

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Juliana Gonçalves

O POWERLIFTING EM PORTO ALEGRE:  
UMA HISTÓRIA DOS LEVANTAMENTOS BÁSICOS

Porto Alegre

2012

Juliana Gonçalves

O POWERLIFTING EM PORTO ALEGRE:  
UMA HISTÓRIA DOS LEVANTAMENTOS BÁSICOS

Trabalho de conclusão do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Janice Zarpellon Mazo

Porto Alegre  
2012

Dedico este trabalho aos meus pais, que me apoiaram em todos os momentos desta jornada.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos aqueles que, de alguma forma, colaboraram para realização deste trabalho, e, em particular, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Janice Zarpellon Mazo, pela sua orientação, por ter aceitado meu projeto, muito entusiasmada e assim proporcionando umas das melhores experiências que já vivenciei.

Agradeço aos entrevistados: Sr. Arnóbio Sigaran, Marcelo Rodrigues, Roberto Heberle da Silveira, Vilmar Oliveira e Volnei Quadros, pelos depoimentos e valorização deste estudo.

Agradeço aos colegas: Rodrigo de Mattos, Guilherme Azevedo e Rochelle Franzen, por me incentivarem a competir.

À família Kisner, em especial meu marido Fabiano, por eu ter me afastado de práticas sociais nos últimos meses.

À Escola de Educação Física da UFRGS, em especial aos amigos e funcionários, principalmente da biblioteca.

E a todos os meus alunos e amigos não citados, dos quais recebi muito carinho e incentivo.

## RESUMO

O Powerlifting ou Levantamentos Básicos é um esporte de força em que o atleta é julgado pela quantidade de peso manejado na soma de três tipos de levantamentos: agachamento, supino e levantamento-terra. Essa prática teve início no final da década de 1960 nos EUA, e na década seguinte chegou ao Brasil. Desde então o esporte cresceu gradualmente no país atingindo sua a melhor fase, em razão do nível técnico dos atletas brasileiros no cenário internacional. O presente estudo teve como objetivo descrever as memórias do Powerlifting em Porto Alegre, desde o princípio até o atual momento do esporte. Para atingir esse propósito, inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema abordando suas origens e características básicas. Além disso, foram consultados revistas e *sites*. Também foram coletados depoimentos orais dos principais dirigentes dessa prática, como o Sr. Arnóbio Sigaran, Roberto Silveira (Miudinho), Volnei Quadros (Índio) e o atual presidente da Associação Gaúcha de Powerlifting, Marcelo Rodrigues. As fontes indicam que houve um crescimento significativo de praticantes bem como de academias na cidade de Porto Alegre. Ao mesmo tempo surgiram várias federações para dirigir esse esporte. Segundo os depoimentos, isso prejudica o crescimento do esporte, pois acaba dividindo-o. Nota-se que há mais de um campeão gaúcho da mesma categoria por federações distintas. Segundo os entrevistados, a união das federações estaduais e uma maior valorização dos atletas poderiam acarretar no crescimento do esporte, bem como na qualidade dos campeonatos estaduais.

**Palavras-chave:** Powerlifting; levantamentos básicos; história do esporte.

## **ABSTRACT**

The powerlifting is a sport of strength in which the athlete is judged by the quantity of weight handled in the sum of three kinds of lifting: squat, supine and deadlift. This practice has started at the end of the 60 and arrived in Brazil at the next decade. Since then the sport has gradually grown in the country reaching its best phase, due to the technical level of Brazilian athletes on the international scene. This study had as a goal to describe the memories of the practice of Powerlifting in Porto Alegre, from the beginning until the current moment of sport. To achieve this purpose, first was conducted a literature review on the topic addressing its origins and basic features, beyond that, were consulted magazines and websites. Were also collected oral testimonies of the main leaders of this practice such as Mr. Arnóbio Sigaran, Roberto Silveira (Miudinho) Volnei Frames (Índio) and the current president of the Associação Gaúcha de Powerlifting: Marcelo Rodrigues. The sources indicate that there was significant growth of practitioners as well as academies in Porto Alegre. At the same time there were several sport federations to rule this. According to the testimonies, that affect the growth of the sport, because it ends up dividing it. There is more than one Champion Gaucho in the same category by different federations. Respondents believe that the union of the state federations and a greater appreciation of the athletes, could result in the growth of the sport, as well as the state championships.

**Keywords:** Powerlifting; Sports; History.

## SUMÁRIO

1.Considerações Iniciais .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
1.1 ESPORTES DE FORÇA .....	10
1.2 Regras do powerlifting.....	15
1.3 O POWERLIFTING: DOS ESTADOS UNIDOS PARA PORTO ALEGRE.....	17
1.4 A DELICADEZA DA FORÇA .....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	30
ANEXO.....	34
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	34
ANEXO B - ENTREVISTAS .....	36
LISTA DE FIGURAS.....	10
Figura 1 – Levantamento olímpico.....	10
Figura 2 - Arnold Schwarzenegger em 1980.....	12
Figura 3 - Miudinho em pré-campeonato em 1994.....	12
Figura 4 - Campeonato de Strongman em Caxias do Sul.....	13
Figura 5 - Campeonato Oficial de Bracismo.....	14
Figura 6 – Levantamentos básicos.....	14
Figura 7 - Sr. Arnóbio Sigaran.....	20
Figura 8 – Levantamento- Terra 342,5 kg – 2001.....	23
Figura 9 – Powerlifting.....	24
Figura 10 - Vilmar Oliveira.....	26

## 1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O Powerlifting (PL) é um esporte que consiste na execução de três exercícios: supino, agachamento e o levantamento-terra. Esses exercícios são considerados básicos ou até mesmo funcionais, de acordo com Coutinho (2011), visto que costumam a fazer parte da vida cotidiana de qualquer pessoa, por exemplo, *levantar-se de uma cadeira, empurrar, puxar, agachar e abrir janelas*. Notadamente, atletas ou não atletas podem se beneficiar com a prática desse esporte. Conforme o artigo publicado na *Revista de Musculação e Fitness* (n.º 90, p 94), os movimentos citados acima já fazem parte do repertório do motor humano há muito tempo. O Powerlifting assim com outras modalidades foi inventado pela cultura humana utilizando-se desses movimentos básicos.

Busca-se, com este estudo, registrar a memória do esporte PL e documentar a sua trajetória histórica dentro da cidade de Porto Alegre. Conforme Michael (2012), a memória para ser preservada exige que seus protagonistas tenham a iniciativa de transmiti-la por meio da escrita, de relatos, para que se tenham dados que possam construir um mapa dos acontecimentos, não apenas pelo aspecto da memória esportiva do país, mas também porque uma pesquisa desta natureza permite refletir sobre a contribuição do esporte como um fenômeno cultural.

Como atleta de PL, acompanho alguns estudos e *sites* relacionados a esse esporte. Foi então que percebi que não há até o presente momento um estudo que retrate o PL no estado do Rio Grande do Sul. Em 37 anos de PL no estado nada foi documentado, aliás, sobre nenhum esporte relacionado ao treinamento força. De um modo geral, os estudos da literatura brasileira sobre o PL abordam outros aspectos que fazem parte da prática como composição corporal dos atletas, nutrição e métodos de treinamento. Em razão disso, motivei-me a pesquisar em diferentes fontes a história do PL, ao mesmo tempo consultando revistas e *sites* e coletando depoimentos orais de atletas e treinadores da década de 1950 em diante, fazendo desse modo um diálogo entre as referências teóricas e a realidade empírica. Segundo Smith (2008), nesse dialogo, ambos os interlocutores se modificam, o que dá originalidade à pesquisa.

De volta ao básico, determinar exatamente quando foi a primeira vez em que um homem aderiu ao levantamento de peso ou simplesmente para o exercício físico é impossível, visto que os homens pré-históricos já realizavam competições entre si

para determinar o mais forte (LEIGHTON, 1987). O treinamento de força, também conhecido como treinamento com pesos (FLECK; KRAMER, 2006), era praticado por um grupo restrito, geralmente formado por homens adultos e com o objetivo de tornarem-se muito fortes e musculosos, denominado de halterofilismo (MACEDO; SCHUTZ, 2012).

O Halterofilismo surgiu na Grécia, no treinamento de atletas “que usavam os halteres como ponto de apoio/impulso”. A mitologia grega considerava como percussor do exercício de resistência de peso um homem chamado Milo, que viveu na Grécia. Conta a história que este, quando ainda jovem, levantava um bezerro. À medida que esse bezerro crescia, Milo aumentava sua força até o momento em que o bezerro se tornou um touro e o homem levantava-o nos ombros e o carregava (LEIGHTON, 1987). Além disso, em 1890, um homem forte, conhecido profissionalmente por Eugene Sandow, deu várias demonstrações de levantamento de peso e fisiculturismo nos Estados Unidos (LEIGHTON, 1987, p. 02).

No entanto, o termo halterofilismo está em desuso, dando lugar a um novo termo, musculação. A musculação é uma área de atuação do profissional de Educação Física muito abrangente, devido às inúmeras finalidades que ela possui (GODOY, 1994). É uma atividade física que por sua eficiência tem conquistado cada vez mais adeptos em todo o mundo. Além disso, a musculação abrange cinco esportes competitivos: fisiculturismo, levantamento olímpico, luta de braço, Strongman e o levantamento básico ou Powerlifting.

