

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

THIAGO GONÇALVES NEVES

**OS PRIMÓRDIOS DO HALTEROFILISMO E DO FISCULTURISMO NO
BRASIL**

Porto Alegre
2012

THIAGO GONÇALVES NEVES

**OS PRIMÓRDIOS DO HALTEROFILISMO E DO FISICULTURISMO NO
BRASIL**

Projeto submetido à disciplina TCC II como requisito final para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Orientadora: Profa. Dr. Janice Zarpellon Mazo.

Porto Alegre

2012

EPÍLOGO

“Terrível é o pensar. Eu penso tanto e me canso tanto com o meu pensamento que às vezes penso em não pensar jamais. Mas isto requer ser bem pensado, pois se penso demais acabo despendendo tudo que pensava antes. E se não penso fico pensando nisso o tempo todo” (Millôr Fernandes).

AGRADECIMENTOS

“Aos que se julgarem por direito” (OLIVEIRA, 1904).

RESUMO

O levantamento de peso era praticado em Roma e na Grécia Antigas, todavia não sabemos determinar exatamente quando surgiram as primeiras manifestações dessa prática. O fisiculturismo emergiu na Europa no final do século XIX, e nesse mesmo período também ocorreram às primeiras manifestações halterofilísticas no Brasil, mais especificamente a partir de 1898, com os imigrantes alemães. O objetivo geral desta pesquisa é reconstituir os primórdios da prática do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil. Os objetivos específicos são: a) Identificar os sujeitos que contribuíram para difundir a prática do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil; b) Mencionar os ginásios/clubes onde ocorriam essas práticas; c) Descrever como tais práticas eram divulgadas nos jornais e revistas consultados. Para atingir os objetivos propostos foram utilizadas como fontes de pesquisa bibliográfica: jornais, livros, revistas e catálogos. Na década de 1940, nasce no Brasil o Grupo Força e Saúde. Além disso, surgiram, nessa época, os primeiros campeonatos estaduais e nacionais de halterofilismo e fisiculturismo organizados por esse Grupo que também foi editor da primeira revista especializada no universo desses esportes no País.

Palavras-Chave: Fisiculturismo, Halterofilismo, História do Esporte

ABSTRACT

Weightlifting was practiced in Ancient Rome and Greece, but we do not know exactly when the first manifestations of this practice appeared. The bodybuilding emerged in Europe in the late nineteenth century, and during the same period they also occurred in Brazil, more specifically from 1898, introduced with German immigrants. The overall goal of this research is to reconstruct the origins of the practice of Weightlifting and bodybuilding in Brazil. Specific objectives are: a) Identify the individuals who helped to spread the practice of weightlifting and bodybuilding in Brazil b) Mention the gyms / clubs where these practices occurred. c) Describe how these practices were published in newspapers and magazines consulted. To achieve the proposed objectives were used as sources of literature, newspapers, books, magazines and catalogs. In the 1940s, were created in Brazil the magazine Força & Saúde also appeared at this time, arises state and national championships in weightlifting and bodybuilding organized by this Group who was also editor of the first magazine in the universe these sports in the country.

Keywords: Bodybuilding, Weightlifting, Sport History

RÉSUMÉ

Le relèvement de poids était pratiqué en Rome et en Grèce antiques, mais nous ne savons pas déterminer exactement lorsque ont apparu les premières manifestations de cette pratique. Le physieulturisme a surgi dans l'Europe à la fin du siècle XIX^{ème} et dans cette période aussi ont arrivés les premières manifestations de la pratique du haltérophilie dans Le Brésil, mais spécifiquement depuis 1898 avec Le immigrants allemands. Les objectifs spécifiques de cette recherche sont: a) Identifier les sujets qui ont contribué pour la dissémination de la pratique de l' haltérophilie et physieulturisme dans le Brésil; b) Mentionner les gymnases/clubs où ces pratiques ont développées; c) Décrire de quoi manière ces pratiques étaient divulguées dans les journaux et r consultées. Pour atteindre les objectifs proposés ont été utilisés comme source de recherches bibliographiques: journaux, livres, revues et catalogues. Dans la décennie de 1940 est né au Brésil Le Groupe Força & Saúde. Encore dans cette décennie ont pointés les premières championnats régionaux et nationaux de l' haltérophilie et physieulturisme organisés par ce Groupe qui a aussi a été éditeur de la première revue spécialisée dans l' univers de cette pratique sportive dans de Pays.

