadas aos exercícios físicos vem ao encontro do desejo de “obter melhor forma física, mais longevidade, prolongamento da juventude, etc” (ORTEGA, 2003, p. 63), o que também se torna um objetivo do *CrossFit*, na medida em que trata seus praticantes como atletas e afirmam que eles “conseguem fazer mais exercícios, de uma maneira eficiente e por mais tempo que a média, ou seja, *eles vivem suas vidas de uma maneira melhor*” (CROSSFIT BRASIL, 2014, destaque do original).

Ainda seguindo considerações de Ortega (2006), que analisa as práticas *fitness* contemporâneas como modos de bioascese corporal, é possível refletir acerca das práticas do *CrossFit* não apenas como melhora biológica do indivíduo, mas também, de forma correlata ao argumento de Ortega (2003), como práticas contemporâneas de ascese. A ascese vem desde os primórdios da sociedade e é descrita como o exercício físico, moral e intelectual para a busca do aperfeiçoamento do homem (FAITANIN, 2014). Segundo Faitanin (2014), na Grécia, a ascese era sinônimo de exercício, os quais tinham por finalidade alcançar melhoras físicas e principalmente espirituais no homem. Atualmente, as ascèses corporais podem ser denominadas como bioascèses, e vem de modo a subjetivar o homem, “enfatizando-se os procedimentos de cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos na construção das identidades pessoais, das bioidentidades” (ORTEGA, 2003, p. 62). Estas práticas ascéticas vem com o intuito de transformar os sujeitos e formar corpos com o poder de se autocontrolar, autovigiar e autogovernar (ORTEGA, 2003). Nesse sentido, o corpo é pensado como uma máquina que pode ser controlada a nossa maneira, igualmente como é trazido no *site* CrossFit Brasil em que os praticantes de *CrossFit* utilizam o próprio corpo “como um veículo para treinar e aplicar seu condicionamento físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014, destaque do original). Dessa forma, o resultado da ascética corporal é a formação de indivíduos responsáveis por si mesmos, pelo eu biológico, que tem suas próprias escolhas e comportamentos, visando um estilo de vida

considerado saudável que minimize ao máximo ocorrências de riscos à sua saúde. (ORTEGA, 2003).

A forma de melhoramento individual do ser biológico se torna um meio de o indivíduo se sentir autônomo com relação ao seu próprio corpo, e consequentemente, conduz a sociedade a um mundo competitivo, onde os exercícios físicos serão as provas e o modo pelo qual eles serão avaliados é o desempenho individual (ORTEGA, 2003). É por meio das práticas ascéticas que cada um se torna capaz de cuidar de si mesmo, demonstrando suas competências e construindo sua identidade, de modo que o *site* do CrossFit também recorre a essas estratégias quando traz em sua página que a modalidade garante a seus praticantes a “capacidade de trabalhar com um ótimo rendimento dentro de cada uma das três fontes metabólicas principais” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

O *CrossFit*, assim como muitas modalidades do *fitness*, tem como base de seu treinamento a disciplina e o controle corporal. Para conseguir atingir os seus objetivos, a partir dos exercícios físicos, é inevitável e imprescindível que o indivíduo seja disciplinado e que obtenha um nível excelente de controle do próprio corpo. Assim, o *site* CrossFit Brasil traduz essa questão de saber se portar diante de cada exercício proposto para que isso se reflita nas ações da vida cotidiana, de modo que a prática do *CrossFit* lhe deixará apto para qualquer situação que ocorra, na medida em que o exercício regular dessa prática se assemelha ao nosso cotidiano, em que “temos que encarar fisicamente obstáculos conhecidos e desconhecidos que aparecem na nossa frente” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Conforme Couto (2009), o corpo se torna cada vez mais um molde que precisa ser modificado e restaurado pelas técnicas contemporâneas de reestruturação corpórea, como por exemplo, os exercícios físicos, tal como as estratégias do *CrossFit* aqui apresentadas. Ainda nessa linha de pensamento, é possível inferir com Glassner (*apud* ORTEGA, 2003) que as práticas emergentes do *fitness* nos são apresentadas como um “remédio universal” que tem como reflexo a garantia de que podemos ser independentes da medicina. Esse remédio nos tornará aquém das doenças e riscos da sociedade moderna, nos libertará de vícios nocivos à saúde e nos levará a um estado de felicidade extrema e intransitória. Portanto, o *CrossFit* pode ser considerado um desses “remédios universais” da saúde plena, na medida em que advoga que “o dia-a-dia é o nosso campo de testes (...) queremos ver você ter mais qualidade de vida” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Como percebemos, o *site* da CrossFit Brasil indica uma série de representações que podem ser analisadas via noção de medicalização, incluindo tanto a reflexão vinculada à prática de exercícios enquanto práticas medicalizantes, inseridas numa lógica biomédica, como podem ser analisadas enquanto constituidoras de determinados tipos de sujeitos contemporâneos, como o caso das bioasceses. Na seção seguinte, exploramos as possibilidades do *site* CrossFit, a partir das noções de políticas da própria vida.

