

Comunidade, Identidade e Interculturalidade: um estudo etnográfico com praticantes Másters de Crossfit¹

Marcelo Sabbatini²

Universidade Federal de Pernambuco, PE

RESUMO

Consistindo um segmento em crescimento na população, os indivíduos na fase intermediária da vida (meia idade) demandam atenção em termos de promoção da saúde e bem-estar. Na medida em que atletas Máster apresentam maior comprometimento com o treinamento físico e tendo no Crossfit uma modalidade reconhecido pela motivação associada a um sentido de comunidade e pertencimento, numa vivência etnográfica aspectos relacionados ao ambiente social, à comunicação intercultural no sentido de percepção e interação com a juventude, uso de tecnologias da informação e comunicação e comportamentos de gênero. Através de nossa observação identificamos pontos chave que apontam para a construção de um ambiente de conviabilidade, destacando os laços afetivos de casais e familiares, a interação com a cultura jovem e a percepção de inclusão e protagonismo através de um sentimento de modernidade e atualidade.

PALAVRAS-CHAVE: comunicação intercultural, comunidade, identidade, etnografia, Crossfit.

1 INTRODUÇÃO

Autodenominado o “esporte do fitness”, o Crossfit³ constitui um programa de treinamento físico promovido pela empresa norte-americana de mesmo nome e responsável por abalar as estruturas do mundo do esporte recreativo e do treinamento físico. Desde seu surgimento há aproximadamente quinze anos, a metodologia Crossfit passou por um crescimento acelerado, praticamente exponencial. Os quase 20.000 “boxes”⁴ oficialmente afiliados, como são denominados seus espaços de treinamento,

1 Trabalho apresentado no GP Folkcomunicação, Mídia e Interculturalidade, XX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

2 Doutor em Teoria e História da Comunicação. Professor do Centro de Educação e do Programa de Pós-Graduação em Educação Matemática e Tecnológica – EDUMATEC (UFPE), email: marcelo.sabbatini@ufpe.br.

3 Por se tratar de uma marca registrada comercial, muitos autores incluem o símbolo associado, na grafia do termo. Por simplicidade, optamos neste trabalho por suprimi-la, sem contudo esquecermos desta compreensão. Uma alternativa seria denominar a prática de treinamento funcional de alta intensidade, ou *high intensity functional training* (HIFT).

4Ao contrário das academias de ginástica tradicionais, os espaços de prática do Crossfit são historicamente minimalistas, frequentemente galpões, com pouca decoração, sem espelhos nas paredes, dotados apenas de equipamentos indispensáveis para sua prática, opondo-se a ideia dos grandes grupos de

proliferaram rapidamente através de um sistema de licenciamento e encontram-se presentes em 154 países. Mas o que explica tamanha aceitação?

Um primeiro ponto estaria relacionado a própria concepção de treinamento. Numa definição, o Crossfit consiste em “movimentos funcionais, de alta intensidade, constantemente variados” (GLASSMAN, 2007). O “constantemente variado” assume fundamental relevância, pois o programa incorpora três disciplinas: o levantamento de peso olímpico (LPO), a calistenia e a ginástica, além de exercícios voltados para a resistência cardiorrespiratória. A alocação dos diversos movimentos destas três vertentes num “treinos do dia” (*workout of the day*, ou simplesmente WoD) gera um número elevado, quase infinito, de combinações possíveis, proporcionando variedade às sessões de treinamento. Estabelecendo como meta o desenvolvimento de dez habilidades corporais a modalidade é associada com ganhos de desempenho físico e transformação de parâmetros de composição corporal.

Além disso, a metodologia prioriza aulas em grupo, conduzidas por um instrutor (preferencialmente) certificado pela organização. A atmosfera social é incentivada a se transformar numa comunidade, evitando que seus praticantes façam exercícios “juntos, mas sozinhos”; pelo contrário o suporte mútuo e a camaradagem se estendem além do ambiente de treino, através de ações beneficentes ou da convivência social. Este sentido de coletividade, somado à variedade e às mudanças fisiológicas decorrentes do treinamento, gera uma fórmula que aponta para elevados índices motivacionais na adesão, o início da prática física, e na aderência, entendida como continuidade, manutenção ou permanência.

