



O GALPÃO dos sonhos

Parte 2 de uma minissérie

Continuamos nesta edição a minissérie sobre o **Galpão dos Sonhos**.

Conheci um camarada no sertão do norte de Minas com o sul da Bahia... era o "Zé das Caatingas". Ele ficava meses direto nas caatingas (no mato): "Meu cachorro, o jegue, eu e Deus"... colhendo os produtos desse riquíssimo ecossistema do sertão, entre cobras, diferentes lagartos, onças pardas e outros tantos bichos seus "amigos". Depois voltava para a Vila onde morava, em Jordânia, e ficava por outros tantos meses trabalhando para terceiros. Era a época da seca... "Morre tudo nessa época, né, Zé?", perguntei eu... "Nada... tá tudo lá, vivinho, debaixo da terra, só se fortalecendo, se preparando pra mode de brota mais e mais forte ainda que antes... daí é hora deu vorta" (Eugênio Koprowski, outubro de 2010, comunicação pessoal).

Filósofos já reconheceram, há bastante tempo, essa interessante característica da História das Ideias: algumas vão e voltam, quase que eternamente. Sempre que voltam, trazem, de onde quer que tenham estado e pelas mãos dos novos articuladores, formatos e conceitos novos junto com elas. Mas, essencialmente, são as mesmas.

Hoje, então, vamos falar sobre outras das coisas que ficaram embaixo da terra, subterrâneas - UNDERGROUND. Faça essa viagem conosco e leve várias novas-velhas ideias para incrementar seu treino, sua mente e seu bem-estar.

UNDERGROUND

No mundo do treinamento, "underground", que em inglês quer dizer subterrâneo, referia-se mais à precariedade do equipamento e das instalações do que à filosofia e aos conceitos. No entanto, já desde antigamente, junto com o equipamento - rústico, tosco - vinha uma "atitude" de rejeição, ainda um pouco intuitiva, ao que o mercado do fitness empurrava goela abaixo das pessoas.

Hoje, "underground" está associado a um movimento "cult" no treinamento, que deliberadamente foi beber na fonte original. Foram pesquisar formas antigas de treinamento, reconhecendo sua relevância. Orgulham-se da "dureza" de seu tipo de treino ("hardcore", "freak"), mas ao mesmo tempo destacam que é democrático e se presta a praticantes que não sejam apenas oficiais do BOP.

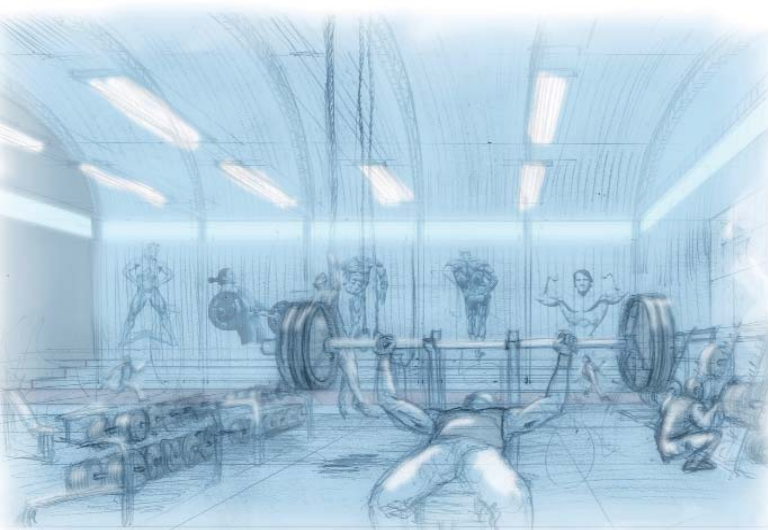
O mais importante na manutenção do termo "underground" é que foram tendências, em grande parte independentes, que surgiram e correram "por baixo" do "mainstream"². Durante décadas, "underground" era algo marginal (mais uma metáfora espacial). A própria palavra lembrava aquelas academias sujas, povoadas por figuras sombrias e perigosas, onde ninguém de bem entraria.