Este trabalho se caracteriza por uma pesquisa histórica, segundo MELO (1997), a preocupação básica dos estudos ligados à História do Esporte não é, e nem foi, entender o esporte em si. Antes simplesmente guardar informações sobre os esportes. Hoje fundamentalmente utilizar o esporte como um importante objeto de estudo entender a sociedade.

Além disso, se utilizou fontes impressas e orais e está estruturado em três capítulos, sendo que o primeiro teve como objetivo principal situar o leitor dentro do cenário dos Esportes de Força, além disso, descrevo as regras oficiais conforme a Federação Internacional de Powerlifting, apresentando especialmente ao leitor a parte de execução dos exercícios. Já o capítulo intitulado “O Powerlifting: dos Estados Unidos para Porto Alegre” foi organizado descrevendo a trajetória desse esporte no seu país de origem EUA e no Brasil, descrevendo suas principais características até chegar a Porto Alegre. Nesse capítulo houve um aprofundamento

maior do tema, pois se tratou da zona-alvo da pesquisa, sendo que os dados dessa pesquisa foram fontes orais, por meio de entrevistas coletadas com os ex-dirigentes e o atual presidente da federação Marcelo Rodrigues.

Para que pudéssemos compreender a história da prática PL, na cidade de Porto Alegre, convido o leitor a viajar por todo o cenário dos esportes relacionados ao treinamento de força, que se desenvolveu juntamente ao surgimento das academias da cidade, tendo em vista que estiveram extremamente relacionados até a década de 1980. Para isso foi necessário dialogar com as entrevistas de Arnóbio Sigaran, que para quem não o conhece, foi a pessoa que organizou os Esportes de Força aqui no Rio Grande de Sul, Pois juntamente ao Senhor Justino Viana fundou a primeira academia de Porto Alegre O Ginásio Spartacus em 1948, além de ter fundado primeira federação de culturismo na década de 1970. Já Roberto Heberle da Silveira (“Miudinho”) além de ser um grande atleta, pois possui 444 títulos de campeão no esporte PL, foi também o presidente da Federação Gaúcha de Powerlifting do ano de 1991 até o ano de 2008. Vilmar Oliveira foi quem fundou a primeira Federação de Levantamentos Básicos em Caxias, e é o Presidente até os dias atuais. Foi Homenageado em reconhecimento ao seu trabalho na Alemanha, nos EUA, na Rússia e no Brasil, recebendo inclusive a maior homenagem do Powerlifting Mundial chamada Hall da Fama, em novembro de 2012 nos EUA. Além disso, foi eleito presidente para a América do Sul em quatro Federações Mundiais de Esportes de Força e Volnei Quadros (“Índio”) foi quem realizou o primeiro campeonato de PL em 1977 na Academia Força e Saúde. Para que este estudo se realiza-se recebi grande incentivo por parte de Miudinho, sendo cedidos para pesquisa materiais para melhor ilustrar essa história. No último capítulo assinala sobre os avanços e os antigos e os novos pontos de conflito de uma powerlifter.



## 1.1 ESPORTES DE FORÇA

Segundo Fleck e Kraemer (1999), os levantamentos básicos (PL), o levantamento olímpico e o fisiculturismo são esportes de competição cujos objetivos estão relacionados à capacidade de treinamento e os valores de força dinâmica máxima. Para Zatsiorsky (1999), o treinamento de força com altas cargas é usado com objetivos diferentes.

Descrevem-se, abaixo, as cinco modalidades de esportes relacionados aos esportes de Força:

1) Levantamento olímpico: a disputa, nesse esporte, envolve o desempenho máximo em duas modalidades de levantamento conhecidas como arranque e arremesso. Então, o objetivo é erguer o maior peso em uma repetição, em cada levantamento. O levantamento de peso, que antes era apenas uma modalidade masculina nos jogos, passou a ter a participação das mulheres. Esse episódio foi iniciado oficialmente em 1987 no campeonato mundial de levantamento de peso feminino, em Daytona, na Flórida. Somente treze anos mais tarde, o levantamento de peso feminino foi incluído nos jogos olímpicos de Sidney em 2000 e disputado em sete categorias (GARHAMMER, 1993).



Figura 1 – Levantamento olímpico. Fonte: Federação Esportiva de Levantamento de Peso Olímpico do Rio Grande do Sul, 2012).

2) Fisiculturismo: é a modalidade esportiva relacionada ao desenvolvimento do tamanho e definição dos músculos, que também associa-se com os esportes de força. Segundo Schwarzenegger (2001), é um esporte de forma, mas, em vez de movimento, a forma envolvida é a do próprio corpo-tamanho, forma, proporção, definição e qualidade estética do físico. Sendo a dieta um fator fundamental nesse esporte, o PL era muito usado até década de 1990 por muitos atletas do culturismo quando estavam fora de campeonatos na fase *off-season*. Atualmente, essa rotina não é mais adotada por todos os atletas.



Figura 2 - Arnold Schwarzenegger em 1980. Fonte: Muscle Review, 2012.



Figura 3 - Miudinho em pré-campeonato em 1994. Acervo pessoal (Miudinho).

3) *Strongman* ou Atletismo de Força: é um esporte no qual os competidores buscam demonstrar sua força em uma série de testes, de diferentes formas. Diferentemente do Levantamento de Peso ou do Powerlifting, os equipamentos usados no atletismo de força não são padronizados; também existe uma grande variedade de provas, como por exemplo: levantamento-terra com barris, arraste de caminhão, levantamento-terra com pneus e muitas outras provas.



Figura 4 - Campeonato de Strongman em Caxias do Sul, RS em 2004. Fonte: Acervo pessoal (Miudinho).

4) Bracismo: o bracismo, ou *luta de braço*, é um esporte institucionalizado, e representado pela World Armwrestling Federation (WAF). A luta de braço consiste de uma competição entre dois participantes, divididos entre categorias sob as variáveis: braço, sexo, massa corporal, idade e deficiência física. Os competidores devem se posicionar junto de uma mesa, de medidas padronizadas pela WAF, em lados opostos. As mesas devem ser adaptadas às necessidades do atleta (cadeira, se deficiente ou tablado em razão de altura).



Figura 5 - Campeonato Oficial de Bracismo. Fonte: Jornal Hoje MS, 2011.

5) Levantamentos Básicos ou Powerlifting: consiste na execução de três exercícios de musculação considerados básicos por serem multiarticulares e envolverem grandes grupos musculares. Os exercícios são agachamento, supino reto e levantamento-terra. A competição consiste em levantar o maior peso possível, com três tentativas, em cada um dos exercícios. Os maiores valores são somados e vence o atleta que levanta o maior peso (COUTINHO, 2011). É um esporte bastante difundido nos EUA e na Europa. Segundo Picolli (2011) no Brasil, existem muitos praticantes, porém não é tão popular como em outros países. Contudo, o esporte vem crescendo no Brasil. Além disso, o nível técnico dos grandes atletas brasileiros se assemelha aos atletas internacionais e tem chamado a atenção de interessados pelo esporte em todo o mundo.

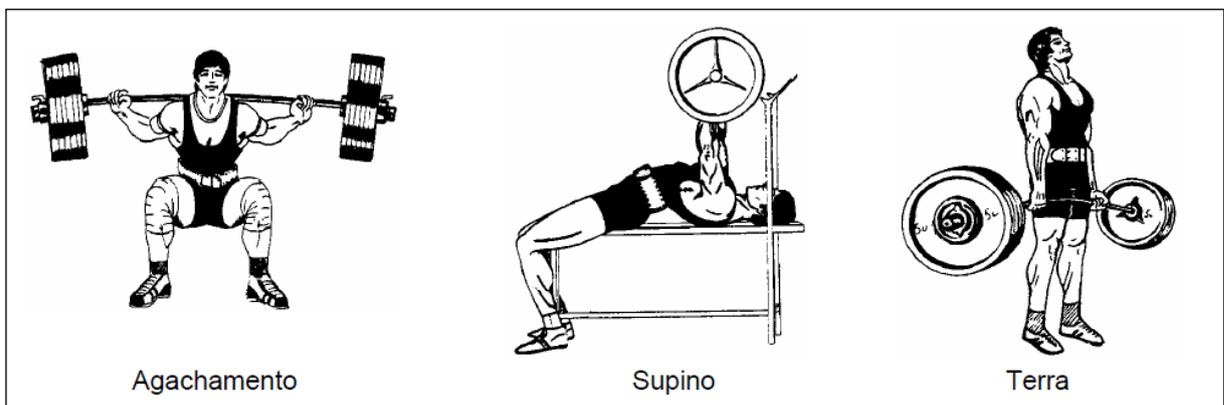


Figura 6 – Levantamentos básicos. Fonte: Elias Tattoo, 2012.

## 1.2 Regras do powerlifting

A Federação Internacional de Powerlifting (IPF) reconhece os seguintes levantamentos: agachamento, supino e levantamento-terra. Esses exercícios devem ser realizados nessa sequência em todas as competições.