Neste sentido, nossa proposta é investigar um público especializado, composto pelos praticantes Máster de Crossfit, ou seja, por indivíduos numa fase intermediária da vida, ou simplesmente, “meia-idade”. Frente a perspectiva do declínio de suas capacidades físicas, há uma reação por parte destas pessoas. Adaptando uma expressão de Grant (2001), mais o que “descer a ladeira”, elas estão correndo energeticamente para cima e para baixo, envolvendo-se numa amplitude de atividades, como bem pode ser a prática do Crossfit. Entendemos este como modalidade de treinamento físico, incluindo as perspectivas de esporte recreativo, de promoção da saúde e da prevenção de doenças, de forma geral.

Neste ponto, cabe destacar o lema “Crossfit para todos”, adotado pela organização, com uma proposição de modalidade física inclusiva em aspectos de gênero, idade, nível de aptidão física (com especial atenção para a obesidade) e deficiência física, entre outros (SILVA, MAGALHÃES, 2018). Neste sentido, a competição oficial da modalidade, o Crossfit Games, desde sua quarta edição (2010) conta com categorias Máster, a partir dos 35 anos de idade e chegando aos 60 anos ou mais. Com incrementos a cada cinco anos, configuram-se assim seis divisões Másters para cada sexo. Os atletas Máster são considerados uma parte importante da comunidade e um curso especializado para sua preparação e treinamento físico é oferecido pela organização (BEERS, 2017).

Em relação ao segmento escolhido, precisamos considerar que adultos em sua meia-idade, com a mudança do perfil demográfico da população brasileira, estão aumentando em proporção. Com o avançar da idade, contudo, sua motivação para a participação em atividades físicas e no esporte tende a decrescer. Portanto, a identificação dos fatores motivacionais de adesão e aderência auxiliam esta população a desfrutar dos benefícios físicos, psicológicos e sociais de uma vida fisicamente ativa, assim como para evitar o abandono e desistência. Finalmente, da mesma forma que o entendimento dos fatores motivacionais envolvidos pode levar não-praticantes à ação, estes também operam para que atletas ativos sejam motivados a treinar mais intensamente ou por mais tempo (YOUNG, 2011).

Como objetivo geral desta pesquisa buscaremos identificar os fatores motivacionais relacionados à adesão e aderência à prática do Crossfit entre praticantes Máster dessa modalidade. Por sua vez, como objetivos específicos buscaremos relacionar fatores específicos a este segmento geracional e à modalidade com os elementos das teorias motivacionais, assim como identificar as barreiras que impedem a prática ou que podem levar à desistência.

2 CROSSFIT, MÁSTERS E A PERSPECTIVA CULTURAL

No autoproclamado primeiro estudo a mensurar o “sentido de comunidade” – propagado por seus criadores como importante fator de aderência e elemento diferenciador da metodologia – e utilizando escalas adaptadas de “Capital Social” e “Pertencimento Geral” – a as percepções de praticantes de Crossfit e de frequentadores de academia foram comparadas. Os resultados mostram um maior nível de coesão e de

pertencimento entre os praticantes de Crossfit. (WHITEMAN-SANDLAND, J.; HAWKINS, J.; CLAYTON, 2016).

A percepção de comunidade num box de Crossfit foi estudada a partir de 217 praticantes, mediante a resposta a questões abertas sobre motivações e experiências individuais. A codificação temática de natureza qualitativa foi aplicada, com a identificação de cinco temas relacionados à motivação: 1) vida ativa (saúde e fitness como motivação), 2) saúde mental (redução de ansiedade e estresse), 3) realização pessoal (satisfação intrínseca) 4) relacionamentos sociais (motivação social e de comunidade) e 5) conveniência e qualidade (serviços prestados). Especificamente em relação ao aspecto social, três subtemas foram identificados: 1) pertencimento (associação e identidade grupal), 2) suporte mútuo (experiências compartilhadas e suporte emocional) e 3) extensão “fora do box” (atuação comunitária fora do ambiente de treino). Em seu conjunto os resultados contribuem para a compreensão do impacto do sentido de comunidade nas motivações individuais de participação e adesão ao programa (BLENKARN, B., GALLANT, K., FERGUSON, 2018).

Em pesquisa posterior, Blenkarn (2018) estudou a relação entre o sentido de comunidade e a motivação intrínseca entre praticantes de Crossfit. Através de métodos mistos aplicados a 235 informantes, os resultados mostraram a correlação positiva entre ambos conceitos e a contribuição do esporte para a vida ativa, saúde mental, realização pessoal e relacionamentos sociais para a motivação individual. Os sentimentos de pertencimento, de ajuda mútua e as atividades realizadas fora do contexto do box evidenciam que o sentido de comunidade e os aspectos sociais do Crossfit atuam como elementos de motivação.

