



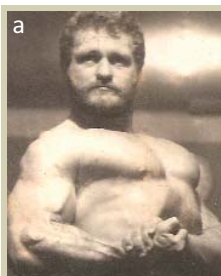
O GALPÃO dos sonhos

Parte 1 de uma minissérie

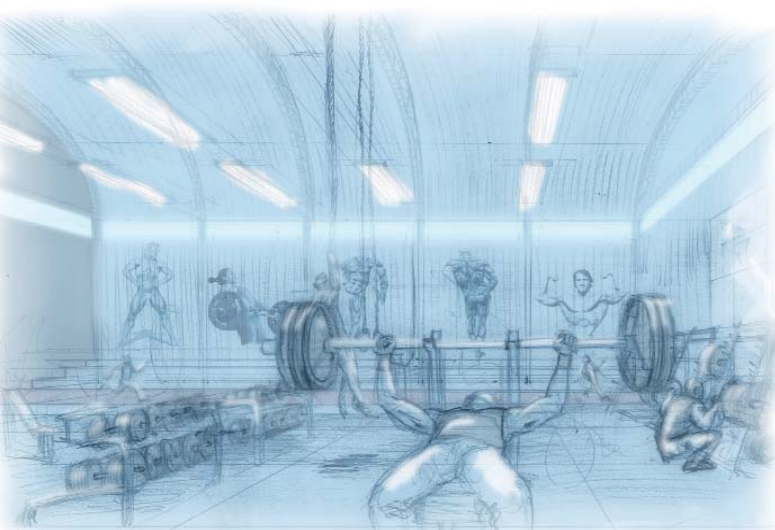
O título desta série é atípico para um periódico voltado à saúde e treinamento. No entanto, é preciso. Aqui, faremos uma viagem atemporal pelos sonhos daqueles que partilham um entendimento do treinamento, da força e da saúde que resiste às modas e às pressões do mercado do fitness. Veremos que, como em todas as coisas boas da vida, há um compromisso entre o novo e o eterno, o qual é preciso compreender para desfrutar daquelas, evoluir com elas e até mesmo deixar nosso legado a elas. Assim é com o treinamento resistido, ou musculação, ou artes da força, ou seja lá como você prefira batizá-lo. Visitaremos os treinos “híbridos” – que misturam diferentes estilos modernos de treinamento – apenas para verificar que sob o mosaico de atividades há uma paisagem única: o movimento humano, sua versatilidade e eficiência. Trataremos dos conceitos de “cross-training”, fundamentos e até mesmo de fitness nesta edição. Nas próximas, trataremos dos princípios de “cruzamento”, combinações possíveis, circuito e aplicações ao esporte, treinamento tático e a vida como ela é. Nosso objetivo é que hoje mesmo você já saia com algumas idéias para motivar seu treino de amanhã. Começaremos pelo Galpão dos Sonhos do treinador que “colocou as anilhas na barra” para nós aqui do Brasil – Eugênio Koprowski. Tratados os conceitos, apresentaremos a polêmica e apaixonante proposta da CrossFit. Ao Galpão.

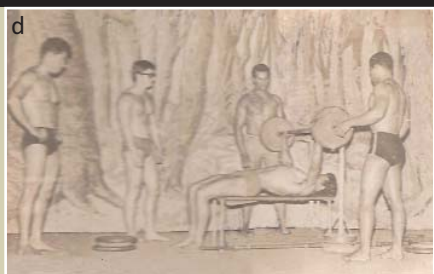
O GALPÃO DOS SONHOS

Aqui eu saio da terceira pessoa da equipe de articulistas do JMF e assumo a primeira pessoa – eu, Marília, que nasci em 1963, ano em que Eugênio Koprowski, autor do sonho em pauta, criou sua academia Espártaco e quando foi criada a FEPAM (Federação Paulista de Musculação). Em 1963, a Nautilus, empresa fundada por Arthur Jones, também criador do sistema H.I.T. (High Intensity Training), ainda não existia. O boom do mercado do fitness, impulsionado pela indústria de máquinas, que teve seu apogeu nos anos 1990, nem se insinuava. Em 1963 treinava-se, aqui e no resto do mundo, com barras, anilhas, e halteres. Levantadores de peso, fisiculturistas e outros atletas, lado a lado. O Strongman moderno, nascido na Universal Studios em 1977, nem existia – havia o antigo, que sempre existiu, a “arte dos Homens Fortes” (“Strong Men”).