Mots clés: Physieulturisme, Haltérophilie, Histoire de l' Sport

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Levantamento Olímpico (Halil Mutlu)	14
Figura 2 – Supino	17
Figura 3 – Agachamento	17
Figura 4 – Levantamento Terra	18
Figura 5 – De frente duplo bíceps (Lee Haney).....	22
Figura 6 – De frente expansão de dorsais (Dorian Yates)	22
Figura 7 – De lado peitoral (Serge Nubret)	23
Figura 8 – De costas duplo bíceps (Chris Dickerson)	23
Figura 9 – De costas expansão de dorsais (Ronnie Coleman)	23
Figura 10 – Tríceps de lado (Gary Strydom)	23
Figura 11 – Abdominais e coxas com as mãos sobre a cabeça (Rich Gaspari).....	24
Figura 12 – John Grimek.....	24
Figura 13 – Eugen Sandow	31
Figura 14 – Capa da revista La Culture Physique	33
Figura 15 – Capa da revista Health and Strength	35
Figura 16 – Capa da revista Strength and Health	35
Figura 17 – Paul Pons.....	39
Figura 18 – Justino E. da Rocha Viana.....	42
Figura 19 – Campeonato Nacional de Melhor Físico de 1949	43
Figura 20 – Torneio de Levantamento de Peso	47
Figura 21 – Capa da Revista Força e Saúde	49
Figura 22 – Gastão Flores Moreira.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACM – Associação Cristã de Moços

CBC-M – Confederação Brasileiro de Culturismo e Musculação

EPPA – Escola Preparatória de Porto Alegre

ESEF – Escola Superior de Educação Física

GFS – Ginásio Força e Saúde

GS – Ginásio Sparta

IPF – International Powerlifting Federation

IFBB – International Federation of Bodybuilders

LBH – Liga Brasileira de Halterofilismo

NABBA – National Amateur Body Builder's Association

UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

WBBF – World Body Building Federation

WBFF – World Bodybuilding & Fitness Federation

WBPF – World Bodybuilding & Physique Sports Federation

WNBF – World Natural Bodybuilding Federation

SUMÁRIO

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	11
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
3. O HALTEROFILISMO E O FISCULTURISMO: SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS.....	13
4. O HALTEROFILISMO E O FISCULTURISMO NO MUNDO: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA.....	28
5. OS PRIMEIROS INDÍCIOS DO HALTEROFILISMO E DO FISCULTURISMO NO BRASIL.....	38
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	54
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Iniciei a musculação, apenas com o intuito estético e recreativo, motivado por filmes como “*Conan, o bárbaro*”, protagonizado pelo ex-fisiculturista Arnold Schwarzenegger, “*O Incrível Hulk*”, no qual Lou Ferrigno, ex-fisiculturista, é o ator principal, “*Falcão – O campeão dos campeões*”, “*Rocky, um lutador*” e “*O Grande Dragão Branco*”. O meu interesse pelo fisiculturismo iniciou a partir do momento em que fui convencido que eu tinha um físico com potencial competitivo. Mas eu não sabia para onde direcionar o meu potencial. Mas foi após o meu amigo, Hugo Maciel, me comentar a respeito do Clube Apolo, academia específica para halterofilistas e fisiculturistas, me interessei em conhecer o Clube. O ambiente/atmosfera do Clube Apolo me remete a academia *Gold’s Gym* que aparece no filme “*Pumping Iron*” de 1977. Desde então comecei a fazer parte da história de uma das primeiras academias de halterofilismo e fisiculturismo do estado do Rio Grande do Sul e me iniciei como fisiculturista.

Durante a minha graduação em Educação física, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), comecei a competir e minha relação com o fisiculturismo foi se estreitando. Como tenho um carinho e apreço pelas pessoas que freqüentam e fazem parte do Clube Apolo, fundado por Arnóbio Noronha Sigaran, me despertou o interesse em resgatar a história do fisiculturismo.

O objetivo geral desta pesquisa é reconstituir os primórdios da prática do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil. Os objetivos específicos são: a) Identificar os sujeitos que contribuíram para difundir a prática do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil; b) Mencionar os ginásios/clubes onde ocorriam essas práticas; c) Descrever como tais práticas eram divulgadas nos jornais e revistas consultados.