No Canadá, Sarpong (2018) utilizou-se de uma abordagem etnográfica, com observação participante e entrevistas em profundidade, para explorar a dinâmica de comunidade num box de Crossfit e o já mencionado “sentido de comunidade”, colocado como diferencial da modalidade. Do ponto de vista teórico-metodológico, concluiu-se que o quadro teórico de comunidade é viável para o estudo da cultura corporal, tendo em conta variáveis como a as relações pessoais, a autonomia e o conflito entre os membros do grupo.

Numa perspectiva antropológica Dawson (2015) investigou a comunidade do Crossfit a partir da noção de culto, operacionalizado no conceito acadêmico de “instituições reinventivas”, com o objetivo de explicar a polarização entre seguidores e

detratores que marca a modalidade. Neste sentido, questões de poder, construção de identidade e autotransformação estão presentes nas comunidades de Crossfit e atuam no sentido de promover adesão à prática

Uma pesquisa etnográfica utilizando o método da observação participante num box de Crossfit examinou a cultura do Crossfit em termos mais gerais, incluindo a alimentação “paleolítica” e a realização de ações sociais para conformar um estilo de vida. Neste sentido, o Crossfit estabelece uma busca por um estado de “elite” ou “ótimo” em termos de desempenho físico e saúde por parte de seus praticantes. Ao compará-lo com o sistema de saúde proposto por Sylvester Graham no século XIX, de inspiração religiosa, conclui-se que os praticantes de Crossfit buscariam a “salvação” através do treinamento físico de alta intensidade e da conformidade com o estilo de vida associado (KUHN, 2013).

Mediante seis meses de trabalho de campo num box de Crossfit, Skaug (2018) investigou a cultura do Crossfit e o processo de transformação pessoal em “crossfiter”⁵. Entre seus achados, o foco na “funcionalidade” em oposição à “estética” leva a menos diferenças de gênero entre seus praticantes em comparação com academias tradicionais. Em relação à “necessidade de exercício” como fonte de motivação principal, esta se consolida através da participação e da experiência, com a associação à modalidade como forma de alcançar este objetivo. De sua parte, praticantes iniciantes entendem as dificuldades da modalidade como um “rito de passagem” para se tornarem parte de uma “elite”. Entretanto, outras motivações se entrecruzam, de acordo com os informantes, sendo a diversão e a comunidade elementos adicionais ao fator saúde (SKAUG, 2018).

A partir de uma compreensão mais generalizada sobre os fatores motivacionais associados à prática do Crossfit, nosso foco se volta agora para os praticantes mais “veteranos”, ou Máster, como são conhecidos. Mas como definir um atleta Máster? Um primeiro entendimento seria o de “indivíduos que ou continuam a competir além de sua performance de pico, ou, em algum momento posterior na vida, começam ou retomam o treinamento em base diária e competem em eventos disponíveis para adultos de meia idade ou mais velhos” (MEDIC, 2010, p. 105). Em outra definição, são “indivíduos que participam do esporte organizado, geralmente iniciando aos 35 anos de idade, com participantes com mais de 55 anos sendo referidos como sênior” (YOUNG, 2011).

5 No Brasil, o termo “crossfiteiro” ou “crossfiteira” foi adotado como elemento de identificação, tanto por seus participantes, como em tom irônico ou crítico, pelos praticantes de outras modalidades.

Na atualidade, o interesse da pesquisa acadêmica se volta aos atletas Máster pois estes fazem parte de uma amostra “única” da população e podem proporcionar compreensão sobre a motivação no esporte, ao devotarem uma considerável quantidade de tempo ao mesmo. Além disso, acumulam experiência, possivelmente tendo adotado estratégias motivacionais para se manterem em atividade física. Os “Másters” também são mais ativos fisicamente e saudáveis que outros indivíduos de sua coorte, portanto menos sujeitos a doenças crônicas, a incapacidades físicas ou a outras barreiras para participação. Em outras palavras, consistiriam uma “elite física” de uma população em processo de envelhecimento (MEDIC, 2010).

De forma similar, por sua “dedicação excepcional”, os atletas Másters estão ativos em estágios da vida “nos quais a maioria dos outros ou desistiram ou estão sub-comprometidos com o esporte, ou são incapazes de se comprometer devido a circunstâncias sociais e demandas da vida cotidiana que restringem tais oportunidades” (YOUNG, 2011, p. 126).