O "Galpão" nasceu numa garagem... era comum treinar com algum equipamento básico nesse local adaptado. Existiram academias em garagens (devem existir ainda) e também em porões. Em 55, 56, eu fazia atletismo no Pinheiros e o técnico me disse: "Vai lá no fundo - ali tem um barracão com uns caras fortes levantando pesos. Pede para eles te orientarem, você precisa de mais força e peso para os arremessos". Fui e fiquei. Me considero um remanescente do tempo em que levantar peso era proibido, extremamente perigoso, ou pelo menos coisa para incultos, trabalhadores braçais, estivadores... gente que não ligava para a saúde e para o intelecto. Havia poucos "eruditos", no meio, a maioria era composta de gente um tanto rude e com poucos recursos financeiros...

O que hoje vemos é um movimento para fora da marginalidade. Provavelmente, não se tornará dominante,

*"Hardcore" quer dizer durão, que tem o núcleo ou o centro (core) duro (hard); "freak" é um sinônimo de maluco.

²"Mainstream": literalmente, rio central; metáfora para dominante, mais visível.



embora o "mainstream" certamente pescará nos movimentos underground aquilo que lhe for útil. Mas é inegável que os movimentos underground, hoje, ganharam popularidade e permitem que seus profissionais vivam dignamente de seu trabalho. Finalmente, o Underground hoje é o solo das novas experiências, o laboratório da inovação, o berço dos sonhos.

O QUE É O UNDERGROUND?

Na edição anterior, apontamos a Crossfit como mais um movimento intelectual dentro do campo do treinamento desportivo e de resistência do que propriamente uma metodologia. Pois bem, o "underground" é o guarda-chuva

geral que representa o grande movimento de uma geração que busca, ao beber da fonte "básica", inovar no que diz respeito ao condicionamento e preparação desportiva. Conversamos e entrevistamos vários representantes deste movimento, ainda majoritariamente Norte-americano, para esta edição. Falaram conosco com exclusividade Zach Even Esh, Greg Mihovich, Jedd Johnson (da Diesel Crew) e Chip Conrad. Cada um deles tem seu estilo, do qual falaremos em seguida. No entanto, há uma série de elementos comuns aos sistemas de todos eles, e de tantos outros líderes e discípulos. A tabela 1 resume os elementos principais da abordagem underground:

TABELA 1 – AS VÁRIAS ESCOLAS UNDERGROUND AMERICANAS

Elementos característicos da escola / líder	Zach	Greg	Jedd (Diesel)	De Franco	Wood	Crossfit	Chip
Atitude "de galpão" ("warehouse style", "garage gym")	++	++	++	+++	++	++	++
Ênfase nos levantamentos básicos e olímpicos ("back-to-the-basics")	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++
Ênfase em exercícios com peso corporal (calistenia e pliometria)	++	+++	++	+	+	++	++
Objetos alternativos ("Odd objects")	+++	+++	+++	+++	++	+	+++
Ênfase em treino de pegada	+++	++	+++	+	+++	++	+
Kettlebells	++	+++	+++	+	+	+	+++
Hibridização com elementos de treinamento tático ("bootcamp attitude")	++	+				++	
Hibridização com ginástica olímpica	+	+				+++	++
Hibridização com Strongman	+++	++	+++	+++	+++		+++
Quebra de rotinas, imprevisibilidade	++	++	+	+		+++	+
Hostilidade com o fisiculturismo	+					+++	+
Origem nas lutas ou fortemente envolvido com o treinamento de lutadores	+	+++	+++				

TABELA 1: As colunas representam as escolas ou estilos e as linhas representam o componente do sistema de treinamento.

As cruzes nas células representam a maior ou menor contribuição daquele componente no sistema. Elas são uma avaliação qualitativa da minha leitura do sistema.