a. Eugênio Koprowski, início dos anos 1960; b. Recepção da academia em 1963 (era "clube" para poder participar legalmente de competições); c. Entrada da academia em 1964





d. uma apresentação de levantamentos básicos em 1964 no teatro Paulo Eiró, antes dos eventos federados; e. Academia Espártaco nos anos 1970; f. Reunião do Levantamento Básico, anos 1970s: em sentido horário: Elias Neves, Paciano, técnico do Clube Pinheiros, Eugênio Koprowski, Paqueta, que foi basista, fisiculturista e campeã mundial de luta de braço, Romeu Habib Gathas, recordista mundial junior de supino, g. Rodrigo Koprowski, atual presidente da NABBA-Brasil e filho de Eugênio Koprowski, Vice-Campeão Brasileiro Junior de Básico

O mercado do fitness cresceu, as máquinas impulsionaram a expansão das academias pelo mundo todo e as colonizaram. Fisiculturistas e levantadores de peso se afastaram, ou foram vistos assim pela mídia. Os demais esportes “descobriram”, depois dos anos 1980, a preparação esportiva que os técnicos e cientistas do esporte já usavam desde os anos 1950. E ontem, 47 anos depois do início institucional dos esportes de força por aqui, Eugênio me descreveu seu Galpão dos Sonhos.

EIS O GALPÃO:

“O GALPÃO seria um galpão mesmo e teria esse nome. Piso de concreto, pé direito muito alto com treliças e esquadrias de ferro suportando o telhado de zinco intercalado com telhas de fibra clara para aproveitar a luminosidade do Sol. Pela noite a iluminação seria fornecida por luminárias de luz

fria colocadas a uns 3 ou 4 metros de altura para que a noite fique “um dia”.... Uns 300 metros quadrados como mínimo de área. Quando chover, o barulho da água no teto será maravilhosamente enorme, abafando em parte os gritos e os berros dos atletas. As batidas dos pesos se chocando nos tablados, ou entre si, completarão o som magistral do nosso GALPÃO. Sem chuva, muito rock and roll, berros e gritos malucos dos caras treinando, com pesos batendo, intercalados com as respirações ofegantes e outros caras berrando: “VAI QUE DÁ!!!”...

O ideal é que fosse redondo, mas considerando que seja retangular, de um lado mais longo teria uma pista livre de uns dois metros de largo, para permitir dois caras dando tiros de 25 ou 30 metros. No outro idem, só que com obstáculos para saltos em altura e em distância. Na frente, uma pequena recepção e dos lados dessa, espaço para uma pequena platéia... sim, por que assistir aos treinos seria outra grande atração. Nos fundos, os vestiários e duchas. O atleta passaria pela academia toda para se trocar. Enquanto isso ia entrando em calor psicológico e sendo “desafiado” pelos amigos... Lateralmente, várias plataformas de uns 4m x 4m, no máximo, cada uma com uma barra olímpica e anilhas pretas colocadas num suporte prático. Ao fundo, vários suportes de agachamento com barras e anilhas e na frente, logo após a recepção, muitos bancos de supino (oficial), com peso à vontade. Na outra lateral, teríamos várias barras fixas e paralelas, seguidos de um enorme suporte de dumbbells em

pares de 10 a 100 quilos, com bancos diversos espalhados de forma mais ou menos organizada.

Ao centro, duas cordas de sisal grossas vindo do teto, uma ou duas argolas e dois trapézios, abaixo deles um dojô, formado por tatames de palha trançada... Em seguida, uma área com muitos kettlebells de diversos tamanhos. Máquinas, algumas... Com pesos livres (anilhas olímpicas) e sistema de alavancas. 'Jaulas de Força', Gaiolas ou Power Hacks aqui e ali e, claro, cordas de pular.

Sim, espelhos, só nos vestiários e bem pequenos, acima do lavatório... As paredes (brancas) apresentariam pinturas em grafite de atletas de força em geral e alguns exponenciais... mais ou menos isso... a gente conversou e sonhou..." Não é de se espantar que, para esta geração pioneira, as "novíssimas" descobertas de que os movimentos com potência proporcionados pelo design de carga deslocada dos kettlebells "funcionam", de que movimentos multiarticulados "funcionam" e que a combinação de capacidades funcionais num mesmo programa também "funciona", sejam melancolicamente hilárias. Como pergunta Eugênio: "Agora funciona. Antes não funcionava?". Funcionava.