Ancorado num paradigma interpretativo e utilizando entrevistas em profundidade com idosos, Grant (2001) aponta que as experiências derivadas do esporte e da atividade física são dinâmicas e sujeitas a múltiplas interpretações, inclusive a de que o corpo não consiste somente um objeto físico, mas é uma entidade reflexiva da consciência, sentidos e pensamento. Neste estágio da vida, a participação em atividades físicas impõe barreiras, como a necessidade do indivíduo em lidar com a perda de capacidade funcional, além do estigma associado à velhice de forma geral.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Para averiguar os fatores motivacionais relacionados à adesão e aderência de praticantes Máster do Crossfít, optamos por uma abordagem qualitativa e etnográfica. Esta escolha se deve ao fato da literatura científica especializada ainda carecer de pesquisas focadas especificamente neste segmento, sendo necessário identificar categorias explicativas relacionadas ao “como” esta prática se desenvolve. Entendemos que este é um passo anterior e necessário para que pesquisas de levantamento de natureza quantitativa logo possam estabelecer um retrato mais geral do fenômeno, assim como serem utilizadas para validar construtos teóricos da Psicologia do Esporte.

Nesta perspectiva etnográfica, realizei a vivência em campo, como praticante de Crossfit num box oficialmente afiliado e localizado em Recife, Pernambuco, pelo

período de um ano. De fato, minha inserção no Crossfit e no box em questão é anterior; contudo uma observação mais sistemática, com a realização de diário de campo, de entrevistas em profundidade e de fotografia documental, tendo como base as categorias analíticas identificadas pelos estudos motivacionais na prática do Crossfit e no esporte Máster, foi motivada posteriormente.

Os participantes são de sexo feminino e masculino, possuindo idade entre 35 e 55 anos de idade e de classe socioeconômica média-alta, heterossexuais, todos com experiência superior a um ano no Crossfit. Para manter a anonimidade, utilizamos como identificadores o nome de atletas do cenário brasileiro desta modalidade.

A partir da vivência etnográfica pudemos observar os fatores motivacionais relacionados à prática do Crossfit entre atletas Máster. Nossos resultados confirmam em grande medida as tendências gerais perfiladas nas pesquisas realizadas tanto no Brasil como no exterior, identificando a autorregulação e os fatores de motivação intrínseca como elementos-chave para compreender a adesão e aderência à prática. Porém, também identificamos fatores motivacionais específicos à modalidade e ao segmento de idade, assim como fatores ainda não contemplados pela pesquisa científica.

No que se refere o *ambiente social* do Crossfit nossas observações mostram um comportamento ambivalente por parte dos praticantes Máster. Para eles, este sentido de pertencimento possui alta relevância motivacional. Contudo, muitos também demonstram reticência em relação às atividades comunitárias, principalmente eventos grupais e festas. Em nossa observação, notamos que esta resistência e falta de integração se aprofunda com o avançar da idade, possivelmente devido a questões de identificação cultural. Uma notável exceção é o caso de “Josh”, recém entrado na idade Máster, DJ de música eletrônica, mais próximo portanto das gerações *millenial* e *Z*. Podemos dizer, inclusive, que “Josh” assume uma figura de referência, quase paternal, embora alicerçada em seu desempenho físico superior, para os mais jovens.

Mas como todo grupo social, também encontramos aqueles mais isolados na rede de relacionamentos. É o caso de “Vanessa”, uma das alunas mais veteranas do box que encontra nesta atividade física um desligamento do mundo do trabalho e das pressões do dia a dia. Além disso, sua motivação se insere numa perspectiva mais ampla de qualidade de vida, como uma reação a um certo hedonismo, operacionalizado através do que ela mesma define como “farras”, entendidas principalmente no sentido da alimentação “não fitness”. Ela exhibe um comportamento avesso ao aspecto comunitário,

não participando dos eventos sociais. No plano dos treinamentos, não se preocupa com o possível julgamento dos companheiros, nem se coloca metas pessoais, sejam elas de ego ou de performance.

Encontramos um tema ainda não identificado na literatura da área, ou seja, a questão de *percepção e interação com a juventude*. Neste sentido, nossos informantes revelam o convívio com pessoas mais jovens como um fator positivo para sua motivação, relatando sentirem-se integrados e não observando, com a exceção de alguns raros episódios, um sentimento de segregação. Nas palavras de “Priscila”, a juventude tem um poder de contágio e sua proximidade é valorada positivamente. Além disso, muitas vezes os Másters assumem um caráter maternal/paternal, assumindo o papel de líderes de opinião, dotados de experiência de vida, especialmente em situações de conflito e buscando orientar os companheiros mais jovens. Ainda para “Priscila”, a inserção sua inserção no mundo do Crossfit possui um significado de atualidade, de conexão com a modernidade.