A DIESEL CREW – JEDD JOHNSON fala com exclusividade para o JMF sobre objetos alternativos

Jedd Johnson é, com Jim "Smitty" Smith, o fundador da Diesel Crew, que nasceu em 1999. A partir daí, passaram a desenvolver o "Diesel method", que consiste numa abordagem de treino para preparar atletas de todos os esportes através de métodos não-convencionais. Fortes defensores de movimentos multiarticulares, de cadeia cinética fechada, promovendo força e potência em padrões funcionais, os fundamentos do "Diesel method" estão nos levantamentos básico e olímpico, nos movimentos com

kettlebells, no treino de pegada e no Strongman. Foi a partir deste último que a dupla e seus seguidores criaram um grande número de rotinas com "Odd objects" (objetos estranhos, que chamo aqui de objetos alternativos). Pedras de Atlas, sacos de areia, eixos de suporte (como trenós), pedras naturais, "slosh pipes" (tubos de água, tipo PVC), "slosh balls" (bolas com líquido), bastões, clavas, pesos em bloco e halteres com suportes grossos são exemplos de objetos alternativos. Ao longo dos anos, eles construíram e testaram inúmeros destes equipamentos. Tais objetos se adequam bem ao objetivo de desenvolver as capacidades desejadas com a funcionalidade ótima. Com alguns, os mesmos movimentos que fazemos com os pesos tradicionais (barras e halteres)

podem ser reproduzidos com outro grau de dificuldade, exigindo mais do seu core. Jedd chama atenção para uma vantagem adicional destes equipamentos: se você for uma pessoa versátil e hábil, ou se conhecer um bom serralheiro, pode construir uma coleção totalmente funcional de materiais para equipar sua academia. Toras, eixos, cabrestos, "Conan's Wheels" e suportes para Caminhada do Fazendeiro podem ser todos construídos a partir de sucata, se você tiver o know-how e o tempo. Os demais, como sacos de areia, bastões e pesos de blocos, podem ser feitos com material gratuito ou de baixíssimo custo.



a. tração de corda; b. levantamento de pedra "Diesel"; c. carregamento de barril; d. levantamento "overhead" (sobre a cabeça) de barril

Jedd aponta que outra vantagem dos objetos alternativos é que são irresistíveis: instintivamente, queremos pegá-los, jogá-los, levanta-los. Treinar com objetos alternativos nunca é chato e sempre apresenta novos desafios. Como o treinamento resistido é bom para todos, desenvolve força e resistência cardiovascular, como aponta Jedd, ele acredita que as pessoas deveriam tentar treinar com objetos alternativos, pois teriam mais estímulo para continuar o trabalho de condicionamento.

A UNDERGROUND GYM – GREG MIHOVICH dá recomendações aos nossos leitores

Greg Mihovich nasceu e cresceu na Bielorrússia, em Minsk. Desde cedo se envolveu em esportes, incluindo sambo (luta russa), karate, basquete, yoga, tiro e powerlifting, obtendo alguns títulos competitivos. Formou-se em jornalismo pela

Universidade Estadual da Bielorrússia, mas o comprometimento com os esportes era maior. Envolveu-se com futebol, luta de braço e continuou os esportes da adolescência, levando títulos em powerlifting e futebol. Mas, assim que conheceu o Muay-Thai, decidiu dedicar sua vida ao treinamento e às lutas. Mudou-se para os Estados Unidos em 1999 e continuou seus estudos de várias modalidades de lutas. Greg ampliou seus conhecimentos, obteve a certificação de treinador Crossfit e desenvolveu sua própria filosofia de treinamento.

Grosseiramente, ela contém uma hierarquia de objetivos, uma abordagem sobre força e condicionamento, uma filosofia geral de treinamento e uma filosofia nutricional. Os objetivos são os seguintes: sentir-se ótimo, em primeiro lugar; ter performance ótima, em segundo lugar (performance entendida de maneira bem abrangente). Em último lugar e apenas como "efeito colateral" dos anteriores, ter ótima aparência. Não é preciso dizer que Greg dá grande ênfase à abrangência das capacidades funcionais, à inseparabilidade do treinamento e força mental, física e espiritual e à boa nutrição.