"BACK TO THE BASICS"

Quer dizer, "de volta ao básico". No caso, aos movimentos básicos, à maneira básica de fazer as coisas, aos famosos fundamentos. É uma frase de aplicação genérica pertinente a qualquer situação onde um grupo entende que perdeu o rumo e deve retomar seus alicerces – sua base.

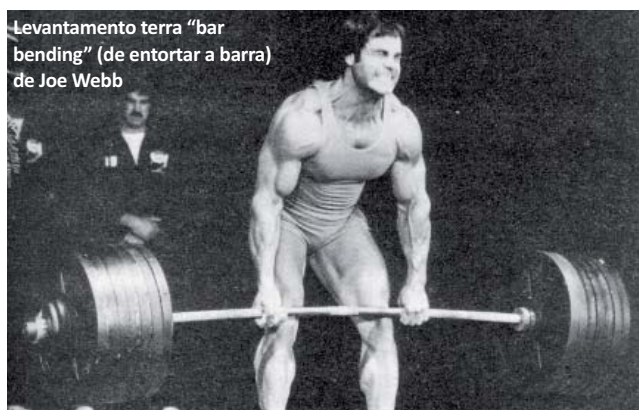
No caso do treinamento resistido e do treinamento esportivo em geral, significa voltar às formas menos tecnológicas e mais fundamentais de se proporcionar adaptação à performance (seja em situações de alto rendimento ou não). O que seriam estes fundamentos? Entre várias respostas, a mais consensual aponta para os levantamentos multiarticulares de força e

potência: o agachamento, o supino, o levantamento terra, o desenvolvimento frontal, o arranco e o arremesso. Os dois últimos constituem o esporte do Levantamento Olímpico. Os três

primeiros constituem o esporte do Powerlifting. Curiosamente, apenas no Brasil este esporte é também chamado de Levantamento Básico, termo cunhado pelo médico e pesquisador José Maria Santarem nos anos 1970.



Agachamento



Levantamento terra "bar bending" (de entortar a barra) de Joe Webb

Outro elemento fundamental e fundacional de todo treinamento são os movimentos calistênicos: os movimentos com barra fixa, paralela e as flexões, por exemplo. São movimentos onde a resistência é proporcionada pelo peso corporal e envolvem elementos de equilíbrio, coordenação e, evidentemente, força (Harrison 2010).

MOVIMENTOS CALISTÊNICOS

Marinheiros americanos supervisionam jovens no "playground calistênico" construído por eles.

Foto de Tiffani Paredes



"Eugênio Koprowski, arquiteto do Galpão dos Sonhos, e José Maria Santarem, autor do termo "Levantamentos Básicos", que no Brasil designa o esporte do powerlifting.



Exercícios abdominais no chão, em treinamento militar nos Estados Unidos

Ainda nos fundamentos, encontramos os exercícios pliométricos, hoje estudados e desenvolvidos com sofisticação. Porém, como outros, sempre existiram e sempre funcionaram. São os saltos de vários tipos (verticais, laterais, sobre obstáculos etc.) e outros movimentos em que a potência e força elástica desempenham papel central. Corridas, saltos, subir em cordas, escadas e arremessar objetos completam os fundamentos.



Cabo de guerra – soldados da marinha americana participam de cabo de guerra em Singapura. Foto de David A. Brandenburg

Treinar de maneira fundamental resolve os vários problemas de programas incompletos e insuficientes? Depende. Agachar, fazer arranco (com barra ou kettlebell) e subir cordas, em si, não é o passaporte para nenhum céu da performance e condicionamento. Tudo depende de como estas opções de treinamento são organizadas num programa. Se o treino do indivíduo for apenas agachar com cargas bastante elevadas, com até 3 ou 4 repetições, intervalos superiores a 3 minutos (um treino intenso de força), num padrão metabólico com ênfase no sistema ATP-CP, será que ele desenvolverá adequadamente sua capacidade cardíovascular? E se o treino dele for constituído apenas de tiros de 25m, será que ele desenvolverá adequadamente sua força? Será que todos precisam de tudo? Força, potência, velocidade de deslocamento, equilíbrio, agilidade, coordenação, flexibilidade? Em maior ou menor grau, sim.

