

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA

THAÍSA DRIELLE LOUZEIRO PRIVADO

PSICOLOGIA E ESPORTE:
a experiência do crossfiteiro no Maranhão.

São Luís

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

THAÍSA DRIELLE LOUZEIRO PRIVADO

PSICOLOGIA E ESPORTE:

a experiência do crossfiteiro no Maranhão.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, *stricto-sensu*, da Universidade Federal do Maranhão, como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cristianne Almeida Carvalho.

São Luís
2022

THAÍSA DRIELLE LOUZEIRO PRIVADO

PSICOLOGIA E ESPORTE:

a experiência do crossfiteiro no Maranhão.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, *stricto-sensu*, da Universidade Federal do Maranhão, como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cristianne Almeida Carvalho.

Aprovada em: 26/01/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Cristianne Almeida Carvalho – PPGPSI/UFMA
(Orientadora)

Prof.^a Dr.^a Adriana Amaral do Espírito Santo – IP/UERJ e Faculdade Estácio de Sá
(Banca Examinadora – Membro Externo)

Prof.^a Dr.^a Rosinete de Jesus Silva Ferreira – PPGPSI/UFMA
(Banca Examinadora – Membro Interno)

Prof.^a Dr.^a Gislane Ferreira Melo – PPG/UCB- DF
(Banca Examinadora – Membro Externo Suplente)

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Privado, Thaísa Drielle Louzeiro.

Psicologia e esporte: a experiência do crossfiteiro no
Maranhão / Thaísa Drielle Louzeiro Privado. - 2022.
115 f.

Orientador(a): Cristianne Almeida Carvalho.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em
Psicologia/cch, Universidade Federal do Maranhão, São
Luís, 2021.

1. Crossfit. 2. Esporte. 3. Fenomenologia. 4.
Psicologia do esporte. I. Carvalho, Cristianne Almeida.
II. Título.

*Em nome da Abelha –
E da Borboleta
E da Brisa – Amém!*

Emily Dickinson.

AGRADECIMENTO

O desejo de escrever vem da infância, de quando eu pegava os cadernos dos meus pais e preenchia linhas e linhas sem nem ter aprendido o alfabeto ainda. As linhas não continham conteúdo, mas todo o sentido do mundo: o sonho de um dia ser poetisa. Ou astronauta. Tornei-me psicóloga.

E no emaranhado da escrita, aproximei-me da pesquisa. Não mais sonho, mas realidade de escrita difícil, escrita fundamentada, escrita recortada. Escrita que se apresenta neste trabalho, encontra-se nestas páginas escritas não pelas minhas mãos, mas pelas histórias e pessoas que me atravessam.

Então, agradeço. Agradeço ao corpo docente do Departamento de Psicologia da UFMA, da Graduação e da Pós-graduação, aos professores e mestres que apontaram caminhos, leituras e reflexões. Agradeço, especialmente, à Prof.^a Dr.^a Cristianne Carvalho que, desde 2016, me orienta e me acompanha nesta trajetória acadêmica.

Agradeço aos meus colegas de turma que tiveram a coragem de ingressar nesta aventura que é o Mestrado em Psicologia junto comigo, o apoio, o desespero e o constante incentivo de vocês, certamente me acompanharam durante todo esse percurso. Aos meus amigos, Yuri Neiva e Thaís Fontinele, que não soltam da minha mão desde a graduação, agradeço pelo carinho, pelas palavras e pelos sorrisos.

Aos meus pais, por me emprestarem seus cadernos, por acreditarem e confiarem em mim e nas minhas escolhas, ainda que nem sempre estejamos na mesma página, ainda que nem sempre o planejado saia de acordo, agradeço imensamente todo suporte, todo carinho e todo amor. Obrigada.

Por fim, Jéssica Gois, meu amor, obrigada. Obrigada pelo afeto, pela paciência, por compartilhar tantos dias comigo. Só você sabe como eu sou chata com coisas absolutamente irrelevantes, como pequenas coisas do cotidiano viram grandes monstros, como posso chorar por tudo e não ter palavras para nada. E só nós duas sabemos.

E talvez seja assim, talvez seja em meio às dificuldades, aos percalços do caminho, aos desvios, às curvas, às paradas súbitas, aos acidentes e às catastróficas consequências de escolhas infundadas, que seja possível descobrir aquilo que de mais precioso temos, as pessoas. E por isso eu agradeço.