A competição ocorre entre levantadores em categorias definidas por gênero, peso corporal e idade. Os campeonatos abertos para homens e mulheres permitem levantadores de qualquer idade acima de 14 anos. É permitido para cada competidor três tentativas em cada levantamento. A melhor tentativa válida do levantador em cada levantamento conta em seu total na competição. Se dois ou mais levantadores obtiverem o mesmo total, o levantador mais leve se classifica à frente do mais pesado. Se dois levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem e alcançarem o mesmo total no fim da competição, o que primeiro realizou o total terá precedência sobre o segundo. Quando forem entregues os prêmios para melhor agachamento, supino e terra, ou se um recorde mundial for quebrado, o mesmo procedimento será aplicado. São apresentadas abaixo as regras de execução dos levantamentos, conforme o livro de regras técnicas da IPF, atualizado em janeiro de 2011.

### A) Agachamento

O livro de regras da IPF (2011) informa que, quando o levantador receber o sinal do árbitro-chefe, deve flexionar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos. Apenas uma tentativa de descida é permitida. É considerado o começo da tentativa quando os joelhos do levantador iniciarem a flexão. O agachamento no Powerlifting normalmente fica entre 100° e 110°. Conforme Picolli (2011), é praticamente unânime dentre os atletas de *Powerlifting* o uso de faixas de joelho para a execução do agachamento. Segundo Schwarzenegger (2001, p. 501), acredita-se que as faixas aumentam a compressão articular e ajudam a prevenir lesão articular ou ligamentar. Contudo, a falta de estudos para comprovar essa hipótese faz com que este assunto ainda esteja no ramo da suposição. A faixa de joelho, este material é muito usado por atletas de alto rendimento em competições

profissionais de Powerlifting. Tornou-se muito popular também em indivíduos que queiram maior estabilidade em treinamentos com altas cargas.

#### B) Supino

O livro de regras da IPF (2011) afirma que a execução do supino competitivo deve acontecer de forma que, após receber o sinal, o levantador desça a barra até o peito (que a propósito da regra finaliza-se à base do osso esterno) e segure-a imóvel. Após, o árbitro-chefe dará o comando audível *press* (sobe). O levantador deve então retornar a barra ao comprimento dos braços, com os cotovelos em extensão e travados. Quando segura nessa posição imóvel, o comando audível *rack* (garde) será dado juntamente com um movimento do braço para trás. Deve-se ressaltar que o levantador deve deitar de costas com a cabeça, os ombros e as nádegas em contato com a superfície do banco. Os pés devem estar retos no chão. Suas mãos e dedos devem pegar a barra posicionada nos suportes com os polegares dando a volta na barra (pegada fechada). Essa posição do corpo deve ser mantida durante todo o levantamento.

Conforme Picolli (2011), a forma de execução do supino competitivo apresenta diferenças significativas em relação ao supino convencional. A posição adotada pelo atleta normalmente apresenta pegada com as mãos mais afastadas do que a linha dos ombros. Também é usual acentuar a lordose lombar para criar a *ponte* que deixa a trajetória da barra relativamente menor e possivelmente ativa musculaturas que não atuariam de forma tão eficiente na posição convencional. Cabe ressaltar que a camisa de supino se mostra como recurso ergogênico de uso corriqueiro nesta prova.

#### C) Levantamento-terra

Conforme o livro de regras da IPF (2011), a execução do levantamento-terra competitivo deve acontecer com o atleta voltado para frente da plataforma, com a barra apoiada no solo horizontalmente na frente dos pés. A barra deve ser segurada com uma pegada opcional com ambas as mãos e levantar até que o atleta fique ereto. No final do levantamento os joelhos devem estar travados em uma posição estendida, em posição reta e os ombros para trás.

### 1.3 O POWERLIFTING: DOS ESTADOS UNIDOS PARA PORTO ALEGRE

Conforme as informações encontradas no site oficial da Federação Internacional de Powerlifting (IPF), o esporte originou-se nos Estados Unidos e no Reino Unido na década de 1950. Ambos os países tinham órgãos de musculação que realizavam competições de levantamentos de peso. Durante a década de 1950 o halterofilismo sofreu uma queda, enquanto outros esportes de força ganharam novos adeptos. No início dos anos de 1960 vários eventos de levantamento de peso gradativamente se tornaram específicos: supino, agachamento e levantamento-terra.

O primeiro campeonato nacional dos Estados Unidos aconteceu em 1965. Durante o mesmo período, esse esporte também se desenvolvia na Grã-Bretanha com seu primeiro campeonato em 1966. No final dos anos de 1960 e no início dos anos de 1970, vários campeonatos internacionais foram realizados, mas o primeiro Campeonato Mundial ocorreu em 1971. O segundo campeonato mundial em 1972 já contava com 67 atletas no total, e foi no final desse campeonato, em novembro de 1972, que surgiu a primeira federação que regula o esporte, a Federação Internacional de Powerlifting (IPF), conforme as informações do site da IPF. O primeiro campeonato aconteceu nos Estados Unidos em 1965. No entanto, foi somente em 1973 que o campeonato ocorreu com a federação (IPF), bem como foi a primeira vez em que os levantamentos foram feitos na ordem que agora reconhecemos – supino, agachamento e o levantamento-terra. Já em 1974 foi a primeira vez em que as equipes tiveram de ser previamente selecionadas, conforme Groves (2002), esse mundial é considerado um clássico.

Para Garhammer (1993), o Powerlifting se desenvolveu na América do Norte porque os levantamentos usados foram identificados pelos técnicos de futebol americano como levantamentos de *força muscular*, e os levantamentos competitivos foram assim aprovados para uso de programas de condicionamento. Isso levou a uma extensiva participação no PL de atletas que jogavam futebol americano do ensino médio e nas universidades.

A partir da década de 1970 o PL começou a se popularizar pelo mundo inteiro inclusive no Brasil. Assim, surgiram as federações em outros países. Antes disso, o esporte de força pioneiro era o levantamento de peso.

O levantamento de peso no Brasil tornou-se conhecido através de companhias teatrais e circos aqui vindos, que contavam como atrações, entre artistas, com diversos atletas. Que causavam grande emoção. Em 1904, em São Paulo, realizou-se a primeira disputa halterofilística que se tem conhecimento. (FIGUEIREDO, 1958, p. 20)

Conforme Chacon (2012), no Brasil havia disputas, dentro do halterofilismo, de levantamento de peso (peso olímpico) e culturismo, organizados pela extinta Confederação Brasileira de Desportos (CBD) sob a responsabilidade de seus respectivos dirigentes. No entanto, como o PL ganhava notoriedade, havia a necessidade de o Brasil ser incluído nessa nova realidade. Então, os dirigentes da época, Sr. Dr. Laércio Jorge Martinez e Sr. Hermelindo Pascoal Angotti, resolveram organizar o atual Campeonato Brasileiro de Levantamentos Básicos, no dia 18 de julho de 1976, na cidade de Campinas, nas dependências do Clube Campineiro de Regatas de Natação (CCRN). Foi realizado, a título de experiência e extraoficialmente, em 1977, o Campeonato Brasileiro, no Clube Pinheiros, em São Paulo. Já no ano seguinte, em 1978, era realizado oficialmente o primeiro Campeonato Brasileiro de Levantamentos Básicos.

Extinta a CBD, a organização do Campeonato Brasileiro ficou a cargo da Confederação Brasileira de Culturismo e Musculação, perdurando assim até 1994. A partir de 1991, formou-se, extraoficialmente, a Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos (CBLB), conforme o *site* do Ministério da Educação, voltada exclusivamente para o levantamento básico, sendo oficializada em 1994.

Conforme nosso entrevistado, Sr. Arnóbio Sigaran (ex-atleta de fisiculturismo), em Porto Alegre até 1948, não existia academias, sendo o único clube no qual havia equipamento para o treinamento com sobrecarga a Associação Cristã de Moços (ACM), que no princípio do século XX seu incentivo ao esporte representa um impulso ao desenvolvimento do campo esportivo na capital (MAZO, 2012). Nesse clube aconteceu o primeiro campeonato de fisiculturismo na cidade, em 1948. Mas, conforme Sr. Arnóbio Sigaran, não havia muitos equipamentos na ACM. Então, foi fundada pelos senhores Justino Viana e Arnóbio Sigaran a primeira academia de Porto Alegre, o Ginásio Spartacus, foi no ano de 1948, conforme consta no atlas do esporte no Brasil (DA COSTA, 2006).

Já a segunda academia da cidade foi fundada somente pelo Sr. Arnóbio Sigaran, O clube Apolo, no ano de 1949. Seguido pelo Ginásio Hércules ainda na década de 1960, sucedido pela fundação da academia Atlas, e em 1970 a

Associação Esportiva Ginásio Força e Saúde foi fundada por “Daniel” e logo em seguida assumida pelo Sr. Volnei Quadros (“Índio”). Para Índio (ex-atleta de levantamento de peso e posteriormente de PL): *“Nessas alturas o campeonato de fisiculturismo já era forte no RS”*. Nos primeiros campeonatos de fisiculturismo não havia federação. Fazia-se uma reunião com os clubes que iriam participar, onde era então elaborado um tratado determinando as regras da competição.