Esta pesquisa se justifica considerando a carência de estudos referentes ao tema, e também pela proximidade do pesquisador com o tema, tendo em vista que o halterofilismo e o fisiculturismo estão inseridos na cultura do movimento humano. No âmbito do halterofilismo e do fisiculturismo podem ser analisados diversos temas como treinamento, biomecânica, cinesiologia, fisiologia, utilização de exercícios com pesos para a promoção de saúde, imagem corporal, valores sociais, estética, ética, moral, relações socio-afetivas, cultura e história, sendo este último o enfoque deste estudo.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa é uma revisão de literatura com um enfoque predominantemente histórico. De acordo com (BARROS, 2010, p. 80):

[...] a “metodologia” remete a uma determinada maneira de trabalhar algo, de eleger ou constituir materiais e extrair algo destes materiais, de se movimentar sistematicamente em torno do tema definido pelo pesquisador.

Ao realizarmos uma pesquisa em documentos antigos devemos ter alguns cuidados como: mante-lo sobre uma superfície plana, sem nada de relevo por baixo, nunca intervir fisicamente no documento, retirando o que quer que seja encontrado, como grampos ou cliques. Os arquivos, ao término da consulta, devem ser mantidos na ordem em que estavam. Caso não estejam em ordem devemos, mesmo assim, manter como estavam (BACELLAR, 2010). Além de coletar as informações encontradas nos documentos analisados é de extrema importância anotar todos os dados que possibilitem identificar a origem das fontes consultadas (ANDRADE, 2009, BACELLAR, 2010). Além disso, a contextualização do documento, entender o contexto de quando foi escrito, assim como o cruzamento de fontes é fundamental para o pesquisador (BACELLAR, 2010).

Sendo assim, foram consultados exemplares dos jornais Correio do Povo e Diário de Notícias no Museu de Comunicação Hipólito José da Costa em Porto Alegre. Consultamos também o acervo digital do Arquivo Histórico da Câmara Municipal de Caxias, o catálogo *on-line* da UFRGS entre outros *sites* da *internet*. Já as pesquisas de livros especializados, referente ao tema, assim como dicionários, em Português e Espanhol, Almanaque Esportivo do Rio Grande do Sul e exemplares da revista Força e Saúde, pioneira em abordar o halterofilismo e o fisiculturismo no Brasil, e de essencial relevância para essa pesquisa, foram realizadas na Biblioteca Edgar Sperb, localizada no campus da ESEF/UFRGS, em Porto Alegre.

3. O HALTEROFILISMO E O FISCULTURISMO: SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS

De acordo com (HOUAISS, 2007) o halter/haltere/halteres, é um instrumento de ginástica que consiste em uma haste de metal com duas esferas idênticas nas pontas, ou dois discos de metal ajustáveis (conforme se deseje que o instrumento pese menos ou mais). O termo filia, ou filo, significa amigo (HOUAISS, 2007). Já o sufixo ismo e ista significam adepto, aderente, seguidor (HOUAISS, 2007).

Portanto, o halterofilismo, halterofilia, halterófilo, halterofílico, halterofilístico é a prática da ginástica ou do esporte competitivo¹ de levantamento de pesos e halteres. Desta forma, halterofilista²/ levantador/ levantador de peso é que ou aquele que pratica o halterofilismo ou halterofilia (BOMPA, 2000, FERREIRA, 1999, HOUAISS, 2007, LEIGHTON, 1987, TUBINO, 2007). O halterofilismo “Pode ser praticado com uma perspectiva estética e pode ser caracterizado como Esporte-Lazer, em razão de os praticantes serem voluntários e não se apresentarem para competições” (TUBINO, 2007, p. 102).

Conforme PACE:

[...] a denominação de “levantador” dá-se exclusivamente ao atleta que se dedica ao treinamento das três posições olímpicas. Alguns treinam esses movimentos com finalidade de entrarem em competições, e outros para apenas obterem força especializada e de desenvolvimento muscular que advém da prática desses exercícios (1958, p. 65).