RESUMO

Ao se considerar o esporte um fenômeno sociocultural capaz de produzir e reproduzir valores e comportamentos, propôs-se nessa pesquisa compreender as relações entre a prática esportiva e o modo de ser de seus praticantes, elegendo-se a modalidade esportiva do *Crossfit* como objeto do presente estudo. Definido como um programa de força e condicionamento central, o *Crossfit* foi desenvolvido pelo americano Greg Glassman, em 1995, e é composto de exercícios aeróbicos, corridas, levantamentos de peso, dentre outros. Em 2018, o Brasil alcançou o segundo lugar com o maior número de boxes afiliadas ao *Crossfit Inc.* Diante desse cenário, a dissertação *Psicologia e Esporte: a experiência do crossfiteiro no Maranhão* é uma pesquisa exploratória e descritiva que investiga a narrativa dos praticantes da modalidade, analisando os fenômenos encontrados com base nos estudos sobre o esporte e a psicologia do esporte, o *Crossfit*, as relações do corpo e da cultura *fitness* na contemporaneidade, além da perspectiva fenomenológica para análise das referidas narrativas. Como objetivo principal analisou-se o *Crossfit* como fenômeno social e esportivo, compreendendo como essa prática se integra aos modos de ser de seus praticantes, as suas experiências e relações com o mundo. E como objetivos específicos, contextualizou-se o esporte como fenômeno sociocultural na contemporaneidade; descreveu-se o *Crossfit* como modalidade esportiva e fenômeno social; caracterizou-se os praticantes de *Crossfit* do Maranhão; e apresentou-se possíveis impactos da Pandemia de Covid-19 para os praticantes dessa modalidade. O percurso metodológico se inicia pelo levantamento bibliográfico, nos bancos de dados da *Scielo* e do *Google Acadêmico*, bem como no *site* oficial da *Crossfit.com*, e a análise dos relatos colhidos através de um roteiro de entrevista semiestruturada visando caracterizar o participante e acessar sua experiência, a partir do método fenomenológico proposto por Amadeo Giorgi (1985). Dentre os fenômenos encontrados, destacam-se o *Crossfit* como uma configuração de esporte e exercício físico na contemporaneidade, carregando consigo uma diversidade de elementos constituintes do contexto socioeconômico e cultural do capitalismo ocidental que resultam em implicações nos modos de ser das pessoas que o praticam, tais como: busca por superação, por uma rotina organizada e dinâmica, adaptável às exigências do dia-a-dia; por mudanças corporais e estéticas mesmo em período de pandemia. O *Crossfit* ainda é concebido como um espaço de socialização, de descarga emocional e afetiva. Tais fenômenos encontrados ilustram a realidade no Maranhão e certamente servirão de base para outros estudos diante da escassez de dados sobre o tema.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Esporte; Cultura *Fitness*; *Crossfit*.

ABSTRACT

When considering sport as a sociocultural phenomenon capable of producing and reproducing values and behavior, it was proposed in this research to understand the relationships between sports practice and the way of being of its practitioners, choosing a sport modality of Crossfit as the object of this study. Defined as a program of strength and central conditioning, Crossfit was developed by the American Greg Glassman, in 1995 and is composed of aerobic exercises, running, weightlifting, among others. In 2018, Brazil reached the second place with the largest number of boxes affiliated to Crossfit Inc. In this scenario, the thesis Psychology and Sport: the experience of the crossfitter in Maranhão is an exploratory and descriptive research that investigates the narrative of practitioners of the sport, analyzing the phenomena found based on studies on sport and sport psychology, Crossfit, the relationships of the body and fitness culture in contemporaneity, in addition to the phenomenological perspective for analyzing the narratives. As main objective, Crossfit was analyzed as a social and sporting phenomenon, understanding how this practice is integrated into the ways of being of its practitioners, their experiences and relationships with the world. And as specific objectives, sport was contextualized as a contemporary sociocultural phenomenon; Crossfit is fulfilled as a sport modality and social phenomenon; the Crossfit practitioners from Maranhão were characterized; and presenters themselves possible impacts of the Covid-19 pandemic, for practitioners of this modality. The methodological path begins with a bibliographical survey, in the databases of Scielo and Google Academic, as well as in the official website of Crossfit.com, and the analysis of the reports collected through a semi-structured interview script. experience, based on the phenomenological method proposed by Amadeo Giorgi (1985). Among the phenomena found, Crossfit stands out as a configuration of sport and physical exercise in contemporaneity, carrying with it a diversity of constituent elements of the socioeconomic and cultural context of Western capitalism that result in obtaining in the ways of being of the people who practice it, such as search for overcoming, for an organized and dynamic routine, adaptable to the day-to-day demands, for corporal and esthetic changes even in the pandemic period. Crossfit is still designed as a space for socialization, emotional and affective release. Such phenomena found illustrate the reality in Maranhão and will certainly serve as a basis for other studies presented on the scarcity of data on the subject.

Keywords: Sport Psychology; Sport; Fitness Culture; *Crossfit*.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	Objetivos	17
1.2	Percurso metodológico	18
1.3	Método de análise de entrevistas	22
2	ESPORTE NA CONTEMPORANEIDADE	26
2.1	Formas de manifestação do esporte	31
2.2	Corpo e Cultura <i>Fitness</i>	34
2.3	Corpo, Saúde e Mídia	37
2.4	Corporeidade e Práticas esportivas	44
3	O QUE É <i>CROSSFIT</i>?	48
3.1	Do método ao fenômeno sociocultural: descrição do <i>Crossfit</i>	54
3.2	Aspectos Psicossociais	57
3.3	Psicologia do esporte e fenômenos do <i>Crossfit</i>	61
4	FENOMENOLOGIA, CORPOREIDADE E MODOS DE SER	68
4.1	Quem é o crossfiteiro?	72
4.2	O crossfiteiro maranhense e a experiência do vivido	77
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
	REFERÊNCIAS	101
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	108
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA	111
	APÊNDICE C – UNIDADES DE SENTIDO	112