Notavelmente, esta atuação de liderança geracional ocorre através dos meios tecnológicos de informação e comunicação como são as redes sociais privadas (leia-se Whatasapp). No caso de “Joyce”, seu desempenho físico, sua aparência corporal “definida” e sua proximidade com a ala jovem – também motivada por uma filha em idade adulta e também praticante – a levou à categoria de “mamusa”, ou seja, de “mãe” e “musa”, simultaneamente. “Karol”, outra praticante veterana no box também se tornou referência junto a mulheres mais jovens, estabelecendo uma rede de suporte mútuo para a conquista de habilidades complexas e desafiadoras.

Especificamente o uso de tecnologias digitais de informação e comunicação e de redes sociais constitui um objeto de pesquisa ainda não contemplado pela literatura científica e que possui impacto nos componentes motivacionais relacionados ao pertencimento social. Assim, além dos canais “oficiais” do box, presenciamos a formação de microcomunidades, formadas geralmente a partir do critério de “turmas” ou “horários” e que fortalecem os vínculos estabelecidos no ambiente de treinamento. Os atletas Másters participam ativamente destes meios de comunicação e interação, não demonstrando quaisquer dificuldades ou aversão ao uso dos artefatos. Por outro lado, tampouco identificamos discussões e interações voltadas às necessidades e interesses de praticantes de meia-idade. A única exceção, neste quesito, foram as articulações ao

redor dos rankings e pontuações alcançados no Open, uma vez que os resultados podem ser segmentados de acordo com as divisões etárias.

Também numa análise relacionada a gênero, ainda que não sejam o comportamento padrão, percebemos participantes, sobretudo do sexo feminino, buscando emular o comportamento das mais jovens, seja em atitudes, seja na própria vestimenta. Bermudas curtas e “tops” exibindo o abdômen são a marca registrada de “Anita”, por exemplo.

Já “Carolinne”, ainda que se destaque por comportamentos associados à vaidade e numa busca de associação com a juventude nos revela outro perfil da praticamente feminina de Crossfit. Possivelmente por ocupar cargo de liderança numa profissão essencialmente masculina e dotada de uma personalidade assertiva, ela se mostra bastante focada no desempenho, além de exibir predisposição para a competição. “Carolinne”, a nosso ver, incorpora o arquétipo da “boneca de ferro”, mulher que rompe com os papéis sociais tradicionais e mesmo com os padrões de estética corporal (SABBATINI, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES

Considerado um segmento populacional relevante para a discussão sobre atividade física, promoção da saúde e da qualidade de vida, os atletas Máster ou de meia-idade representam uma fração crescente da população geral. Com a tendência de diminuição da atividade física e o aumento de morbidades relacionadas ao estilo de vida sedentário, torna-se fundamental compreender os motivos que levam estes indivíduos a aderirem e a permanecerem a programas de exercícios físicos.

Por um lado os atletas Máster, praticantes experientes, podem nos fornecer pistas destes fatores motivacionais, que possam ser aplicados à não-atletas. Por outro, a modalidade emergente conhecida como Crossfit tem sido apontada como de alta adesão, devido a características intrínsecas de sua metodologia, incluindo a variedade da programação de treinamento e a criação de um sentido de comunidade.

Através de uma imersão etnográfica num box de Crossfit pudemos avaliar, numa perspectiva qualitativa a incidência dos fatores motivacionais identificados na literatura científica da Psicologia do Esporte, com especial atenção para a Teoria da Autodeterminação e para a Teoria de Orientação para Metas de Realização. Os resultados apontam para uma concordância com as pesquisas mais amplas, realizadas

com praticantes de Crossfit de forma geral e com atletas Máster, com a predominância de fatores de autorregulação e orientação para o desempenho. Fatores de motivação intrínseca de regulação integrada e identificada, como são a manutenção da saúde e de bem-estar prevalecem. Ao mesmo tempo que o componente de pertencimento social, embora presente, assume valores diferentes entre os praticantes Máster, no sentido de identificação com a juventude, com protagonismo e com um sentido de atualidade e modernidade. Finalmente, também identificamos os laços familiares e afetivos, e especialmente a relação de casais como fonte de fatores motivacionais ainda não levantados por pesquisas científicas.