A VITALIDADE NO CROSSFIT: MODOS DE POTENCIALIZAÇÃO DO CORPO HUMANO

O século XXI era visto como um momento de renovações na medicina com as possibilidades de novas tecnologias aplicáveis a essa área, em que tudo poderia ser fabricado, da forma que melhor se adaptasse ao indivíduo, tornando-o um ser perfeito, sem defeitos, implicações físicas ou psicológicas (ROSE, 2013). Essas novas tecnologias seriam um salto para a economia, gerando grandes lucros para o país, mas contraditoriamente ao que se desejava, essa nova era da medicina se tornaria totalmente subordinada ao lucro e não às questões ligadas ao direito à saúde, por exemplo.

Rose (2013) destaca que, em contraste com a política de vida do século passado, onde a eugenia era muito forte e as ações voltadas à saúde e controle da população de muitos governos se resumiam em deixar somente os fortes e saudáveis para o futuro, a política do século XXI “está preocupada com nossas crescentes capacidades de controlar, administrar, projetar, remodelar e modular as próprias capacidades vitais dos seres humanos enquanto criaturas viventes” (p.16). Não distante dessa afirmação, é possível evidenciarmos que o *CrossFit* atua em direção semelhante ao indicado por Rose (2013), na medida em que a modalidade procura, através de inúmeras intervenções, garantir “uma ótima capacidade de controlar o corpo tanto em movimento quanto parado” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Tais investimentos no controle corporal, na tentativa de garantia de uma melhoria da capacidade vital, indicam elementos contemporâneos referentes a este novo tipo de pensamento sobre a vitalidade humana. Assim, deixamos de nos preocupar com o processo saúde-doença e estamos nos guiando pela possibilidade de controlarmos nosso próprio corpo, podendo moldá-lo da forma que mais nos convém.

O *site* CrossFit Brasil, por exemplo, na seção intitulada exercícios, reitera essas afirmações, na medida em que indica que eles não lhe ensinarão a utilizar e trabalhar com máquinas para desenvolver as capacidades físicas, “mas sim a usar o seu corpo, porque aqui nós lidamos com *desempenho humano*” (CROSSFIT BRASIL, 2014, destaque do original). Dessa forma, há uma constante busca por uma melhora física a partir da prática de certas modalidades do *fitness*, procurando intervir diretamente no próprio corpo a fim de atingir um melhor nível de aperfeiçoamento e desempenho. Seguindo Rose (2013), o corpo que a sociedade busca é aquele que pode ser visto e admirado por todos, que é delineado pela mídia nas propagandas oferecidas à população, um corpo bonito e saudável que acaba se tornando um objeto de desejo e, assim, para atingir esse modelo, interferimos e moldamos nosso corpo por meio de dietas milagrosas e exercícios físicos.