Greg nos escreveu: "Eu gostaria que mais dos seus leitores tomassem conhecimento do treinamento com o próprio peso corporal, com kettlebells, marretas, clavas, pneus e outros materiais divertidos. Mais importante, gostaria que entendessem os princípios deste estilo de treinamento".



a. treinamento com argolas; b. levantamento unilateral de barra; c. "limpador de para-brisas": movimento na barra girando o quadril; d. marretadas em pneus; e. treino de pegada com barras olímpicas.

Greg dá bastante ênfase aos movimentos com o peso corporal. Uma barra longa presa na parede é chamada por ele de “Parede da Potência e da Força”. Nela, inúmeros exercícios com o peso corporal são executados.

ZACH EVEN ESH – treinos “underground” e “freaks” dos States para o Brasil

Ao contrário dos “gurus” que vimos até agora, Zach não apenas sempre se envolveu com esportes, como fez a opção ocupacional cedo: é educador físico e foi professor de educação física para crianças pequenas. Também ao contrário dos anteriores, seus primeiros contatos com o treinamento resistido foram dentro do bodybuilding, o qual mais tarde veio a criticar.

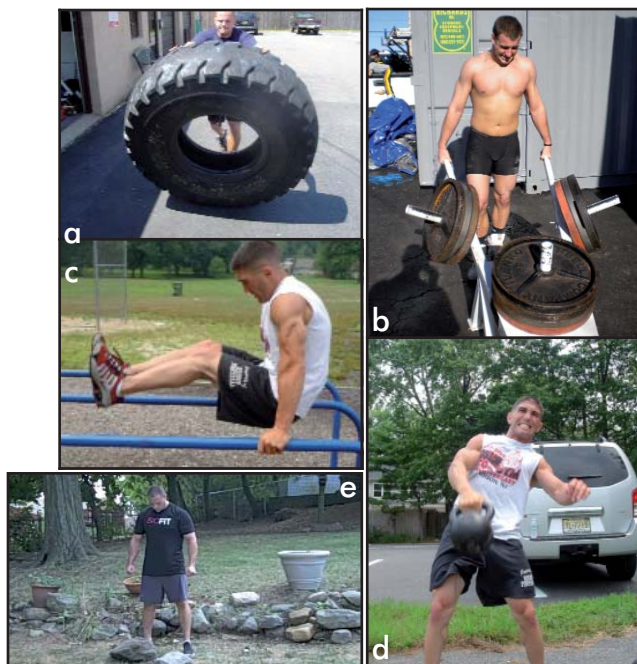
Zach verbaliza com ênfase o que os outros também acreditam: “A mente é o que precisa ser forte. (...) Eu uso meu treino para treinar minha mente, não apenas meu corpo”. Um pouco na linha da Crossfit, Zach provocativamente argumenta que a pesquisa científica está aquém das necessidades de uma metodologia de treinamento funcional, integrativa e eficaz:

“Eu tenho um bom entendimento da ciência por trás do treinamento mas minha ciência de verdade ocorre no treino. A Underground Strength Gym (A Academia de Força Underground) é meu laboratório. E se eu pudesse fazer tudo do meu jeito, adoraria treinar nos meus métodos versus uma equipe treinada por algum guru científico nerd que não saca nada do que é agarrar uma bela barra enferrujada.”