CROSS-TRAINING

A maneira de proporcionar estas múltiplas capacidades funcionais ou componentes do condicionamento sempre implicou a combinação de estímulos diferentes.

Dos anos 1970s para cá, no entanto, os formatos destas combinações ganharam visibilidade, nomes, termos e donos. Nos anos 1990s, houve um boom de discussão sobre o tema. Segundo Zupan e Petosa (1995), este fenômeno ocorreu com o advento das competições de triatlon, que popularizaram os protocolos de “cross-training”, “concurrent training” ou “multiple Sport Specific training”. O’Shea (1990) apontava, já em 1990, a falta de fundamento para as propostas que se multiplicavam. O autor salientou que o princípio da especificidade, segundo o qual qualquer treinamento para a performance deve mimetizar as demandas do esporte-alvo, é só parte da história: na verdade, performance é uma condição que requer a otimização de mais capacidades do que aquelas centrais ao esporte ou prática-alvo. O sistema de cross-training seria uma abordagem holística onde dois ou mais esportes seriam combinados num único treino, ou num programa cíclico.

A diferença do treinamento esporte-específico seria a capacidade do cross-training de desenvolver simultaneamente múltiplas variáveis fisiológicas (ações aeróbicas e anaeróbicas, endurance e força, por exemplo). Em 1994, Burke já alertava para o fato de que o conceito de cross-training não era novo (Burke 1994). O autor chamou atenção para a idéia de um condicionamento abrangente que desenvolvesse simultaneamente a capacidade cardio-respiratória, a resistência muscular, a força muscular, a flexibilidade e a técnica.

Voltando aos nossos fundamentos, também há anos já se sabe que o desenvolvimento da capacidade cardio-respiratória não requer e nem é principalmente desenvolvida por esforços longos e de baixa intensidade, como a corrida ou natação de longa distância. Enquanto os treinamentos “fundamentais” (com pesos livres, corda, calistênicos, pliométricos e outros de alta intensidade) proporcionam também ganhos em capacidade cardio-respiratória, não têm a desvantagem de provocar perda de massa magra (Phillips & Winett 2010, Bjarnason-Wehrens et AL. 2004). Não por acaso, os primeiros protocolos de cross-training foram desenvolvidos para atletas de endurance, sempre prejudicados por este efeito.

Volte lá ao Galpão dos Sonhos e verifique de quantas formas é possível cruzar atividades de fundamento, variando volume, intensidade e forma de execução de modo a contemplar as capacidades funcionais do condicionamento.

CROSSFIT



Instalação de CrossFit
(do Brasil)



Isso tudo pode parecer intuitivo, mas por anos foi negligenciado pelo “mainstream” do fitness e

condicionamento. O praticante procurava uma academia e logo era informado que cardio era “ali” (na esteira), força e hipertrofia eram “aqui” (na sala de musculação repleta de máquinas de movimento guiado), equilíbrio, coordenação e agilidade, com muita sorte, em alguma aula de dança ou capoeira, “lá”.

A reação a essa tendência do mercado veio de vários setores, alguns mais, outros menos marginais ou indignados. Eventualmente, alguns ganharam popularidade. É o caso do treinamento com kettlebells, que abordamos na edição anterior, e agora da CrossFit.

A CrossFit vai além de uma proposta de cross-training: é hoje considerado mais um “movimento” no pensamento sobre treinamento do que propriamente uma marca. A proposta de seus criadores, Greg e Lauren Glassman, é que qualquer um possa praticar crossfit com equipamentos e instalações bastante rudimentares (The Garage Gym 2002). É um convite à volta aos fundamentos.

Embora a proposta exista desde os anos 1970s, ela só foi reconhecida em 1995, quando Glassman criou o website WWW.crossfit.com. Como outros movimentos dentro da cultura daquele país, por mais que simpatizemos com sua abordagem “hardcore” e “back to the basics”, a CrossFit americana não foge ao sectarismo. Tendo eleito seu inimigo como a indústria do fitness promotora de movimentos, ambientes e atitudes anti-funcionais e insalubres, muita coisa boa foi infelizmente sacrificada. Uma delas foi o fisiculturismo

como um todo:

“o modelo predominante nas academias é o modelo do fisiculturismo: tudo máquinas e trabalho de isolamento” (The Garage Gym 2002).