No final dos anos de 1960 estava iniciando o levantamento de peso (o levantamento olímpico), pratica que foi incentivado por São Paulo e Rio de Janeiro, pois lá já existia. Índio declara que:

*“Começamos a organizar equipe aqui prá levar para lá, sem ter uma federação, a gente estava agregado com a FARGS (Federação Atlética do Rio Grande do Sul), que nos deu abrigo, e um ofício necessário para representar o esporte em SP, na época, comandado pelos senhores Laércio Jorge Martinez e o Sr. Hermelindo Pascoal Angotti.”*

Nesse mesmo período, no início dos anos de 1970, foi fundada a primeira Federação Gaúcha de Culturismo, pelo Sr. Arnóbio Sigaran. Índio destacou na entrevista: *“O Arnóbio foi o que mais batalhou para organizar a federação, ele foi prá São Paulo, ele foi pro Rio, foi a Brasília, ele foi organizar documentação, era muito difícil, só tinha uma federação em São Paulo”*. Já o Sr. Arnóbio Sigaran disse: *“Eu tive que fazer vários modelos de documentos, então na última vez, eu fui a São Paulo e levei um dossiê com fotografias para o presidente do Conselho Regional do Desporto”*. Conforme o Sr. Arnóbio, havia muito idealismo e união das federações naquela época.

Por volta de 1972, Sr. Arnóbio S. conseguiu com o chefe da casa civil do estado quatro passagens para o Campeonato Brasileiro na Bahia, que foram disputadas no Campeonato Gaúcho. Na Bahia o atleta Emílio Fontoura do clube Apolo obteve o 4º lugar. Conforme Sr. Arnóbio Sigaran, *“Depois disso, ele ganhou quatro campeonatos brasileiros, ele tinha muita força de vontade para treinar”*. Em 1973, foi realizado o primeiro campeonato brasileiro em Porto Alegre, que foi organizado pelo atual presidente da época, Sr. Arnóbio Sigaran, na antiga sede da Sogipa, que se situava na Avenida Alberto Bins, próximo ao viaduto da Conceição. Já nos anos de 1980 o fisiculturismo estava nos seus anos dourados, com grandes atletas internacionais nos cinemas e revistas, os campeonatos de fisiculturismo eram grandes eventos aqui na cidade, com apoio das autoridades, quando eram assim

solicitados. Eram eventos grandes com muitos atletas, descreve Índio: *“Tinha que fazer uma prévia seleção para campeonato, eram muitos atletas, não tinha como...”*.

No começo dos anos de 1980 foi realizado um campeonato no Gigantinho, sendo esse considerado um momento importante para o culturismo gaúcho. Além disso, na mesma época, o prefeito emprestou o Ginásio Tesourinha, e os campeonatos ocorriam, sempre com cobertura do Jornal da Tarde e Correio do Povo. O evento era bem divulgado pelo presidente Arnóbio e seus dirigentes. No ano de 1984, segundo Índio:

*“Foi realizado o campeonato de Fisiculturismo Brasileiro dentro da Assembleia Legislativa, dentro do tetro, com hasteamento a bandeira, e Brigada Militar ‘tocou’ hino nacional, foi um ano trabalhando nesse evento, lotou o teatro da Assembleia, foi contratado seguranças.”*

Um fato realmente inesquecível alegou o entrevistado.

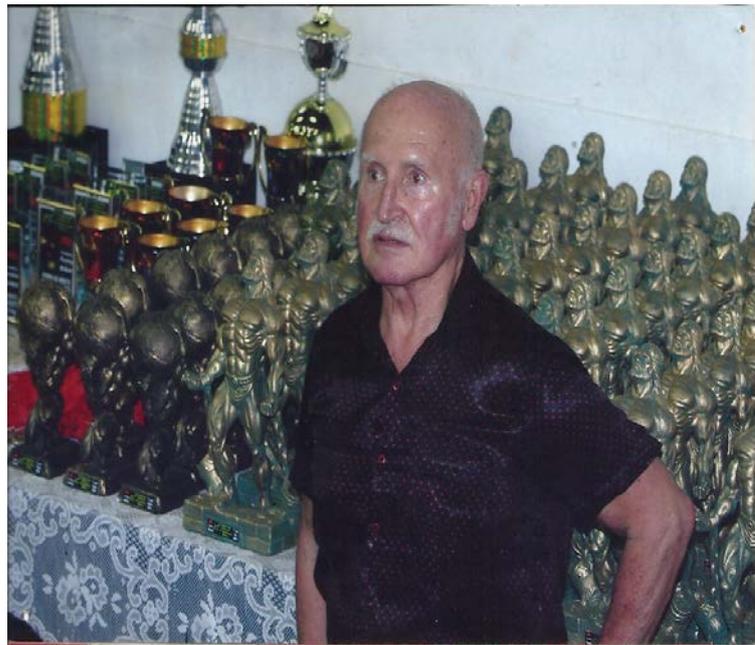


Figura 7 - Sr. Arnóbio Sigaran. Fonte: Acervo Academia Apolo- Porto Alegre, 2008.

Mas e o Powerlifting? No final dos anos de 1970, o esporte era pouco conhecido por esse nome, afirma Índio. Naquela época era popularmente chamado de Básico, termo que ele usou por ele até o presente momento. Os levantamentos básicos tiveram seu desenvolvimento no RS, bem como, no Brasil, por volta de 1977, essa trajetória paralela ocorreu, segundo Índio, porque os atletas gaúchos participavam dos campeonatos de Levantamento de Peso em São Paulo e

começaram a observar o rápido crescimento do Básico, o que despertando grande interesse neles. Além disso, como disse Índio não havia mais interesse por parte dos atletas no esporte Levantamento de Peso, conforme o entrevistado o Levantamento de Peso é um esporte que exige várias valências físicas do atleta, por exemplo, força rápida, flexibilidade e coordenação, já Powerlifting é um esporte que utiliza-se mais da Força Pura. Nesse mesmo ano foi realizado, então, o primeiro Campeonato de Básico, na A. E. Ginásio Força e Saúde, contudo, não se tinha muito ideia de como realizar esses campeonatos. Afirma Índio:

*“Eu fiz as primeiras súmulas escrita a mão, organizei também os recordes, por um período, havia uma reunião para inscrição dos atletas, para trocar de clube tinha que pedir uma autorização, havia uma carência de um ano o atleta que queria trocar de clube tinha que ficar um ano sem competir. Naquela época o Básico estava agregado à federação de fisiculturismo, era tudo administrado pelas mesmas pessoas, mas tinha um departamento que cuidava especialmente disso, com reuniões mensais”.*

Nos início dos anos 1980, o atual responsável pelos levantamentos básico já era o Sr. Marco Antonio Cunha Cury, proprietário da Academia Body Dahva. Conforme os depoimentos ele foi um dos responsáveis pelo crescimento do esporte dentro da cidade, ao mesmo tempo em que foi o incentivador e treinador do grande atleta do PL gaúcho: Miudinho.

No princípio Miudinho iniciou no boxe, com intuito de desenvolver a sua musculatura, naquele ano 1982, o atleta pesava 69 kg e com 1,96 m de estatura, porém, de 69 kg passou para 67 kg. Iniciou então no Remo: *“Índio também iniciou no remo”*. Segundo Silva (2009), o Rio Grande do Sul é considerado o estado pioneiro na prática do remo no Brasil, trazido da Alemanha por seus imigrantes em meados do início do século XIX, sendo o esporte mais antigo do Brasil, seguido pelo futebol (SOUZA, 1984, p. 24). Miudinho avalia-os como excelentes esportes, no entanto, seu objetivo primordial era desenvolver a musculatura. Nessa época a musculação era pouco divulgada, *“Não era bem visto quem praticava musculação”*, alegou o entrevistado. A musculação não era ainda uma atividade relacionada à saúde. Atualmente as pessoas têm orgulho de dizer que fazem musculação, pois existem muitos estudos com relação ao treinamento de força relacionado à promoção da saúde das pessoas, como, por exemplo, treinamento de força na prevenção e tratamento de diversas doenças como osteoporose, diabetes, hipertensão,

obesidade e outras recomendações relacionadas ao treinamento de força (MACEDO; SCHUTZ, 2012).

Nesse mesmo período, afirma Miudinho: *“Tinha poucas academias em Porto Alegre, isso em 1982. Só para você ter noção hoje em dia tem uma a cada esquina, e tem público para todo mundo”*. Em dezembro desse mesmo ano, Miudinho começou a treinar na Academia Body Dahva e já em março de 1983 participou do seu primeiro Campeonato Gaúcho. O atleta explicou:

*“Fiquei em 2º lugar e depois dessa eu fiquei 25 anos competindo sem perder, porque depois que eu competi duas, três vezes eu me apaixonei pelo esporte, o qual não consegue mais me desligar até hoje.”*

Atualmente o atleta tem a soma de 444 títulos de campeão. O último foi conquistado no Campeonato Mundial, que aconteceu na Argentina, dia 02 de dezembro de 2012. Esta foi uma grande conquista, pois estava um bom período sem competir, devido a lesões, além de obter a vitória, competindo com uma pessoa que Miudinho admira bastante, um verdadeiro ídolo dos levantamentos básicos da Argentina.