Muito do que Zach propala é semelhante ao que vimos até aqui com os demais representantes do movimento “underground” (veja tabela 1). De especial interesse é o comentário dele sobre o “minimalismo” do treino eficiente. *“Anos atrás eu achei um livro escrito por um homem que era um temido lutador. Chamavam-no de ‘O leão russo’. (Ele fazia) coisas como saltar sobre uma mesa de umas 40 polegadas segurando um par de dumbbells de 60lbs. (...) Também estou lendo outro VELHO livro, escrito por outro lutador do início para meados dos 1900s, um homem temido... Ambos treinavam de maneira semelhante (...). Eles não treinavam com uma tonelada de variedade. Eles focavam em movimentos específicos, que eram levantamentos básicos, compostos. (...) Com seu estilo minimalista de treino, tornaram-se extremamente bons (leia-se: FORTES) naqueles*

movimentos, que eram levantamentos de peso do chão ou movimentos baseados em ginástica. Existe muita coisa nova aí fora para ser aprendida, MAS aqueles com o maior sucesso estão treinando do jeito ANTIGO.” (Zach Even Esh, maiúsculas dele)

Zach fala e faz muitas outras coisas interessantes no campo do treinamento, sempre utilizando elementos do Strongman, dos Levantamentos Básico e Olímpico, da Ginástica e outros. Zach também tem uma base na Crossfit e usa kettlebells.



a. tombamento de pneu, a “marca registrada” de Zach Even Esh; b. empurrando eixo com pesos; c. levantamento das pernas em barras paralelas; d. snatch com kettlebells; e. levantamento de pedras

BODYTRIBE: CHIP CONRAD E A FILOSOFIA DO CORPO

Chip Conrad lidera o que ele mesmo apelida de “Subcultura Física” (Physical Subculture) através de conferências, artigos, comunicação digital e um centro de treinamento em Sacramento, Califórnia. Muitos dos princípios que Chip advoga são idênticos aos que vimos aprendendo desde a Crossfit, passando por Greg Mihovich, Diesel Crew, Zach Even Esh e veremos em DeFranco e Wood. O logo da “Bodytribe Fitness” de Chip Conrad é uma silhueta de um homem dando marretadas num pneu. Parece familiar? E é: ele defende o uso de pesos livres e kettlebells, objetos alternativos, movimentos multiarticulares e funcionais e quebra de rotinas. O que Chip evidencia mais que os outros é a diferença de atitude que esse movimento representa em relação à cultura

“mainstream” (dominante) do fitness:

“A força do caráter pode se correlacionar com articulações, músculos, espinha e espírito fortes, mas raramente apenas com o quão bonitinhos são os músculos (...). Esta é uma definição de fitness: tornar-se melhor na vida através do movimento. Melhorando a conexão entre o corpo e a mente, nos tornamos mais úteis, mais inspiradores, mais “atraentes” do que apenas um pacotinho bonito de carne (...). Fitness, então, é além do físico (...). A intensidade, o pré-requisito quase intangível para a realização, ajuda a fazer a ponte entre o corpo e a mente (...). Uma vez que intensidade é a chave para o reconhecimento do espírito, nosso treino pode se constituir em fortes pontes para dentro (...). A habilidade para superar obstáculos muito reais e físicos, seja na forma de várias centenas de libras levantadas ou conquistando novo terreno na jornada cardiovascular, nunca deveria ser uma rotina. Não tomemos o movimento como algo trivial e dado (...). Quando o pensamento consciente ou o significado é aplicado ao movimento ou tarefa para invocar um bem maior, então ele é um ritual (...). Assim, por que, em vez de ganhar a aparência de potência e disciplina, não nos tornamos de fato potentes e disciplinados?”(Chip Conrad para o JMF).

Nem todos os nossos gurus underground articulam da mesma forma suas crenças, mas todos, de alguma forma, partilham uma atitude mais reverencial em relação ao corpo, à integração com a mente e o espírito, e mesmo às fontes antigas de treinamento.