Moldar o corpo não se aplica mais somente aquilo que está visível, que pode ser visto e admirado. Estamos entrando em um contexto onde a mudança ocorre de dentro para fora, o que Rose (2013, p.26) define como um “estilo molecular de pensamento acerca da vida”, ou seja, a compreensão do corpo, as mudanças e as influências sobre ele e sobre a vida ocorrem no nível molecular. Desse modo, tais operações ocorrem não mais no corpo visto a olho nu, mas sim, naquelas estruturas internas, moleculares, nas quais se pressupõe que, ao potencializa-las, se aumentara também a capacidade do corpo como um todo. Isto também pode ser visto no *CrossFit*, na medida em que o *site* nos traz, na seção destinada a descrever a modalidade, que este tipo de treinamento “se diferencia por seu foco na maximização da resposta neuroendócrina” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Essa resposta neuroendócrina refere-se ao mecanismo de defesa do corpo humano quando se encontra em uma situação de estresse, envolvendo também o sistema imunológico. Dessa forma, ocorre uma adaptação à intensidade dos exercícios do treinamento que levará o organismo a estar preparado para diversas outras situações, tal como descreve Rose (2013), já que a proposta é que o corpo se modifique a partir de seu interior.

Também podemos identificar outras formas de modificações da vitalidade do corpo quando acessamos o *link* fundamentos no *site* da CrossFit Brasil, em que se destaca que o tipo de programa que eles oferecem está relacionado a um tipo de condicionamento não especializado que “tem a

intenção de tentar otimizar as funções humanas dentre os 10 domínios⁶ de capacidade física conhecidos” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Adentramos agora no contexto da otimização sugerido por Rose (2013), em que as formas e modelos de vida contemporânea se distanciam dos tradicionais processos de saúde-doença e comportam ações que buscam agir agora para melhorar o futuro, um modo pelo qual a vitalidade humana possa ser melhorada e potencializada. Desse modo, seria anacrônico pensar a saúde pareada e dependente dos processos de doença, tal como numa lógica tradicional de anulação da doença para um ser saudável, mas sim, deveríamos pensar a saúde enquanto um investimento na direção de mais saúde, de sua potencialização, de sermos cada vez mais saudáveis.

Talvez, esse modo de pensamento contemporâneo seja o que mais se encaixe no discurso trazido pelo *site* CrossFit Brasil, já que se fala muito de otimizar as capacidades humanas e potencializar o corpo para ser capaz de realizar inúmeras atividades sem dificuldades. Atualmente, existe uma crescente preocupação com o mapeamento e colonização biológica da vitalidade, assim como com o controle desse ser biológico. Com isso, não existem mais limites para a busca pelo ser melhor e por esse “eu” biológico, já que as possibilidades de intervenções para otimização do corpo são inúmeras e agem como forma de controle dos processos vitais do corpo e da mente. Antes disso, a preocupação era outra, a vida funcionava naturalmente nos próprios processos vitais e a medicina só era capaz de “deter a anormalidade, restabelecer a norma vital natural e a normatividade do corpo que o mantém” (ROSE, 2013, p. 33), mas agora seria difícil não imaginar um corpo ou um ser biológico que não esteja aberto para mudanças.

As novas formas de modificar o corpo não vão mais no sentido apenas de curar patologias, muito menos de se prevenir delas, mas sim, no sentido de mudar o organismo biológico, possibilitando estimar os processos vitais daqui pra frente, objetivando assim potencializar o funcionamento do seu próprio corpo e incrementar os seus resultados (ROSE, 2013). Deparamo-nos então com o objetivo da CrossFit Brasil, descrito na página destinada à filosofia, que “é exatamente ensinar seu corpo e sua mente a como melhorar seu desempenho em vários níveis” (CROSSFIT BRASIL, 2014), trazendo

6 São eles a Resistência Cardiovascular e Respiratória, Resistência Muscular, Força, Flexibilidade, Potência, Velocidade, Coordenação, Agilidade, Equilíbrio e Precisão (CROSSFIT BRASIL, 2014).

perfeitamente esse pensamento de potencialização da vitalidade humana. Seguindo o preceito de que os novos modos e tecnologias de vida não são mais reféns somente do diagnóstico das patologias humanas, mas sim de intervir sobre elas com o intuito de aumentar as chances de vida e, conseqüentemente, melhorar a vitalidade humana, conseguimos constatar no *site*, ainda na página filosofia, que o *CrossFit* também atua na direção de melhorar a vida do ser humano na medida em que expõem a sua prática como forma de ajudar a “otimizar o uso das suas aptidões físicas” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