Com relação à perspectiva estética o levantamento de peso se confunde com a musculação e o culturismo (TUBINO, 2007). Pois “[...] o halterofilismo, que é uma palavra que perdeu sua especificidade por ser muito ampla, e não falar realmente do que está tratando” (CULTURISMO, 1998, p. 27). Pois encontramos a utilização da terminologia halterofilismo como sinônimo de Levantamento Olímpico (ALZURGARAY, 1982, DUARTE, 1996).

¹ O halterofilismo competitivo engloba o Levantamento Olímpico, em inglês *weighlifting*, onde há a prova de arranque e arranço, e o Levantamento Básico, em inglês *powerlifting*, que é composto de três exercícios: supino, agachamento e terra (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D., 1982, BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, TUBINO, 2007).

² Em inglês *Weightlifter* (TUBINO, 2007).

Diante desse contexto esclarecemos a existência de duas modalidades distintas de levantamento de peso a nível competitivo o Levantamento Olímpico (Figura 1) e o Levantamento Básico. São considerados pela *International Weightlifting Federation*, a qual a Confederação Brasileira de Levantamento de Peso é filiada, dois estilos de levantamento de peso competitivo a nível olímpico que são: o arranque/arranco (*arraché*, em francês, e *snatch* em inglês) e o arremesso (*jetté*, em francês, e *clean and jerk* em inglês). Após os jogos olímpicos de 1972, em Munique, o estilo desenvolvimento (*developpé*, em francês, ou *military press* em Inglês) foi abolido pela *International Weightlifting Federation*. As provas de levantamento realizadas com apenas um braço foram abandonadas, pois eram responsáveis pelo desenvolvimento assimétrico do corpo (BITTENCOURT, 1984, CONFEDERAÇÃO, LEIGHTON, 1987, PACE, 1958, PACHECO, 1947, SCHWARZENEGGER, 2001, TUBINO, 2007).

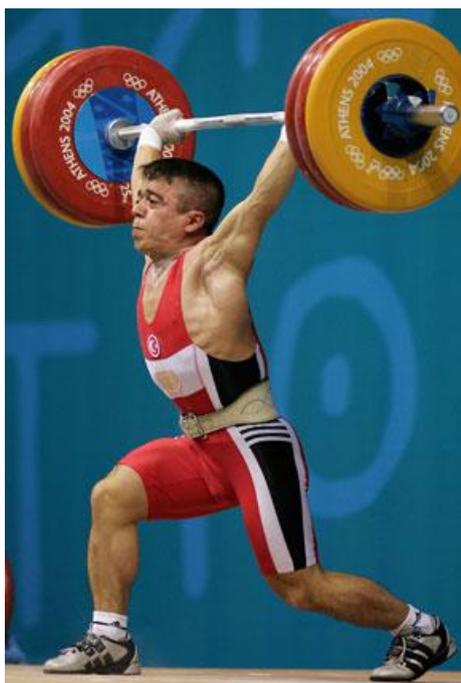


Figura 1 – Levantamento Olímpico (Halil Mutlu)

Fonte: Disponível em: < http://www.china.org.cn/olympic/2008-05/29/content_15544448.htm >. Acesso em: 21/11/2012.

No estilo arranque a barra está no chão à frente do levantador que deverá empunhar a barra com as mãos em pronação, palmas das mãos viradas para baixo, e executar o levantamento em apenas um único movimento dos braços a fim de promover a extensão total dos mesmos acima da cabeça e manter essa posição até ouvir o sinal do juiz indicando a realização do levantamento por completo. Na

execução do levantamento a movimentação das pernas pode ser no estilo *split* (tesoura), colocação de uma perna à frente e a outra para trás, ou *squat*, uma flexão de quadril e de joelho, (agachado) (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D. , 1982, BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, DUARTE, 1996, PIGNATTI, 1969).

Já o levantamento de estilo arremesso é realizando em dois tempos. No primeiro tempo, preparação para o arremesso, a barra está no chão à frente do levantador que deverá empunhar a barra com as mãos em pronação, palmas das mãos viradas para baixo, e elevar a barra em um movimento contínuo até um apoio para os ombros. A movimentação das pernas poderá ser no estilo tesoura ou agachado. Ao final do primeiro tempo, as pernas deverão estar estendidas e a barra apoiada nas clavículas antes que inicie o segundo tempo. O segundo tempo, arremesso propriamente dito, o atleta fará uma ligeira flexão de pernas executando o estilo tesoura associado à extensão completa dos braços a cima da cabeça (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D. , 1982, BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, DUARTE, 1996, PIGNATTI, 1969).