Termino este estudo com uma experiência própria. No anúncio da última etapa do Crossfit Open de 2019 fui convidado a representar o box na como Máster. O WoD foi muito exigente, num dia de temperatura e níveis de umidade elevados, mais que o comum no verão recifense. Ao terminar, deitado ao chão, desfalecendo, apegando-me a cada inspiração, uma colega de box se aproximou e disse: “Arrasou!”. Fiquei feliz. E logo depois, emendou, “quando eu tiver sua idade, quero estar nesse nível”. Soou um tanto agridoce naquele momento, mas a citação de Spirduso, Francis e MacRae (2005, p. 316) agora me ilumina: “[os atletas Máster] revelam os limites do potencial físico humano [...] eles são uma inspiração [...] e por inspirarem um olhar ascendente, eles nos estabelecem um padrão e inspiram esperança”.

REFERÊNCIAS

BEERS, E. Aging with Grace and Fran. **Crossfit Journal**, 6 out. 2017. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/masters-beers-2>.

BLENKARN, B. Wanting to sweat together: the relationship between community and CrossFit. Dissertação de Mestrado (Master of Arts). Dalhousie University, Halifax, 2018. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10222/73969>.

BLENKARN, B.; GALLANT, K.; FERGUSON, L. Fitness, fun or friendship: a qualitative approach to understanding motivations to participate in CrossFit. **Journal of Exercise, Movements and Sports (JEMS)**, v. 50, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.scapps.org/jems/index.php/1/article/view/1920>.

DAWSON, M. C. CrossFit: fitness cult or reinventive institution? **International Review for the Sociology of Sport**, v. 52, n. 3, p. 361–379, 30 jun. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/1012690215591793>.

GLASSMAN, G. Understanding crossfit. **CrossFit Journal**, 56, p. 1-2, 2007. Disponível em: <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg-tpl>.

- GRANT, B. C. “You're never too old”: beliefs about physical activity and playing sport in later life. **Ageing and Society**, v. 21, n. 6, p. 777–798, nov. 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X01008492>.
- KUHN, S. L. The culture of CrossFit: a lifestyle prescription for optimal health and fitness. **Senior Theses – Anthropology**, v. 1, 2013. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/250d/355f87cb37e6a4e7472fcc502cc3e51583c2.pdf>.
- MEDIC, N. Understanding Masters athletes' motivation for sport. In: BAKER, J.; HORTON, S.; WEIR, P. (ed.) **The Masters athletes: understanding the role of sport and exercise optimizing aging**. Routledge: Londres-Nova York, 2010.
- SABBATINI, Marcelo. Hashtag "tanquinho": corpo e identidade feminina nas redes sociais. In: XV ENFOC - Encontro de Iniciação Científica, XIV Fórum Científico, VI Seminário PIBID - Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência e I Seminário do Programa de Residência Pedagógica. **Anais...Curitiba: UNINTER**, 2019. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/ENFOCUNINTER2019/194485-HASHTAG-TANQUINHO—CORPO-E-IDENTIDADE-FEMININA-NAS-REDES-SOCIAIS>.
- SARPONG, K. A. The community of CrossFit: an ethnographic inquiry. Dissertação de Mestrado (Exercises Science), University of Toronto, 2018. Disponível em: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/89614/3/Sarpong_Kwame_A_201806_Msc_thesis.pdf.
- SILVA, Luciano da; MAGALHÃES, Aryly Mendes. Sim, o crossfit é para todos: treinamento de crossfit para cadeirantes. Relato de Experiência. In: **Anais do IV - Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova**, 2017. Disponível em: <https://even3storage.blob.core.windows.net/anais/72627.pdf>.
- SKAUG, E. Training for life: an ethnographic study of the Norwegian CrossFit box. Dissertação de Mestrado (Antropologia Social. University of Oslo, 2018. Disponível em: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/66843>.
- SPIRDUSO, W.W.; FRANCIS, K.L.; MacRAE, P.G. Physical dimensions of aging. 2 ed. Champaign: Human Kinetics, 2005
- WHITEMAN-SANDLAND, J.; HAWKINS, J.; CLAYTON, D. The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: an exploratory study of the CrossFit gym model. **Journal of Health Psychology**, v. 23, n. 12, p. 1545–1556, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/1359105316664132>.
- YOUNG, B. W. Psycho-social perspectives on the motivation and commitment of Master athletes. In: HOLT, N. L., TALBOT, M. (ed.) **Lifelong engagement in sport and physical activity: participation and performance across the lifespan**. Routledge/ICSSPE: Londres-Nova York, 2011.