OUTROS GURUS - JOE DEFRANCO E John Wood: bebendo das fontes do passado

Além da Crossfit, outros grupos e treinadores lideram nos Estados Unidos esse movimento de volta às raízes. Muito importante e central na rede de relações underground é Joe DeFranco, proprietário da DeFranco's Gym e autor de métodos com seu nome. DeFranco reivindica para si o pioneirismo na atitude “de galpão” (warehouse-type training Center). Muitos o reconhecem assim. E – aha! – chegamos lá: DeFranco é o treinador que tirou o mítico e esotérico Louis Simmons, powerlifter de sangue e alma, de dentro de seu castelo Westside Barbell e criou protocolos baseados em sua metodologia para “todos”. Criou também sistemas de treinamento Strongman “para todos”. Seu foco é performance, em todos os seus sentidos. O discurso de detonação da frescura está sempre presente, claro, bem

como a ênfase na intensidade e força real – sem mentirinhas. Mais como Simmons e menos como Crossfit, DeFranco tende mais ao treinamento composto, e menos ao complexo (vejamos a seguir).

John Wood, como todos os anteriores, vive ocupacionalmente de treinamento e consultoria. No entanto, ele foi o único que separou as áreas de atuação quase que em departamentos ou personas independentes. Ele mantém, com sucesso e utilidade, quatro sites (ver nas referências): um sobre treinamento de pegada, com ótimos protocolos e equipamentos, um sobre história do treinamento e dos esportes de força (lembrem-se: a marca desse movimento é beber nas fontes originais), outro sobre movimentos com peso corporal e um último com trapbars (veja no site como são).

GARAGE GYM: treinos híbridos por toda parte – faça o seu também

A versão minimalista de um galpão – uma área aberta, simples e rústica – é a garagem. Existem centenas (ou milhares) de academias de garagem mundo a fora. Mas não por acaso todos os nossos ícones do movimento underground orgulhosamente apresentam receitas para “garage gyms” e contam sobre suas próprias origens nelas, freqüentemente.

Entrevistamos Chris Beardsley, que construiu uma criativa Garage Gym dentro do espírito do treinamento integrado, complexo e funcional que vimos acompanhando. Chris era um nadador inglês que descobriu a necessidade de treinar força. Começou com exercícios com peso corporal e logo viu que necessitava de resistência externa. Em sua academia, não havia um cinto para modular o peso dos exercícios com barra paralela e ele montou um na garagem de casa. “Uma coisa leva a outra” e logo ele se viu na garagem, coberto de magnésio, com barras (paralelas e fixa) envergando sob seu peso. A academia foi abandonada e as barras carregadas foram entrando em sua vida. Um rack de agachamento simples se seguiu a isso e logo Chris havia incluído uma sequência de powerlifting em seu treino. Essa foi uma curva de aprendizado mais longa: sozinho, melhorando sua técnica através de estudo, observação de vídeos na internet e filmando a si mesmo na garagem, Chris continuou sua jornada. No verão seguinte, ele deu apoio a um amigo que competiu num evento de Strongman. Inspirado pelo que viu,



a. saco de areia; b. trenó improvisado

passou a construir seus próprios equipamentos na linha dessa modalidade, como o saco de areia, o trenó, entre outros, que lhe deram grande força e controle de core. Ele brinca dizendo que a necessidade é a mãe da criatividade e que os equipamentos construídos por ele não são nada complicados. O saco de areia é apenas um saco cheio de areia. O trenó foi improvisado com um pneu velho. As barras grossas foram feitas com tubos de PVC. Ele chama essa coleção de equipamentos construídos por ele de “caixa de ferramentas”, com as quais ele pode elaborar projetos de treinos customizados.

Um pouco mais da ciência por trás das propostas

Quase todos os “pais” das propostas de treinamento híbrido que foram apresentados até aqui fazem questão de enfatizar que não estão preocupados com a ciência por trás de suas afirmações, sistemas e modelos. Outros, que veremos oportunamente, não são tão contundentes, mas são menos conhecidos ou vocais.

É importante enfatizar que se esta abordagem funciona – como sempre funcionou –, é porque existe um fundamento para seus resultados. Os estudos de sistemas “complexos” (combinando mais de um estímulo numa mesma sessão) ou “compostos” (diferentes estímulos em sessões diferentes) de treinamento não são novos, mas estão recebendo nova atenção (McDonald et al 2010 e Mihalik et al 2008), assim como os treinamentos cruzados que vimos na edição passada.