Os halterofilistas competem primeiro no arranque e depois no arremesso. Cada competidor tem direito a três tentativas em cada estilo de levantamento. Na primeira tentativa o atleta deverá, previamente, determinar o peso a ser levantado. Na segunda tentativa deve haver um acréscimo mínimo de 5 kg e na terceira um acréscimo mínimo de 2,5 kg. Caso o halterofilista não realize o levantamento na primeira oportunidade não será aceito um peso menor na segunda ocasião. Ou seja, o competidor deverá manter o peso do primeiro levantamento ou caso desejar pode acrescentar o mínimo de peso exigido para a segunda e terceira tentativa (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D. , 1982, BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, DUARTE, 1996, PIGNATTI, 1969). “A premiação é individual e dada por estilo de levantamento – arranque ou arremesso – e também pelo somatório dos dois estilos, perfazendo o total olímpico” (BITTENCOURT, 1984, p. 10). O vencedor é aquele que em cada estilo obtiver o maior somatório de peso levantado nas três tentativas. Caso ocorra empate o atleta com o menor peso corporal vence (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D. , 1982, BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, DUARTE, 1996, PIGNATTI, 1969).

A denominação das categorias de peso do Levantamento Olímpico (Tabela) é igual às do pugilismo (ALZURGARAY, C.; ALZURGARAY, D. , 1982, DUARTE, 1996, LEIGHTON, 1987, LEVANTAMENTO). “Para garantir oportunidade a todos

os participantes, os levantadores competem dentro das categorias de peso, da mesma forma que no boxe e luta” (LEIGHTON, 1987, 260). As tabelas a seguir, confeccionadas pelo pesquisador, abordam as categorias para homens e mulheres no Levantamento Olímpico:

Tabela – Categorias para homens

Categoria	Peso
Peso – Mosca	52 kg
Peso – Galo	56 kg
Peso – Pena	60 kg
Peso – Leve	67,5kg
Peso – Médio	75 kg
Peso – Pesado Ligeiro	82,5kg
Peso – Meio Pesado	90 kg
Peso – Pesado	110 kg

Fonte: ALZURGARAY, 1982

Tabela – Categorias para mulheres

Categoria	Peso
Peso – Mosca	48 kg
Peso – Galo	53 kg
Peso – Pena	58 kg
Peso – Leve	63 kg
Peso – Médio	69 kg
Peso – Pesado	75 kg
Super – Pesado	acima de 75 kg

Fonte: <http://www.cblp.com.br/opc06.asp>

O Levantamento Básico atingiu nível internacional, porém não é incluído nos Jogos Olímpicos como o Levantamento Olímpico (BITTENCOURT, 1984, GODOY, 1996, LEIGHTON, 1987, PACE, 1958, PACE, [198-?]). Os exercícios Supino (Figura 2), Agachamento (Figura 3) e o Levantamento de Terra (Figura 4) são considerados internacionalmente como Levantamentos Básicos ou de Potência. Em 1950 é fundada por fisiculturistas americanos a IPF³ (*International Powerlifting Federation*) (TUBINO, 2007).

³ A Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos, cuja sede está localizada em São Paulo, no bairro Belo Vista, Rua Frei Caneca, nº430, conjunto11, sala B, é filiada a IPF (CONTATO, TUBINO, 2007).



Figura 2 – Supino

Fonte: Disponível em: < <http://www.criticalbench.com/how-much-ya-bench.htm> >.
Acesso em: 16/10/2012.



Figura 3 – Agachamento

Fonte: Disponível em: < em <http://www.ironville.com/html/jason-beck-worlds-07.html> >.
>. Acesso em: 16/10/2012.



Figura 4 – Levantamento Terra

Fonte: Disponível em: < <http://www.andyboltonstrength.org/tag/sumo/> >. Acesso em: 16/10/2012.

As categorias do Levantamento Básico da IPF são divididas por sexo, peso e idade. As categorias de idade para os homens se distribuem conforme a tabela a seguir. A categoria por idade para as mulheres é semelhante a dos homens, porém não há a categoria Master IV para as mulheres (REGRAS).