Em 1988, o atleta participou do seu primeiro Campeonato Brasileiro em São Paulo: *“Eu fui para conhecer. Nunca nenhum atleta gaúcho tinha ganhado, não seria eu”*, Naquele momento Miudinho era atleta da categoria Júnior, ou seja, até 23 anos. Mas o atleta também participou da categoria adulta, pois já tinha 23 anos, no dado momento, podendo então competir pelas duas categorias. Então, pela primeira vez, em 1988, um atleta gaúcho ganhou o Campeonato Brasileiro de Básicos. No mesmo ano no Campeonato Sul-americano na Argentina, onde também nenhum atleta gaúcho havia ganhado Miudinho ganhou o campeonato na categoria Júnior, mas acabou perdendo na categoria adulto, conquistando o título no ano seguinte.

Em 1989, Miudinho foi morar em São Paulo, buscando aprender mais e treinar mais. No final desse mesmo ano retornou a Porto Alegre, sendo convidado pelo presidente Sport Clube Internacional Pedro Paulo Zachia, e o presidente dos esportes amadores, a ser o técnico da equipe de levantamento de peso, dentro do Estádio do Gigantinho, pois naquela época o clube mantinha alguns dos esportes amadores, que no ano seguinte vieram a ser excluídos.

Miudinho e sua equipe foram então para o O Estádio dos Eucaliptos, inaugurando então a Academia Power House, já na década de 1990, mas não

conseguiu o alvará para manter-se nesse endereço, passando então para um local menor, situado na Avenida Farrapos, no ano de 1991. Aconteceram alguns conflitos em relação ao nome da academia, então foi necessário trocar o nome da academia para *Academia Miudinho*. Atualmente a academia conta com três sedes, sendo a matriz na Avenida Benjamin Constant, em Porto Alegre. Miudinho relatou que, para conseguir a autorização do CREF, teve de enviar o seu longo currículo com 202 certificados dos cursos que ele havia feito ao longo desses anos, principalmente na cidade de São Paulo, mais o tempo de experiência na área, já que a sua graduação é no curso de nutrição.

Os atletas da equipe do Miudinho mantêm ótimas colocações nos campeonatos de básicos, por isso, encontrei em sua academia atletas da grande Porto Alegre, bem como Viamão, Cachoeirinha e Canoas, que se motivam a vir de tão longe para treinar com Miudinho. Além disso, Miudinho foi o presidente da Federação Gaúcha de Levantamentos Básicos de 1991 até o ano 2008.



Figura 8 – Levantamento- Terra 342,5 kg - 2001- Bagé-RS. Fonte: Acervo Miudinho.

Mas a história do PL continua, e atualmente o Presidente da Associação Gaúcha de Powerlifting (AGP), Marcelo Rodrigues “Marcelinho”, com novas ideologias, contou-nos que iniciou na prática PL no ano de 1990, na Academia Power House, incentivado por Miudinho. A AGP está filiada à Federação Internacional de Powerlifting (IPF). Além disso, Marcelinho acha necessário o controle do *doping* nos campeonatos, que deve ser exigido igualmente, como solicita as federações, quando um recorde é quebrado. Nos estados de São Paulo e Santa Catarina, onde o esporte já está mais desenvolvido, e já temos atletas de PL

recebendo a bolsa-atleta. Segundo Marcelinho, nesses dois estados citados, o esporte é bem organizado, pois há a união das federações.

Para Marcelinho, “*deve haver mais união das federações do estado do Rio Grande do Sul, uma vez que, temos atletas de alto nível*”. Marcelinho diz: “*É necessário que todos sigam as regras das federações internacionais as quais são filiados, pois, para o esporte crescer precisa de organização, precisa ser padronizado*”. Marcelinho, assim como os outros entrevistados, avalia como um problema o surgimento de muitas federações, pois, já é comum, em um mesmo ano temos mais de um Campeão Gaúcho por federações distintas.



Figura 9 – Powerlifting. Disponível em [www.eliastattoo.com.br](http://www.eliastattoo.com.br). Acesso em: 28.11.2012

Apesar de esse estudo delimitar-se à cidade de Porto Alegre, é importante termos consciência de que essa prática também se desenvolve em outras cidades do Rio Grande do Sul. Por exemplo, Bagé, Pelotas, Novo Hamburgo e Caxias do Sul, o Sr. Vilmar Oliveira, é uma pessoa que possui um extenso currículo nos esportes de força, além disso, é o presidente da federação WABDL (Associação Mundial de Benchers e Deadlifters), a WABDL, assim como a IFP é uma federação que representa os esportistas e organiza as regras do PL, em uma entrevista Sr. Vilmar Oliveira contou-nos da sua trajetória nos levantamentos básicos.

No ano de 1983 disputou campeonatos no fisiculturismo e no mesmo ano iniciou as competições no Powerlifting. Foi ele quem fundou a primeira Federação de Levantamentos Básicos em Caxias, e é o Presidente até os dias atuais. Após vencer o campeonato gaúcho em 1983, começou a competir nos campeonatos brasileiros.

Em seguida, ainda no início da década de 1980 começou a viajar pela América do Sul disputando os Campeonatos Sul-americanos.

Seu primeiro campeonato mundial foi em Frankfurt na Alemanha em 1991. Após isso residiu na Alemanha em 1992. Participou de campeonatos nacionais e internacionais em praticamente toda a Europa no período de um ano em que lá residiu. Em 1993 participou do seu segundo campeonato mundial em Budapeste na Hungria e foi eleito presidente e secretário geral para a América do Sul da referida Associação.

Tornou-se 10 vezes Campeão Mundial, tendo conquistado todos os títulos nos EUA. Aliás, nove foram conquistados nos EUA pela WABDL (Associação Mundial de Benchers e Deadlifters ) e um foi conquistado em Villa Maria, Argentina, pela Global Powerlifting Aliance (GPA). Atualmente Vilmar Oliveira é técnico da Seleção Brasileira de Powerlifting pela WABDL desde 1997 e promotor e organizador de Campeonatos de Esportes de Força desde 1985. Oliveira ministra palestras e cursos de esportes de força para empresa, escolas, universidades e centros socioeducativos. Foi Homenageado em reconhecimento ao seu trabalho na Alemanha, nos EUA, na Rússia e no Brasil, recebendo inclusive a maior homenagem do Powerlifting Mundial chamada Hall da Fama, em novembro de 2012 nos EUA. Além disso, foi eleito presidente para a América do Sul em quatro Federações Mundiais de Esportes de Força.



Figura 10 - Vilmar Oliveira. Fonte: Acervo pessoal de Vilmar Oliveira.

## 1.4 A DELICADEZA DA FORÇA

O esporte, como uma instituição ancorada em valores dominantes, é um frutífero campo para o estudo da corporeidade feminina, pois muitas práticas foram e ainda são interditas às mulheres. A crença na vulnerabilidade biológica e na fragilidade inata deixou as mulheres fora de muitos eventos desportivos (DEVIDE; VOTRE, 2005). Essa dimensão de gênero está presente no amplo âmbito de relações que a prática da educação física abrange, como a educação física escolar, o esporte amador e o esporte de rendimento (CAMARGO *et al.*, 2010).

O primeiro campeonato nacional nos EUA para as mulheres foi realizado em 1978 e acrescentou a IPF competição das mulheres em 1979, mas evidente que mulheres já existiam no esporte desde o princípio do século XX. Goellner e Fraga (2004) argumentam que muitas mulheres *forçadas* foram invisibilizadas nos registros históricos, fato constatado nas primeiras obras de educação física feminina.

As obras sobre educação física de Fernando de Azevedo, que ignorava a existência de corpos femininos *transbordantes* exemplificando essa situação, apresentam Sandwina, considerada a mulher mais forte do mundo em 1910. Sandwina adquiriu grande popularidade nos primeiros anos do século XX, fundamentalmente quando, em um pequeno clube na cidade de Nova York, venceu Eugene Sandow em um desafio de força ao erguer sobre sua cabeça um peso total de 300 libras, superando o adversário, que o ergueu somente até a altura do peito. O nome Sandwina, o duplo feminino de Sandow, foi inventado nesse dia. Os autores apontam que mulheres como Sandwina ficam na zona de sombra, pois poderiam desestabilizar naquela época a imagem feminina. Jaeger (2009) afirma que na década de 1950 certas mulheres *forçadas* receberam notoriedade, contudo, pouco é documentado.

Os entrevistados afirmaram que em Porto Alegre em 1982 já havia mulheres nos campeonatos. Índio relatou: “*A primeira mulher que se destacou foi a Selma lá da Body Dahva, ela foi muito bem*”. Mas era uma ou duas geralmente esposas ou namoradas de competidores. Entretanto, em alguns anos não havia nenhuma competidora. A participação de atletas mulheres em competições é exemplificada nas Figuras 3.2 a seguir.



Figura 10 – A atleta Karina Doria no Campeonato de Strongman em Caxias do Sul, RS, em 2012.