As práticas de otimização e aprimoramento das capacidades estão voltadas para o futuro: quem você quer ser, aonde você quer chegar, qual o corpo que quer ter (ROSE, 2013). Todas as capacidades humanas são passíveis de aprimoramento e estão abertas para isso a partir das intervenções tecnológicas, tal como aponta Martin (1994, *apud* Machado e Silva, 2008, p.172) quando descrevem o corpo contemporâneo como “flexível, aberto e sem limites”. O *CrossFit*, enquanto método de otimização das capacidades humanas, se articula com as ideias de Machado e Silva (2008) de que a busca por se tornar um ser perfeito com melhores condições de vida e capacidades acima da média deixaram de lado o pensamento de universalização do corpo para dar espaço às definições de estética, otimização das formas corporais e aprimoramento das aptidões físicas. É possível evidenciar isto quando o *site* CrossFit Brasil destaca na sua homepage que a finalidade “é criar uma comunidade de pessoas que supere suas limitações” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

A ideia de ir além e realizar tarefas que você não está acostumado a fazer é constantemente reforçada nos textos disponíveis no *site* da CrossFit, fato que nos remete às questões de otimização do biológico, do governo de si mesmo e da capacidade de controlar o próprio corpo, que também pode ser traduzida pela seguinte frase do CrossFit Brasil: “além de ter superatletas entre seus praticantes, reúne pessoas comuns com um mesmo objetivo: romper seus limites” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Sendo assim, a procura então é formar uma comunidade de pessoas que estejam acima da média quando o assunto é potencialização, otimização e governo de si mesmas pois, segundo Rose (2013, p.37), nos processos hodiernos que envolvem a política da própria vida “o humano torna-se não menos biológico, mas ainda mais biológico”.

No intuito de criar “atletas” e seres ainda mais biológicos que se sobreponham na sociedade, conseguimos perceber que o *site* da *CrossFit* nos disponibiliza certos discursos que seguem esse princípios, fazendo com que os

praticantes da modalidade sejam superiores quando o assunto é condicionamento físico, na medida em que dizem que essa superioridade pode ser medida “pela sua capacidade de desempenhar bem uma tarefa em relação ao como fazia antes ou até mesmo comparado a outras pessoas” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

A proposta de incrementar o corpo por meio de “oração, meditação, dieta, fórmulas encantatórias, exercícios físicos e espirituais” (ROSE, 2013, p. 36) não é fruto desta sociedade contemporânea. Desde muito antes os seres humanos já recorriam a estas práticas com o intuito de melhorar a saúde, aumentar a fertilidade, conseguir alcançar níveis altos de performance no esporte e ter mais tempo de vida. Para conduzir essas novas formas de incremento da vitalidade humana, sempre havia alguém por trás de cada uma dessas práticas que pode ser denominado como um *expert* no assunto ou um “perito da vida em si mesma” (ROSE, 2013, p. 47). Este *expert* desenvolvia suas próprias concepções e sistemas acerca dos poderes que tal prática tinha - ou o *expert* pensava que teria - para o sujeito que aderisse a ela. Assim, essas práticas tinham o objetivo de normalização e eram utilizadas de forma que pudessem curar patologias, manter um bom funcionamento do corpo como um todo ou com intuito de promover “estratégias biopolíticas através da modificação do estilo de vida” (ROSE, 2013, p. 37). Em suma, a busca destas práticas orientadas por um *expert* era a de manter o corpo saudável e disposto, conseguindo realizar todo e qualquer tipo de tarefa, assim como é trazido no *site* da CrossFit, que “em ações simples do cotidiano, a única máquina que pode lhe ajudar é o seu próprio corpo” (CROSSFIT BRASIL, 2014).