Existem problemas metodológicos para criar protocolos de pesquisa que meçam ou produzam alguma conclusão interessante sobre estas propostas de “vanguarda funcional”. A necessidade de controlar as variáveis de um fenômeno naturalmente impõe dificuldades para se estudar tais sistemas, cujo princípio quase ideológico é a imprevisibilidade, a improvisação, os equipamentos não padronizados e únicos e a combinação simultânea de estímulos, equipamentos, intensidades e volumes. Em mais algum tempo, como sempre, a palavra do

laboratório acadêmico encontrará aquela dos centros de inovação em treinamento – os ginásios underground. Por enquanto, ficamos com os pedaços acadêmicos de uma história que se renova e renasce o tempo todo.

Simplicidade na forma, complexidade no conteúdo: você é o senhor do seu destino

O que há de comum em tudo que vimos até agora e nos devolve ao Galpão dos Sonhos é, mais do que o esforço de recuperação de antigas tradições que estes jovens visionários fizeram, um compromisso com a autenticidade e a proatividade: não basta parecer forte, é preciso ser forte e lutar por isso. Não basta parecer potente, é preciso ser potente por seu esforço. Não basta parecer disciplinado, é preciso ser disciplinado. E na essência da autenticidade há a busca da transcendência. A superação esportiva é apenas um dos aspectos desta transcendência.

Lá atrás, no Galpão dos Sonhos, não havia espelhos, como não há espelhos nestes centros de treinamento underground. Nem “música fácil”, nem suquinho, nem frescura nenhuma. É preciso quebrar o espelho para que possa emergir o verdadeiro guerreiro interior. Eles estão voltando – os guerreiros. Esperamos ter mostrado a você como é simples se juntar a esse exército: basta uma garagem, um pneu, um saco de areia, algumas pedras - equipamentos rústicos. É simples na forma, complexo na atitude.

Depois destes anos todos de seca, parece que veio a chuva, *mode de brota mais e mais forte ainda que antes...* o espírito do guerreiro.

* Marília Coutinho graduou-se, fez mestrado e doutorado na USP (1985, 1989, 1994). 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

Agradecimentos: a autora agradece Gregg Mihovich (<http://UndergroundGym.com>, e-mail gregmihovich@undergroundgym.com), Jedd Johnson (<http://www.dieselcrew.com/>, e-mail jedd.diesel@gmail.com), Zach Even Esh (<http://undergroundstrengthgym.com/>, e-mail undergroundstrengthcoach@gmail.com), Chip Conrad (<http://physicalsubculture.com/>, e-mail bodytribe@gmail.com), Chris Beardsley (<http://www.thegaragegymonline.com/>, chrisbeardsley@googlemail.com), Márcio Koprowski (www.makidea.com.br, e-mail marcio@makidea.com.br) e Eugênio Koprowski (de novo).

Referências bibliográficas e links de interesse

Diesel Crew: <http://www.dieselcrew.com/>
Underground Gym: <http://undergroundgym.com>
Zach Even Esh - <http://zacheven-esh.com/blog/> e <http://undergroundstrengthgym.com/>
Chip Conrad - <http://physicalsubculture.com/>
Joe deFranco <http://www.defrancotraining.com/index.php>
John Wood - <http://www.FunctionalHandStrength.com>, <http://www.oldtimstrongman.com>, <http://www.bodyweightbasics.com>, <http://www.trapbartraining.com>
MacDonald, C. et al. A Comparison Of The Effects Of 6 Weeks Of 3 Different Training Modes On Measures Of Strength And Anthropometrics. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 24:1, January 2010.
Mihalik, J. et al. Comparing Short-Term Complex and Compound Training Programs on Vertical Jump Height and Power Output. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 22(1):47-53, January 2008.