Figura 11 – Ricardo Lopes, Rodrigo Matos, Juliana Gonçalves e Guilherme de Azevedo. Campeonato Brasileiro de PL 2012.

Participo de campeonatos de PL desde 2010 e antes disso, já acompanhava meus amigos Rodrigo Matos e Guilherme de Azevedo em alguns campeonatos pela cidade de Porto Alegre, estive em Caxias do Sul também, porém, percebi que normalmente as atletas não são as mesmas. Diante desse cenário, não consegui entrevistar nenhuma grande atleta de PL veterana, que esteja competindo há mais de dez anos, por exemplo. Como atleta, tenho como ídolo a PhD em Sociologia da Ciência e recordista mundial de Powerlifting, Marília Coutinho, em quem, após a leitura do seu livro intitulado *Powerlifting: De volta ao básico*, inspirei-me a escrever a minha monografia. Nesse livro a autora afirma que a história do PL está para ser pesquisada e escrita. Por isso, decidi iniciar essa história, abrangendo somente a

capital gaúcha. Mas espero que assim como eu outros atletas motivem-se a escrever sobre essa prática. Pois esse estudo é somente o ponto de partida, para o powerlifting ganhar notoriedade no âmbito acadêmico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Powerlifting originou-se nos Estados Unidos e no Reino Unido na década de 1950. Ambos os países eram órgãos de musculação que realizavam competições de levantamento de peso. Na década de 1950 o halterofilismo sofreu uma queda, enquanto outros esportes de força ganhavam novos adeptos. O primeiro campeonato de Powerlifting aconteceu em 1965, nos Estados Unidos. Esse esporte também se desenvolvia na Grã-Bretanha com seu primeiro campeonato em 1966. Mas o primeiro campeonato mundial somente ocorreu em 1971.

Em novembro de 1972, surgiu a primeira federação que regula o esporte, a Federação Internacional de Powerlifting (IPF), e já no ano seguinte foi a primeira vez que os levantamentos foram feitos na ordem que agora reconhecemos – supino, agachamento e o levantamento-terra. A partir da década de 1970, o Powerlifting começou a se popularizar pelo mundo inteiro, inclusive no Brasil, onde havia disputas, dentro do halterofilismo, de levantamento de peso. Essa popularização pode se dever a esses exercícios serem considerados básicos ou até mesmo funcionais, visto que costumam fazer parte da vida cotidiana de qualquer pessoa e normalmente aparecem em uma periodização nos esportes de força.

As fontes indicam que houve um crescimento significativo de praticantes bem como de academias na cidade de Porto Alegre, sendo este um fator positivo para o crescimento do esporte de força na cidade. Ao mesmo tempo surgiram várias federações para dirigir esse esporte, o que, segundo os depoimentos, prejudica o crescimento do esporte, pois acaba dividindo-o. Acredita-se então que a união das federações estaduais e uma maior valorização dos atletas poderiam acarretar no crescimento do esporte, bem como na qualidade dos campeonatos estaduais. É necessário que os atletas, antes de se filiarem as federações, identifiquem as ideologias de cada uma e que tenham consciência de que o que tem valor é o título e não o tamanho do troféu.

Além disso, o número de mulheres aumentou de maneira significativa nos campeonatos de Powerlifting em Porto Alegre, ainda que sejam muitas atletas que se mantenham ao longo dos anos na modalidade, pois, quando isso acontece, necessitam avaliar e seu desempenho geralmente em outros estados, como São Paulo e Santa Catarina. Nesses locais, o Powerlifting feminino já tem um alto nível.

## REFERÊNCIAS

- CAMARGO, J. F.; WERLE, V.; SARAIVA, M. C. História das mulheres nos esportes e na Educação Física: mapeando produções científicas – de 2000 a 2008. *Fazendo Gênero 9*: diásporas, diversidades, deslocamentos. Disponível em: [http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278296742\\_ARQUIVO\\_HISTORIADASMULHERESNOSESPORTESENAEDUCACAOFISICA\\_FAZENDOGENEROPDF.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1278296742_ARQUIVO_HISTORIADASMULHERESNOSESPORTESENAEDUCACAOFISICA_FAZENDOGENEROPDF.pdf). Acesso em: 22 out. 2012.
- CHACON, F. Resumo do Powerlifting no Brasil. In: PORTAL DO FERRO. Disponível em: <http://www.portaldoferro.com/index.htm>. Acesso em: 29 nov. 2012.
- COUTINHO, M. **Powerlifting: de volta ao básico**. São Paulo: Editora Phorte, 2011. 392p.
- COSTA, D. Os levantamentos na formação de atletas. *Revista de Musculação e Fitness*, n.º 90, p. 94, 2012.
- DACOSTA, L. P. (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil / Atlas of Sport in Brazil**. 1a. ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2005. v. 1. 924p .
- DEVIDE, F. P.; VOTRE, S. J. *Doping e Mulheres no esporte*. **Revista Brasileira do Esporte**, 2005, vol. 27, n.º 1, p. 123-138.
- ELIAS TATTOO. Disponível em: <http://www.eliastatto.com.br>. Acesso em: 28 nov. 2012
- FEDERAÇÃO ESPORTIVA de levantamento de peso olímpico do Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://www.felprs.com.br>. Acesso em: 28 nov. 2012.
- MUSCLE REVIEW. Disponível em: [www.musclereview.net](http://www.musclereview.net). Acesso em: 28 nov. 2012.
- FIGUEIREDO, N. **Levantamento de peso**. Rio de Janeiro: Editora Gertrum Carneiro, 1958.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, J.W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, J.W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- GARHAMMER, J. A review of power output studies of Olympic and powerlifting; methodology, performance prediction, and evaluation tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1993, vol. 77, n.º 2, p. 76-89.
- GODOY, E. *Musculação Fitness*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.

GOELLNER, S. V.; FRAGA, Alex. B.. A inominável Sandwina e as obreiras da vida: silêncios e incentivos nas obras inaugurais de Fernando de Azevedo. *Revista Brasileira Ciência do Esporte*, vol. 25, n.º 2, 2004.

GROVES, B. *Powerlifting: levantamentos básicos*. São Paulo: Manole Editora, 2002.

HENRI, G. Bracistas treinam duro para competições. *Jornal MS*. Disponível em: <http://www.hojems.com.br/hojems/0,0,00,4604-87371-BRACISTAS+TREINAM+DUR O+PARA+COMPETICOES.htm>. Acesso em: 05 dez. 2012.

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION (IPF). *Livro de Regras Técnicas (atualizado em janeiro de 2011)*. Tradução Gilson Clemente da Silva. Disponível em: <http://www.powerlifting-sp.com/>. Acesso em: 22 abril 2012.

JAEGER, A. A. **Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais**. 2009. 237p. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2009.

LEIGHTON, J. R. **Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico**. Tradução Regina Helena de Araújo Ribeiro. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

MACEDO, R.; SCHUTZ, G. **O perfil dos atletas de powerlifting do estado de Santa Catarina**. Trabalho de Conclusão de Curso Universidade Estadual de Santa Catarina, São Bento do Sul, SC, 2012.

MAZO, J. Z.; SILVA, C. F.; FROZI, T.O. A associação cristã de moços e a propagação dos esportes em Porto Alegre. *Kinesis*, vol. 30, n.º 1, 2012. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/kinesis/article/view/5725>. Acesso em: 22 nov. 2012.

MELO, V. A de. Porque devemos estudar história da educação física/esportes nos cursos de graduação? **MOTRIZ** – vol. 3, nº1 junho 1999

MICHAEL, M. I. K. A prática do vôlei de praia no Rio Grande do Sul. 2011. 44p. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2011.

PICOLLI, M. Características do treinamento de Powerlifting. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, n.º 161, Octubre de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 28 nov. 2012.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de Fisiculturismo e Musculação**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SILVA, C.; MAZO, J. Z. Grêmio de Regatas Almirante Tamandaré: memórias da fundação do primeiro clube de remo “brasileiro” em Porto Alegre (1903-1923). *Arquivos em movimento*, 2009, vol. 5, n.º 2.

ZATSIORSKY, P.M. **Ciencia e prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 1999

## ANEXOS

### ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O presente trabalho de conclusão de curso, intitulado “O Powerlifting em Porto Alegre: Uma História dos Levantamentos Básicos”. Tem como objetivo reconstruir a história da prática do Powerlifting, não apenas pelo aspecto da memória esportiva do país, mas também porque uma pesquisa desta natureza permite refletir sobre a contribuição do esporte enquanto fenômeno cultural.

Você está sendo convidado (a), como voluntário (a), a participar deste estudo por apresentar possibilidades de contribuir para o mesmo a partir de seus conhecimentos e suas experiências. Se você concordar em participar deste estudo, terá que responder a entrevista com um roteiro pré-elaborado pela pesquisadora, com o tempo máximo de duração de uma hora. Sua participação é muito importante para que possamos construir informações necessárias para nossos estudos, a partir da visão de quem vivenciou ou tem alguma relação com quem atuou nesta prática esportiva em Porto Alegre.