Para usar uma expressão americana, essa hostilidade representa “jogar fora o bebê junto com a água do banho”: embora a guerra contra a hegemonia de programas insatisfatórios de treinamento seja honrosa e uma parte do fisiculturismo tenha sido veículo de promoção e venda de máquinas, o esporte está longe de ser um “modelo de trabalho de isolamento”. Quem conhece as raízes e mesmo o moderno fisiculturismo de boa estirpe, sabe que seu treinamento não prescinde dos movimentos básicos.

A hostilidade e o sectarismo, no entanto, não invalidam uma proposta que sonha com um galpão rústico e equipado com materiais básicos. Glassman define a CrossFit como um “programa ‘core’ de força e condicionamento” (Foundations 2003). “Core”, aqui, refere-se tanto ao termo consagrado para o treinamento da região do tronco, basilar para todo o movimento humano, como ao conceito de algo conceitualmente central (“core” significa núcleo, centro).

Segundo seus proponentes, é um programa projetado para otimizar cada um dos dez domínios da aptidão física: a resistência cardiovascular e respiratória, stamina, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Esse objetivo é alcançado através da combinação de movimentos derivados de diversas modalidades esportivas, num sistema em constante construção. Na CrossFit, a inovação é a regra e os membros da comunidade são incentivados a contribuir com suas novas propostas. Estes princípios bebem de algumas fontes importantes. Uma delas é o Levantamento Olímpico e também o powerlifting. Outra é a Ginástica Olímpica. Movimentos calistênicos, pliométricos e outros, numa combinação que cubra os três sistemas energéticos básicos (ATP-CP, glicolítico e oxidativo) completam a proposta.

Não por acaso, a CrossFit é amplamente empregado nas Forças Armadas. O conceito polêmico de aptidão e condicionamento como condições além da saúde, que devem ser almejados por todos, articula a idéia de que todo ser humano deve ser um atleta. O atleta, ao contrário do que se afirma convencionalmente, não seria apenas saudável: seria mais que saudável. É esta condição superior, preventiva dos males que afligem as populações modernas, que permitiria tanto um desempenho ótimo de um soldado ou bombeiro em situação emergencial, como de nossa avó na luta contra a degeneração senil. A diferença seria apenas de

grau, e não de qualidade.

Não é de se espantar que profissionais críticos da área do treinamento desportivo e musculação se apaixonem pela CrossFit: ele é hardcore, é energético, é polêmico, é enfático e é democrático. E é muito parecido com a proposta do Galpão dos Sonhos. As instalações da CrossFit são galpões ou garagens em estado de vigília.

“Deixando o ego do lado de fora da sala de treino” – o começo do Crossfit no Brasil

Foi assim que o jovem educador físico e levantador olímpico Joel Fridman se apaixonou pelo Crossfit. É ele o pioneiro que implantou a primeira instalação CrossFit no Brasil.

Em entrevista exclusiva para o JMF, Joel contou como conheceu a Crossfit quando foi morar no Canadá: “Eu descobri a CrossFit sem-querer quando estava indo morar em Vancouver. Fuçando na internet, me deparei com o site da CrossFit Vancouver, onde diferente do tom formal e cheio de fotos de mulheres bonitinhas e torneadas, eu vi um monte de fotos de pessoas de todo tipo, jogados no chão de cansaço, sem camiseta e suados. Para melhorar, vi também fotos de pessoas fazendo os bons e velhos exercícios de competição de Levantamento de Peso Olímpico e Básico. Foi paixão à 1ª vista: comecei a pesquisar um pouco mais sobre o assunto e vi que a CrossFit ia ainda além do Levantamento de Peso e que conseguia justamente tirar minha ansiedade do que fazer com isso para atingir tanto uma melhora da qualidade de vida do público tradicional como também para melhorar o desempenho de atletas. Falei com o proprietário da CFVancouver, Craig Patterson, e disse que, devido a meu conhecimento, gostaria de entrar para seu time de professores. Aprendi minha 1ª lição de CrossFit (e de vida), DEIXE O SEU EGO DO LADO DE FORA! Obviamente que eu tinha muita experiência com Arranco, Arremesso, Puxadas, Agachamentos, etc, mas quem disse que eu saberia como usar isso lá dentro? Ele me explicou um pouco do conceito da CrossFit e que eu passaria por período de uns 6 meses de adaptação. Em menos de dois meses me encaminharam para fazer curso internacional de instrutor da CrossFit para já começar a dar aulas em Vancouver.



