

CROSSFIT E DIETA ALIMENTAR: OLHARES SOBRE A BIOMEDICALIZAÇÃO*

CROSSFIT AND FOOD DIET: VISIONS ABOUT THE BIOMEDICALIZATION

CROSSFIT Y DIETA ALIMENTARIA: MIRADAS ACERCA DE LA BIOMEDICALIZACIÓN

Juliana Baptista

juliana.baptista@yahoo.com.br

Elaine Brandão

brandao@iesc.ufrj.br

Instituto de Estudos em Saúde Coletiva (IESC/UFRJ)

PALAVRAS-CHAVE: *CrossFit; Biomedicalização; Dieta Alimentar.*

INTRODUÇÃO

O *CrossFit* é tanto uma prática corporal, que se baseia em exercícios funcionais em alta intensidade, quanto uma marca comercial. Por meio dessa prática busca-se o condicionamento geral, através do trabalho de dez capacidades físicas, em prol da otimização e potencialização do corpo.

Assim, o *CrossFit* insere-se na ótica da biomedicalização (ROSE, 2013), ao buscar a otimização do corpo, como modo de buscar a saúde e evitar doenças. Nessa perspectiva, a partir da mudança de seu estilo de vida, evitar-se-ia a necessidade do uso de medicamentos, já que o próprio exercício seria visto como o "remédio" natural (MANSKE; ROMANIO, 2015). Propaga-se, ainda, a ideia da necessidade de uma dieta rígida para que o programa de exercício possa ter o efeito desejado. Assim, a biomedicalização pode ser pensada não apenas com o exercício, propriamente dito, mas, também, nas práticas inerentes a ele, como, por exemplo, no uso de substâncias associadas a sua rotina de treino.

Ao considerar que um dos meios para perpetuação dos ideais da *CrossFit* é através dos cursos de certificação de professores de Educação Física para atuarem como *coaches* em box de *CrossFit*. O presente trabalho objetiva identificar e analisar, no discurso oficial da *CrossFit*, os sentidos e as vicissitudes do uso de substâncias presentes no guia de treinamento *CrossFit* Nível 1 sob contexto da biomedicalização.

Portanto, sob enfoque socioantropológico, utilizou-se o guia de treinamento, em português, *CrossFit* Nível 1 como fonte documental. Tal guia é um documento público e disponível no site oficial da *CrossFit*.

* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



DISCUSSÃO

A primeira ideia emergida do guia é a relação causal entre doença e o alimento e entre alimento e o desempenho. De forma que bastaria realizar o exercício e seguir fielmente a dieta alimentar, que eliminaria as chances de 70% da morte, tendo em vista que os outros 30% estão associados, em sua visão, a (má) sorte. Assim, não importaria as condições socioeconômicas e nem as heranças biológicas, já que o “compromisso e foco vão superar limitações genéticas” (p. 49). Tal discurso corrobora com a ideia da biomedicalização, já que a preocupação não estaria mais centralizada nas heranças biológicas, mas na capacidade de gerenciar, otimizar, controlar e remodelar as capacidades corpóreas (ROSE, 2013).

Similarmente, a ideia da molecularização da vida (ROSE, 2013) está presente no guia quando se defende a necessidade de medir e pesar os alimentos como essencial para otimização do corpo, através da Dieta da Zona. Nessa dieta, os alimentos são separados em blocos de proteína, gordura e carboidratos, em que equivalentes desses blocos seriam milimetricamente calculados (por grama) para as refeições e lanches.

Entretanto, o uso de suplementos no guia é apresentado como algo desnecessário e de baixo poder nutricional, ao contrário do que visto em trabalhos com praticantes de musculação. A única exceção é para a suplementação com óleo de peixe, sendo visto como benéfico.

Nesse contexto, algumas substâncias “ganham” poderes especiais (VAN DER GEEST; WHYTE, 2011), de modo que o seu uso é visto como imprescindível, e outras demonizadas, como açúcar, suplementos e alguns tipos de alimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, parece-nos que alguns aprimoramentos biológicos aliados ao exercício tendem ser mais aceitos, como as dietas alimentares rígidas e uso de suplementos específicos. Tais práticas associadas ao exercício partilhariam de uma lógica da disciplina e da ética moral meritocrática, na busca da otimização e produção de um corpo socialmente valorizado, visto, muitas vezes, como inerente ao valor do indivíduo.

REFERÊNCIAS

CROSSFIT. *O Guia de Treinamento CrossFit*. 2016. Disponível em: < <https://journal.CrossFit.com/article/training-guide-compiled#Portugu%C3%AAs>> Acesso em 27 março de 2019.

MANSKE, G. & ROMANIO, F. Medicalização, controle dos corpos e *CrossFit*: uma análise do site *CrossFit Brasil*. *Textura*, 33, 2015.

ROSE, N. Introdução e Biopolítica no século XXI. In: Rose, N. *A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI*. São Paulo: Paulus, 2013.

VAN DER GEEST, S.; WHYTE, S. O encanto dos medicamentos. *Sociedade e Cultura*, v. 14, n. 2, p. 457-472, 2011.