Inicialmente, a função de perito da vida foi dirigida aos médicos a partir do momento em que a saúde se tornou maleável e aberta a intervenções, assim podendo aplicar seus conhecimentos científicos, a fim de moldar o estilo de vida da sociedade. Já que o objetivo de vida se tornou a busca por estar bem, física e mentalmente, e ser saudável, “as pessoas chegaram a experimentar a si mesmas e as suas vidas em termos fundamentalmente biomédicos” (ROSE, 2013, p. 47). Portanto, se tornaram adeptos a toda e qualquer prática e sentenças da *expertise* que tem como principal propósito melhorar as condições de vida e, conseqüentemente, aumentar a vitalidade humana. Mas, com a crescente busca por esses meios de potencialização da vitalidade, a *expertise* não ficou restrita somente aos profissionais da medicina, ela se alargou e atingiu uma vasta área de outros profissionais envolvidos com as intervenções que visam à vida em si mesma, como os nutricionistas, todos os tipos de terapeutas e outros profissionais que trabalham com prevenção de

doenças e promoção da saúde, assim como os *experts* em exercícios físicos, voltados para uma boa saúde física, e muitos outros instrutores que moldam uma forma de vida saudável (ROSE, 2013).

Nesse contexto, se encaixam os instrutores da modalidade do *CrossFit*, que visam aumentar a população que pratica essa modalidade, direcionando os praticantes a ter uma vida ativa e auxiliando-os “a desenvolver o seu melhor potencial físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Esses instrutores da vitalidade dizem qual é o melhor tipo de exercício para você e qual a melhor forma de conseguir atingir um nível excelente de saúde, eles te direcionam ao pensamento deles mesmos, aconselham seus praticantes, oferecem novos meios de concepção da prática desenvolvida e disseminam os seus preceitos éticos (ROSE, 2013). Mas quem pode afirmar que esses preceitos são corretos e podem ser aplicados a qualquer pessoa ou praticante da modalidade? Como eles podem afirmar que a prática do *CrossFit*, sendo de intensidade altíssima, pode ser “possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014)? Isto de poder dizer o que pode ou não ser feito se torna um perigo para a sociedade, na medida em que esse conhecimento repassado e aceito pelos “seguidores” desses *experts* somáticos é incerto e, conforme Rose (2013), segue em direção a inúmeras ameaças à saúde, já que o controle e a administração do agora vão de encontro a um futuro indeterminado.

É possível perceber inúmeras vezes que o *site* CrossFit Brasil tenta exercer grande influência sobre seus praticantes, seguidores e leitores da página, a fim de que eles atinjam e potencializem os seus resultados e sejam melhores a cada dia, por exemplo, quando trazem frases de incentivo como “Você é capaz de fazer muito mais coisas do que imagina” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Tais incentivos também ficam aparentes nas frases que relatam o objetivo dos treinadores para com seu público, quando acentuam que “nós treinamos para sermos o melhor possível” e “apenas ajudamos você a desenvolver e alcançar o seu melhor potencial físico” (CROSSFIT BRASIL, 2014), fazendo com que, assim, consigam trazer mais adeptos à modalidade e que esses tenham um pensamento em mente que a única pessoa que possa impedir de alcançar seus objetivos é você mesmo, numa espécie de culpabilização do indivíduo.

Quando falamos em potencialização do corpo, para conseguir atingir esse processo e dominá-lo, tal como num exercício de ascese, a exigência do sacrifício é muito grande, “tornar-se humano significa subjugar a natureza à

razão, controlar suas emoções e renunciar aos prazeres da gratificação imediata das pulsões” (ALBINO; VAZ, 2008, p. 213). Para conseguir esse estado de potencialização, o corpo deve ser comparado a um objeto que possa ser redesenhado e subordinado a aquele que o comanda: você mesmo. O *CrossFit* trilha por esse caminho do sacrifício para se conseguir chegar a um ótimo resultado, na medida em que, notadamente, discursam que todos os *Crossfitters* que treinam diariamente encaram isso com uma nova meta e um desafio a ser vencido, “um novo aprendizado a ser assimilado (...) dando o nosso melhor, chegando próximo ao nosso limite e tentando a cada dia aprender ou aprimorar um movimento diferente” (FACEBOOK CROSSFIT BRASIL, 2014).