Daí para frente foi um ano de trabalho e aprendizagem que nenhum currículo de faculdade ou curso de final de semana poderia me ensinar. Treinar e trabalhar com profissionais de ponta e ter a disposição um número enorme de atletas dispostos a encarar qualquer tipo de treino que você possa criar foi realmente uma oportunidade única. Depois de iniciado na CrossFit dificilmente um profissional vai voltar a usar alguns treinamentos antigos que são baseados em segmentação corporal ou que limitem as capacidades físicas a serem trabalhadas a números muito pequenos. Ao voltar para o Brasil no meio de 2009, abri a 1ª CrossFit no país. Um trabalho muito prazeroso, mas difícil. A própria proposta da CrossFit é baseada em números pequenos, onde primeiro você atinge um público muito local e direcionado, para depois ir crescendo na base do ‘boca-a-boca’.

MAIS GALPÕES

Existem Galpões que não são bem galpões: são ao ar livre. Também existem galpões mais subterrâneos, “underground”. Na próxima edição, veremos algumas destas propostas, o que elas todas têm em comum e também alguns treinos estes pessoal tem para você, nosso leitor. Por hora, sonhe conosco e siga as sugestões dos sonhadores: revise os fundamentos, encontre neles a riqueza do que não morre jamais e o mistério do que é sempre novo. Dê uma atenção especial, em sua academia, às barras e anilhas, veja se não encontra um kettlebell dando sopa, localize as barras fixa e paralela, além das cordas e medicine balls. Procure na sua coleção de JMF os artigos sobre os levantamentos e estude sua técnica. Aguarde, pois em breve voltaremos com mais sonhos. E, como dizia Raul Seixas ou D. Quixote, um sonho que se sonha só é só um sonho, mas um sonho coletivo vira realidade e transforma o mundo. Ok, não foi bem isso que eles disseram, mas quem disse que o Galpão é um sonho de um homem só?

* Marília Coutinho graduou-se, fez mestrado e doutorado na USP (1985/89/94). Fez seu pós-doutorado na Virginia Polytechnic Institute and State University e foi professora da Universidade da Flórida. Atualmente é consultora, conferencista e professora na área de treinamento e esportes de força. Marília é também atleta de alto rendimento em Levantamento Básico e presidente da Aliança Nacional da Força (ANF). É credenciada junto ao CREF na área de treinamento de força (CREF 059869-P/SP). Contato: www.bodystuff.org, e-mail: merton.mzm@gmail.com

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bjarnason-Wehrens B, Mayer-Berger W, Meister ER, Baum K, Hambrecht R, Gielen S; German Federation for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Recommendations for resistance exercise in cardiac rehabilitation. Recommendations of the German Federation for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2004 Aug;11(4):352-61.
- Burke, E. The Wisdom of Cross Training. Strength and Conditioning, February 1994, pp: 58-60.
- Foundations. CrossFit Journal, 2003, pp: 1-7.
- Harrison, J.S. Bodyweight Training: A Return To Basics. Strength and Conditioning Journal. Vol 32 (2): 52-55, 2010.
- O'Shea, P. The science of cross-training: Theory and application for peak performance. National Strength and Conditioning Association Journal vol12 (6): 40-44, 1990.
- Phillips SM, Winett RA. Uncomplicated resistance training and health-related outcomes: evidence for a public health mandate. Curr Sports Med Rep. 2010 Jul-Aug;9(4):208-13.
- The Garage Gym. The CrossFit Journal, September 1, 2002.
- What is Fitness. The CrossFit Journal, October 2002.
- Zupan, M.F. & Petosa, S. Aerobic and Resistance Cross-Training for Peak Triathlon Performance. Strength and Conditioning, October 1995, pp: 7-12.

Agradecimentos: a autora agradece Joel Fridman (www.crossfitbrasil.com.br e EMAIL) e Eugênio Koprowski.