Cabe ressaltar que existirão riscos de exposição a partir da sua entrevista. As informações não serão liberadas sem a permissão por escrito, exceto se exigido por lei. Os participantes não serão identificados em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo, a não ser que o entrevistado assim o desejar o permitir. Neste caminho, registramos que a entrevista armazenada no gravador digital ou voz será integralmente transcrita constituindo-se, ao final do processo, em documento escrito. Antes da sua utilização, tal documento será devolvido ao entrevistado para conferência das informações contidas e assim, sua liberação definitiva de uso por parte deste. Neste momento, um novo termo de consentimento, que anuncie tal liberação, será assinado. As gravações de áudio geradas a partir das entrevistas serão arquivadas no Núcleo de Estudo em História e Memória do Esporte e da Educação Física (NEHME).

Você é livre para recusar a sua participação a qualquer momento. A participação é voluntária e recusa em participar do estudo não acarretará em qualquer penalidade, perdas e danos. Todos os procedimentos da entrevista serão fornecidos gratuitamente. Não será disponível nenhuma compensação financeira adicional.

Qualquer dúvida poderá ser esclarecida pela pesquisadora através do seu telefone/e-mail: (51) 9232-5798/ [julianakisnei@gmail.com](mailto:julianakisnei@gmail.com), ou de sua orientadora, telefone: (51) [9957-9428/janmazo@terra.com.br](mailto:9957-9428/janmazo@terra.com.br). Através do contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS pelo telefone (51) 3308-3629, você poderá recorrer se, em algum momento da pesquisa, você se sentir prejudicado (a) ou negligenciado (a) em seus direitos.

### DECLARAÇÃO DO ENTREVISTADO

EU, \_\_\_\_\_,  
portador do CPF número \_\_\_\_\_ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada, tendo tempo para ler as informações contidas no Termo de Consentimento Livre Esclarecido antes de participar do estudo. Recebi informações a respeito dos procedimentos de entrevista realizados, esclareci minhas dúvidas a concordei voluntariamente em participar desse estudo. Além disso, sei que terei liberdade de retirar meu consentimento de participar da pesquisa frente a estas informações. Declaro que recebi cópia do presente Termo de Consentimento.

\_\_\_\_\_  
Local e Data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) entrevistado

\_\_\_\_\_  
Juliana Correia Gonçalves  
Assinatura da Pesquisadora

## ANEXO B - ENTREVISTAS

**Nome:** Volnei Quadros (Índio)

**Data de nascimento:** 22.12.1948

**Formação:** Superior Completo.

### **Como começou no esporte?**

Comecei quando tinha 13 anos Remo no Vaco da Gama, sempre incentivado pelos pais. Depois fiz atletismo no Grêmio depois dos 18 anos comecei na Academia Atlas.

A primeira academia foi o antigo Spartus na João Pessoa, primeira academia em Porto Alegre. Antes disso o pessoal treinava na ACM (W. Luís). Não era academia, era um clube que tinha alguns pesos. Antes disso não existia nada, na década de 1940 tinha um sargento que tinha uma barra em casa, e aí as pessoas que queriam ver iam lá na casa dele, batiam na porta e viam a barra com anilhas. Aí sim veio o Ginásio Spartus, ele fechou em 1965, foi fundado no final da década de 1950. Em 1963 foi fundado o clube Apolo, na Azenha, depois foi para Centro e está até hoje na Farrapos. O Ginásio Hércules foi fundado pelo Scarpilho, em 1965, dono da Joalheria Scarpilho, fundado na... ah perto da Borges, primeira quadra depois que passa o viaduto, Fernando Machado.

Nos primeiros campeonatos não tinha federação, fazia-se uma reunião de clubes, eles faziam as regras da competição, fazia-se um tratado. Início da década de 1960, e os grandes atletas que tinha época, Emílio Fontoura, o João não me lembro do sobrenome dele, teve outros atletas, mas esses se destacaram. Bom, em 1967, foi fundada a Academia Atlas, na Benjamin, fim da Benjamin quase na Cristóvão Colombo, pelo Luís las laves, ele foi campeão gaúcho algumas vezes, e junto com Turcão, era só fisiculturismo. Aí no ano de 1970 a gente iniciou a quarta academia mais antiga de Porto Alegre, Associação Esportiva Ginásio e Força, nessas alturas o campeonato de Fisio já era bem forte de fisiculturismo. E eu fui campeão gaúcho estreante em 1968, 10 meses treinando, mas eu sempre fui do esporte. Aí em 1970 já estava iniciando o levantamento de peso (Levantamento Olímpico), incentivado por São Paulo e Rio, já existia lá. Nós começamos a organizar equipe aqui prá levar para lá. Body Dahva fazia, outras academias vinham do interior, Santa Maria, Montenegro eles vinham, do dono Hercotilho Ramos.

Nos campeonatos brasileiros até 1976 não baixava de terceiro lugar. São Paulo e Minas Gerais eram bem fortes no campeonato. São Paulo era comandado pelo Laércio Jorge Martins. Aqui no ginásio tivemos vários atletas que participaram em campeonatos fora do Brasil, México, Venezuela. Em 1977 os levantamentos de peso já estavam mais fracos, não havia interesse por parte dos atletas. E *tava* subindo o Básico. Em 1975 o Básico (PL) começou bem forte o Básico.

Em 1972 foi fundada a Federação Gaúcha de Fisiculturismo, mas recebeu a documentação em 1974, mas ela já *tava* existindo.

Em 1975 foi realizado o primeiro Campeonato Gaúcho de Levantamentos Básicos, fui eu que organizei, porque até então o Arnóbio Sigaran foi o que mais batalhou para organizar a Federação de Fisio. Ele foi prá São Paulo, ele foi pro Rio, foi à Brasília. Ele foi tentar organizar documentação, era muito difícil, porque não se tinha um modelo, aí fazia dava alguma errada, fazia de novo, voltava lá... O Arnóbio que tem o mérito. Ele que organizou, então ele foi o primeiro presidente. Ele ficou muitos anos na Federação, e ficou lá sendo eleito. Então ele era um presidente, mas não se tinha ideia de como fazer um campeonato de Básico. Então eu como já estava acostumado com Levantamento de Peso, organizei o primeiro campeonato de Básico nos moldes do Levantamento de peso, dentro do Ginásio na João Pessoa 1040, no Ginásio Força e Saúde.

### **Quando abriu a primeira academia?**

Eu abri a primeira academia na Independência, 15 de abril 1970, esquina com a Barros Cassal, depois prá dentro do Rosário 72. E em 1973 prá o antigo Anchieta na Duque. E o Colégio foi demolido e nos fomos para Avenida João Pessoa e ficamos de 1974 a 1975 e em 1975 nos viemos prá cá. Em 1975 aconteceu o primeiro campeonato no Ginásio Força e Saúde, eu me guiei pelas regras da IPF. Depois daí veio mais federações e isso aí acabou com o Básico. As federações dividem muito o esporte.

Naquela época o Básico estava agregado à federação de fisiculturismo. Era tudo junto mas tinha um departamento. Porque, no antigo Levantamentos de Peso, nós não tínhamos uma federação, a gente *tava* agregado com a FARGS [Federação Atlética do Rio Grande do Sul], que foi quem nos deu abrigo, porque para competir tinha que ter uma federação. Prá nós podermos ir a campeonato brasileiro tinha que ter uma federação. E a FARGS nos deu apoio abriu um departamento, nos deu um

abrigo, uniformizados, não podia chegar um simples bando, tinha que ser oficializado com ofício, representando estado. Isso no Levantamento de Peso, quando foi os Levantamentos Básicos já existia a Federação Gaúcha de Fisiculturismo, que aí então abrigou o Básico (PL). E aí então eu realizei o campeonato dentro do Ginásio até 1980, 1981 eu realizei. Eu realizei cinco campeonatos dentro do Ginásio. Em 1976 eu criei o Campeonato de Supino, em dezembro de 1976, a intenção do campeonato de supino era reunir o Fisiculturismo, o Básico e Levantamento de Peso, porque todos fazem supino, é um exercício básico. Era em novembro, era fechamento do ano, era uma confraternização, iam muitos atletas, muitas academias. Com em torno de 60 atletas vinha gente de Caxias, de muitos lugares. Podia colocar dois de cada categoria, mas não podia passar de 11 atletas.

### **As mulheres no esporte?**

As mulheres começaram em 1982. A primeira mulher que se destacou foi a Selma, lá da Body Dahva, ela foi bem. E aí começou a fazer campeonato fora, alugava um Ginásio e fazia. Em 1983 foi realizado no Gigantinho com bastante gente com o desfile das delegações, com bandeiras. Depois foi realizado no Tesourinha, o prefeito nos emprestou o Tesourinha. Voltando atrás em 1973, eu fiz o Campeonato Brasileiro de Levantamento de Peso, a gente vai lembrando, né?

A súmula do primeiro campeonato de básico foi feita a mão. Eu que organizava os recordes, havia uma reunião para inscrição dos atletas. Para trocar de clube tinha que pedir uma autorização. Havia uma carência de um ano: o atleta que queria trocar de clube tinha que ficar um ano sem competir.