Esse desejo de aumentar o desempenho, de aperfeiçoamento e da máxima potencialização do corpo é enraizado pela vontade e pelo saber, constituídos a partir da convicção de que o progresso é desmesurável (ALBINO; VAZ, 2008). Visto isso, o *CrossFit* cruza por esse caminho, trazendo o discurso de que a prática visa “desenvolver uma grande potência muscular em seus atletas, através da manipulação de um objeto externo e do domínio de um enorme padrão de recrutamento motor” (CROSSFIT BRASIL, 2014). Ou seja, todos os praticantes do *CrossFit* são ensinados a controlar o seu próprio corpo e fazer com que ele responda aos estímulos intensos durante o treinamento, dominando as capacidades físicas envolvidas.

O direcionamento do controle e domínio corporal é baseado nos mecanismos da indústria cultural, tal como o *fitness*, que fazem promessas milagrosas e recorrem às novas práticas corporais como forma de provocar os sujeitos (ALBINO; VAZ, 2008). Os novos modos de auto dominação corporal complementam a antiga disciplina, pautada na ideia de controle espiritual e físico, e retornam como mecanismos de controle de comportamentos sociais. Assim, o *CrossFit* também busca um modo pelo qual os parâmetros de potencialização do corpo sejam desenvolvidos, a partir do treinamento “com exercícios complexos, aplicando muita potência, próximos à exaustão, sempre tentando melhorar” (FACEBOOK CROSSFIT BRASIL, 2014).

Hoje há uma combinação dos ensinamentos disciplinares anteriores com as instruções atuais de potencialização, maximizando assim o interesse pelo próprio corpo, como referido por Albino e Vaz (2008, p. 217), na passagem em que afirmam que “tal modelo de dominação (...) só se torna possível porque é no corpo que o contemporâneo encontra seu momento de plena realização”. Nesse contexto, o CrossFit Brasil afirma que praticando o

CrossFit você conseguirá atingir tudo aquilo que deseja em termos de otimização do corpo, através da seguinte frase: “nunca é tarde para começar a melhorar, não importa onde você vai chegar” (FACEBOOK CROSSFIT BRASIL, 2014).

Percebemos nas discussões postas nesta seção que o *CrossFit* atua na direção de uma potencialização da vida em si mesma, indicando incessantemente a necessidade de melhora e de otimização da vida através dos exercícios físicos. Entendo que tais apontamentos vão na direção daquilo que Rose (2013) tem afirmado sobre as políticas contemporâneas da vida: a necessidade de uma colonização do sujeito moderno via otimização e aumento de suas capacidades biológicas, e neste caso, através dos exercícios físicos do *CrossFit*.

AS OTIMIZAÇÕES ALCANÇADAS

Neste texto, procuramos discutir o *CrossFit* a partir dos conceitos de medicalização e da noção de políticas da própria vida, sobretudo desde os estudos de Rose (2013), tomando como fonte de análise o *site* da *CrossFit* Brasil. Foi por esse caminho que aprofundamos as discussões acerca da prática do *CrossFit* como uma ação medicalizante, que tem como intuito organizar uma comunidade de pessoas que estejam aquém das doenças hodiernas, assim como, enquanto uma prática que conduza a uma melhor qualidade de vida que atua, sobretudo, a partir de uma lógica biomédica.

Além do mais, foi perceptível que a prática do *CrossFit* está vinculada a questões da ordem da vitalidade contemporânea, de modo que utiliza constantemente em seus discursos que os sujeitos adeptos a essa modalidade conseguirão romper seus limites e atingir um nível ótimo de controle corporal e de aperfeiçoamento próprio. É esse caminho que a sociedade tem trilhado para suas alterações corporais, tal como sugerido pelos autores utilizados nesta discussão, em que a busca pelo corpo perfeito e potencializado, assim como um corpo que possa ser controlado e manipulado e que responda aos estímulos de maneira mais rápida e objetiva seja alcançado via distintos caminhos, e nesse caso, via as práticas do *CrossFit*.

Por fim, cabe ressaltar que o *CrossFit* se insere na sociedade contemporânea como uma prática que se situa tanto enquanto um viés medicalizante como num viés de apropriação, controle e potencialização da

vitalidade. De modo que transita constantemente entre essas duas concepções, primeiro quando articula a prática como uma forma de se manter saudável e fugir dos riscos de saúde contemporâneos, vinculada à finalidade de se tornar um sujeito que siga no caminho contrário de tecnologias e interferências médicas, tendo o seu corpo como único e principal veículo para a saúde. Segundo, quando determina o corpo como uma máquina que pode ser controlada e autogovernada, buscando assim melhorar as condições futuras da vitalidade, otimizando seus próprios resultados e modificando o corpo de dentro pra fora, com base no objetivo a ser alcançado.