Tabela – Categorias do Levantamento Básico

Categoria	Idade
Aberto	a partir do dia que completar 14 anos em diante
Pré-Juvenil	a partir do dia que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos
Juvenil	de 1° de janeiro do calendário anual que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos ⁴
Master I	de 1° de janeiro do calendário anual que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos
Master II	de 1° de janeiro do calendário anual que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos
Master III	de 1° de janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos
Master IV	de 1° de janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante

Fonte: Livro de Regras Técnicas

Da mesma forma que o Levantamento Olímpico, o indivíduo que levantar a maior quantidade de peso, a soma dos pesos dos três levantamentos (supino, agachamento e terra), é consagrado o vencedor na sua categoria. No caso de empate a vitória será do competidor de menor peso corporal (REGRAS, TUBINO, 2007).

O termo cultura significa cultivar, cuidar, tratar bem. E o termo cultura física significa o aprimoramento regular do organismo mediante a prática do esporte, da ginástica (BARBANTI, 1994, FERREIRA, 1999, HOUAISS, 2007). Datado após 1970, o culturismo⁵, denominado na França por *culturisme*, é a prática regular de determinados exercícios capazes de desenvolver em especial certos músculos ou grupos de músculos, com fins estéticos e/ou competitivos, fisiculturismo/fisioculturismo, utilizando como meio o halterofilismo (BENDEL, 1986, BITTENCOURT, 1984, CAPINUSSÚ, 1989, COURTINE, 1995, FERREIRA, 1999, HOUAISS, 2007, ORLANDO, 2000, TUBINO, 2007). Culturista, datado após 1970, é

⁴ Na tabela consultada não havia uma categoria após a juvenil (entre os 23 anos e os 40 anos). Porém acreditamos que haja uma categoria entre a Juvenil e Master.

⁵ “O culturismo explodiu na década de 1970 nos Estados Unidos e nos anos 1980 no Brasil” (DUARTE, 2000, p. 82).

o que ou quem pratica o culturismo, fisioculturismo, fisiculturismo (CAVERO, 1987, HOUAISS, 2007). Percebemos que as práticas esportivas Levantamento Olímpico, Levantamento Básico e Fisiculturismo diluem-se entre si, pois:

Em geral os levantadores foram culturistas que, ao atingirem um grau avançado de desenvolvimento muscular, procuraram, através de treino especial, aumentar a força em determinados ângulos (PACE, 1958, p. 7).

O Fisiculturismo é a exercitação que visa desenvolver o volume muscular e a definição⁶ (através de uma dieta alimentar especial); *bodybuilding*⁷/fisioculturismo (BITTENCOURT, 1984, BOMPA, 2000, FERREIRA, 1999, HOUAISS, 2007). Fisiculturista/Fisioculturista é relativo ao ou próprio do fisiculturismo, que ou aquele que pratica o fisiculturismo (HERNÁNDEZ, 2000, HOUAISS, 2007). Portanto, os termos culturista, fisiculturista, fisioculturista, modelador, serista são sinônimos assim como os termos culturismo, fisiculturismo, fisioculturismo, modelismo, modelagem física (CAVERO, 1987, FIGUEIREDO, [195?], HOUAISS, 2007, MARTINS, 1950, PACE, 1958).

Em relação aos critérios para obtenção de um vencedor no fisiculturismo devem-se levar em conta: a hipertrofia muscular, definição muscular, proporção entre as diversas partes do corpo e a sequência de poses (BITTENCOURT, 1984, BOMPA, 2000, HERNÁNDEZ, 2000, LEIGHTON, 1987, PACE, [198-?], SCHWARZENEGGER, 2001, TUBINO, 2007). Porém, além desses quesitos havia no campeonato do melhor físico de 1947, após as inscrições dos atletas, um exame médico, de caráter eliminatório, e também, em caráter eliminatório, uma prova de força que consistia em realizar um levantamento⁸ da terra. Caso as inscrições ultrapassassem vinte atletas haveria uma divisão de categorias por estatura (CAMPEONATO, 1947). Em relação à vestimenta “[...] poderá se reduzir a uma tanga ou calção de banho, sendo permitido o emprego de óleo bem como de

⁶ Definição significa a visibilidade dos músculos. Ou seja, baixo percentual de adiposidade e alto percentual de massa muscular (BENDEL, 1986, SABINO, 2007).