Essa academia Body Dahva, quando Marco Cure vendeu para Anilton, ela trocou de nome, *Physical*, que existe até hoje. Anilton foi o primeiro presidente da federação e separou o Básico do Fisiculturismo. Aí quem começou a organizar os campeonatos foi o Miudinho. Em 1989, se ele não tivesse começado, ia morrer o Básico, porque o Anilton cuidava mais do Fisio, dizia que era muita coisa para ele cuidar, dividir as coisas. O Vilmar começou a cuidar também em Caxias. Aí o Dana que *tava* junto com Vilmar abriu outra federação. Tinha outra também em Três Coroas.

As mulheres apareciam num ano, outro não. Hoje ainda não se tem uma equipe grande de mulheres.

Mas... por volta de 2002, 2003, foi criada a camisa supino aí então começaram a cair os recordes.

As regras viviam mudando, podia fazer o terra com qualquer sapato, o agachamento com um tênis de 2 cm, o cinto não podia passar de 10 cm de largura. Então, imagina só o juiz com uma régua, passando em atleta em atleta medindo. Complicado no início, mas era a regra!

### **O que mudou?**

Avanços em algumas áreas, retrocesso em outras, como a criação de várias federações.

O Levantamentos Básicos tem bons atletas, nível muito bom. A organização das competições é bem feita, ninguém reclama, num palco como um *show*.

Em junho de 1976, recordista Gaúcho 82, 5 categorias até, em novembro o meu recorde caiu.

Anunciava e competia. Na época as notícias saíam na Folha Tarde e Correio do Povo. Era bem difundido até 1992. Depois disso até o Fisio começou a cair. Lembro que era muita gente participando dos campeonatos, tinha que fazer um seleção prévia com os atletas. Deixar só quem realmente era bom, até porque era muita gente, tinha o fisio, o juvenil, o adulto e Mister Porto Alegre. A prefeitura dava o troféu.

Todas as vezes que eu fui pedir a prefeitura sempre me ajudou. O problema é se as pessoas não vão pedir...

Em 1973 foi realizado o Campeonato Brasileiro pelo então Arnóbio Sigaran. O Brasil inteiro veio aqui.

Em 1984 foi realizado o campeonato de Fisiculturismo Brasileiro dentro da Assembleia Legislativa, dentro do teatro, com hasteamento da bandeira e a Brigada Militar "tocou" o hino nacional. Foi um ano trabalhando nesse evento, lotou o teatro da Assembleia, foi contratado segurança. Quando solicitado, tínhamos o apoio das autoridades.

O campeonato de Mister Porto Alegre ocorria normalmente no Tesourinha, em 1972, 1973... Nessa época nos estávamos bem organizados com reuniões.

Depois da década de 1970 surgiram mais academias, tinha Academia do Parque que era uma rede, só que abria e fechava. Pedro Américo Leal, do departamento de

patrimônio, fui pedir o Tesourinha, ele autorizou na hora. Não anotou em nada. Disse: “É teu...”. Prontamente.

Fazíamos reuniões com os representantes das academias, então era lido em voz alta o nome do atleta para ver se ele tinha algum problema com uma das academias, se ele tinha ficha na federação. Às vezes, a academia estava investindo no atleta e chegava na hora ele participava por outra, aí então foi criada uma carência de um ano. Tanto Fisio como no Básico. Isso aconteceu uma vez, e tal academia se sentiu prejudicada...

Eram feitos cartazes, com ajuda das academias, eram colados nos ônibus e nas academias.

O campeonato do Fisio era cobrada uma taxinha do público para entrada, do Básico nunca foi cobrado.

No Colégio Uruguai, foram realizados uns sete campeonatos, ia ali com ofício solicitava o diretor da escola.

O Básico sempre era feito em quadra de futebol de salão.

O Fisio era sempre em palco, sempre.

Em 1978, 1979, era feito na Faculdade de Belas Artes, na rua Senhor dos Passos, muitos campeonatos foram feitos ali.

De academia de fisiculturismo, foi a primeira academia a ter mulher, não era normal ter. Em 1978, a primeira aluna, porque ela ia nas outras e não a aceitaram, porque não tinha mulher treinando musculação. Tinha as academias de ginástica, com a Academia do Bruxo. Eu também não queria aceitar, mas daí por insistência dela, eu aceitei e a partir daí começou a ser bem aceito pelos atletas. Ela veio do Rio de Janeiro e lá ela já fazia e tal. Eu percebi que na academia ficou um ambiente mais respeitoso, porque tinha uma mulher ali, eles cuidavam mais o que iriam falar na frente de uma mulher. E acharam legal ela treinando.

**Nome:** Roberto Heberle da Silveira

**Como começou teu envolvimento com esporte e por meio de quem você conheceu?**

O meu primeiro contato com esporte foi por que...Eu era muito magro, só para você ter noção eu tinha 1.96 de altura e 67 kg de peso corporal. Eu era um pouco complexado, aí eu decidi começar a me exercitar... Ah mais vocês pode não acreditar na época a musculação! A musculação era quase nada divulgada, ou nada! Em 1982 comecei no Box com 69 kg que eu tinha fui para 67 kg, é um excelente esporte, mas o meu intuito era desenvolver, para sair do meu quadro de complexidade... Não era o Box, então fui para Remo. Fiquei mais ou menos seis meses. Remo também é um excelente, que eu estava desenvolvendo, mas não de acordo com minha necessidade. Eu precisava de algo que fosse mais rápido. Na época tinha duas academias na minha região, que era o clube Apolo na Farrapos, e a Academia chamada Body Dahva no Centro. Ela ficava ali na Borges naquele mesmo local que a Phisycal e com os mesmos aparelhos, os mesmos aparelhos que são hoje era Body Dahva, Fora isso em Porto Alegre tinha clube Aquo, Força e Saúde e Hérculos, Não tinha mais, isso em 1982. Só para você ter noção hoje em dia tem uma a cada esquina. E tem público para todo mundo. Mesmo porque a academia era coisa de vagabundo...

Fui até Farrapos, cheguei na Apolo, só que achei muito caro, voltei no Centro na Body Dahva comecei, em dezembro de 1982.

**E como foi seu envolvimento com o Powerlifting?**

Aí como já havia falado da minha magreza, mas comecei a me desenvolver. Foi então que o pessoal da academia na época, o seu falecido Marco Antonio Cule, me convidou para participar de uma competição, e tinha três meses de academia aí fui, desde então comecei.

**Quais foram as primeiras competições e títulos?**

A primeira competição (1983) perdi, fiquei em 2º lugar e depois dessa eu fiquei 25 anos competindo em perder. Aí depois que eu competi duas, três vezes eu me apaixonei pelo esporte, do qual não consegue mais me desligar até hoje. Tenho 444 títulos de campeão. O último agora, quatro anos sem competir, mas fui levar a equipe brasileira no mundial na Argentina dia 02 de dezembro. No mundial chamado

Hall, que é sem material, cheguei lá decidi participar e ganhei no Powerlifting na soma dos três levantamentos. Na minha opinião, o agachamento poderia aparecer mais.

### **Atualmente como você avalia a prática no Estado?**

Cresceu muito o número de academias no Estado, porém academias voltadas para o treinamento sério de Powerlifting, não. Muitos alunos meus chegam dizendo que em tal academia foram obrigados a se retirar, pois não podia suar. Já foge totalmente ao contexto do treinamento. Se você não tiver desde a faculdade a vivência com musculação, você sai de lá, como eu já recebi aqui alunos formados que os alunos ficavam perguntando aos alunos prá que servia esse exercício. E isso segue ao longo dos anos. Com a chegada do CREF, eu levei meu currículo de 202 cursos, e mais tempo de área. Porque antes tudo que era curso que saía no Brasil, eu pegava minha mochila e ia prá São Paulo, Floripa da Escola Americana. Em cada curso eles abordavam um assunto, *Doping* no Esporte, Mulher no Esporte, Atividade Esportiva, Idosos, Crianças e Adolescentes.

### **Qual a sua opinião sobre mulher no esporte?**

O desenvolvimento feminino é igual ao masculino dentro do esporte. Na minha opinião, o feminino evolui mais que o masculino. Porque marcas do peso que a gente levanta vinte anos atrás não mudou muito.

### **Qual o primeiro campeonato havia o feminino?**

Teve uma senhora Dora, eu me lembro dela competindo desde meados de 1990, mas era uma ou duas. Hoje em dia está parelho.

### **Seu Arnóbio.**

Seu Arnóbio é um ponto primordial para teu trabalho. Ele que trouxe o esporte para o estado.

Ele fundou a Spartus. Ele e um grupo, aí depois se separam, cada um fundou uma academia. Ele fundou a primeira federação na época, que era acoplada. Levantamentos Básicos e Fisioculturismo. Aí seu Arnóbio ficou com fisioculturismo e o Marco Antonio Cule ficou com levantamentos básicos, e fundou a primeira Federação Gaúcha.

**Década em que foi fundada a federação.**

Todo grande atleta de fisioculturismo passou pelo Powerlifting. Ali que está a construção de massa muscular. Reforço de ligações, articular, tudo começa ali.

Lamento muito o brasileiro não ter esse esporte como base, porque o leste europeu tem desde a infância. Ai algumas pessoas falam tal exercício faz mal para isso, faz mal para aquilo. Quem fala isso quem não pesquisa sobre o assunto.