Para finalizar, sugerimos a continuidade das discussões referentes às práticas físicas, de modo geral, e aos exercícios físicos vinculados ao *fitness* de modo especial, a fim de obtermos outras definições e conceitos sobre os mesmos, especialmente à luz de conceitos tais como os de medicalização e de vitalidade. De modo particular, cabe destacar que pesquisas acerca do *CrossFit* ainda são escassas na literatura, o que remete à relevância da realização de mais estudos sobre esta prática, já que tem crescido rapidamente e atingindo cada vez mais praticantes e instrutores. Também destacamos a importância de não nos mantermos reféns quanto aos conteúdos que estão disponíveis para leitura acerca das práticas do mercado *fitness*, até mesmo em *sites* quanto em qualquer outro veículo midiático, pois há a necessidade de nos colocarmos enquanto educadores e buscarmos uma reflexão daquilo que compõem nosso contexto cultural.

REFERÊNCIAS

ALBINO, Beatriz S.; VAZ, Alexandre F. O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na Revista Boa Forma. **Movimento**. Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 199-223, janeiro/abril de 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria Executiva. Agita Brasil: **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física**/ Coordenação de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. (Série C. Projetos, Programas e Relatórios; n. 63)

COUTO, Edvaldo S. Corpos dopados: medicalização e vida feliz. In RIBEIRO, P.; SILVA, M.; GOELLNER, S. **Corpo, gênero e sexualidade:**

composições e desafios para a formação docente. Rio Grande: FURG, 2009. p. 43-56.

COSTA, Daniel. **Perspectivas atuais sobre CrossFit.** 2014. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250. Acesso em 17 de setembro de 2014.

CROSSFIT, 2014. Disponível em www.crossfit.com. Acesso em 17 de outubro de 2014.

CROSSFIT BRASIL, 2014. Disponível em www.crossfitbrasil.com.br.

FAITANIN, Paulo. **A ascética tomista.** 2014. Disponível em <http://www.aquinate.net/porta1/Tomismo/Teologia/ascetica.php>. Acesso em 26/11/2014.

FRAGA, Alex B. **Exercício da informação:** governo dos corpos no mercado da vida ativa. Campinas, SP: Autores associados, 2006.

GAUDENZI, Paula; ORTEGA, Francisco. O estatuto da medicalização e as interpretações de Ivan Illich e Michel Foucault como ferramentas conceituais para o estudo da desmedicalização. In **Interface - Comunic., Saude, Educ.**, v.16, n.40, p.21-34, jan./mar. 2012.

GONÇALVES, Alana Martins. Estilo de vida e a medicalização do cotidiano através da prática de atividades físicas. In **Formação de professores/as em um mundo de transformação.** 2012, p.35-43.

MACHADO e SILVA, Regina Coeli. Um rosto para vestir, um corpo para usar: narrativa literária e biotecnológica. In **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, ano 14, n. 29, p. 151-188, jan./jun., 2008.

MANSKE, George Saliba. **Da educação de atletas biotecnológicos:** modos de governo sobre os esportes e doping contemporâneos. (Tese de doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte mercado:** uma análise do mercado de *fitness* não convencional. Rio de Janeiro, 2013.

ORTEGA, Francisco. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. Cadernos saúde coletiva, Rio de Janeiro, 11 (1): 59 - 77, 2003.

POLI NETO, Paulo; CAPONI, S.N.C. A medicalização da beleza. In **Interface** - Comunic., Saúde, Educ., v.11, n.23, p.569-84, set/dez 2013.

ROSE, Nikolas. **A política da própria vida:** biomedicina, poder e subjetividade no Século XXI. São Paulo: Paulus, 2013.

SANTOS, Luís Henrique Sacchi. Escola, currículo e medicalização do corpo. In **Formação de professores/as em um mundo de transformação.** 2012, p.14-21.

Recebido em novembro de 2014

Aprovado em março de 2015