⁷ “O termo *body-building* aparece na linguagem entre 1900 – 1905, a partir da expressão *to build (up) one’s body*” (COURTINE, 1995, p. 111).

⁸ O levantamento exigido era o mesmo que o Levantamento Terra do Levantamento Básico dos dias atuais. As categorias para o Levantamento da Terra eram: Classe A, até 67,5 kg, levantar 100 kg, Classe B acima de 67,5 kg até 82,5 kg, levantar 120 kg, Classe C, acima de 82,5kg realizar o levantamento de 140 kg (CAMPEONATO, 1947).

quaisquer outros meios para melhor favorecer a aparência geral” (CAMPEONATO, 1947, p. 5).

As etapas do campeonato propriamente dito constavam de uma apresentação individual de frente, de costas e de perfil sendo permitidas poses que favorecessem o físico de cada fisiculturista. Após os competidores apresentavam, ainda individualmente, uma pose obrigatória e uma pose livre de sua escolha. Poderia ocorrer um desfile com todos os atletas no final ou outras chamadas individuais caso os juízes considerassem necessário. O primeiro colocado recebia o título de Campeão do Melhor Físico de 1947 e não poderia concorrer a esse título nos anos seguintes. Também havia uma premiação independente dessa para cada um dos seguintes títulos: melhor braço, melhor perna, melhor peito, melhor abdome, melhores costas e mais musculoso. Tais títulos não interferiam na escolha do Campeão do Melhor Físico de 1947 (CAMPEONATO, 1947).

Atualmente os concursos da IFBB (*International Federation of Bodybuilders*) ocorrem em quatro etapas. Inicialmente há um pré-julgamento, realizado geralmente pela manhã ou tarde, que possui duas etapas. Durante o pré-julgamento, primeira etapa/rodada, os fisiculturistas exibem o seu físico, de pé, relaxados e mãos ao lado do corpo, aos juízes: de frente, de costas e de ambos os lados (perfil direito e esquerdo). Os juízes avaliam a forma e a proporção dos competidores, bronzeado, se a sunga veste bem e se a cor é adequada. Na segunda etapa os fisiculturistas executam as poses compulsórias⁹ possibilitando aos juízes analisar os pontos fortes e fracos dos atletas. Na terceira etapa os competidores realizam uma rotina própria de poses, escolhem as poses que preferem¹⁰, acompanhada de uma música a escolha do atleta. Na quarta e última rodada todos os finalistas, geralmente os seis primeiros, sobem ao palco e realizam poses livres¹¹, cada fisiculturista demonstra a pose que expõe melhor o seu desenvolvimento muscular, acompanhados de uma música. Em cada categoria há um vencedor e após acontece uma competição entre todos os vencedores de cada categoria. Os concursos mais famosos de fisiculturismo são o *Mister Olympia*, o qual Arnold Schwarzenegger foi campeão sete

⁹ As poses compulsórias são: bíceps duplo frontal (Figura 5), abertura lateral frontal/de frente expansão de dorsais (Figura 6), tórax lateral/de lado peitoral (Figura 7), bíceps duplo de costas (Figura 8), abertura lateral de costas/de costas expansão de dorsais (Figura 9), tríceps de lado (figura 10), abdominais e coxas (com as mãos sobre a cabeça) (Figura 11) (SCHWARZENEGGER, 2001).

¹⁰ As poses podem ser conforme a figura 12 ou outras a escolha do competidor.

¹¹ Essa etapa é denominada *posedown* (MANUAL).

vezes, e o *Miss Olympia* realizados pela IFBB (BITTENCOURT, 1984, BOMPA, 2000, HERNÁNDEZ, 2000, LEIGHTON, 1987, PACE, [198-?], PAGNANI, 2005, SCHWARZENEGGER, 2001, TUBINO, 2007).



Figura 5 – De frente duplo bíceps (Lee Haney)
Fonte: Disponível em: < <http://www.bodybuilding-pics.com/view/15586/129/Lee-Haney.html> >. Acesso em: 16/07/2012.



Figura 6 – De frente expansão de dorsais (Dorian Yates)
Fonte: Disponível em: < photo81 <http://www.bodybuilding-pics.com/view/11059/100/Dorian-Yates.html> >. Acesso em: 16/07/2012.

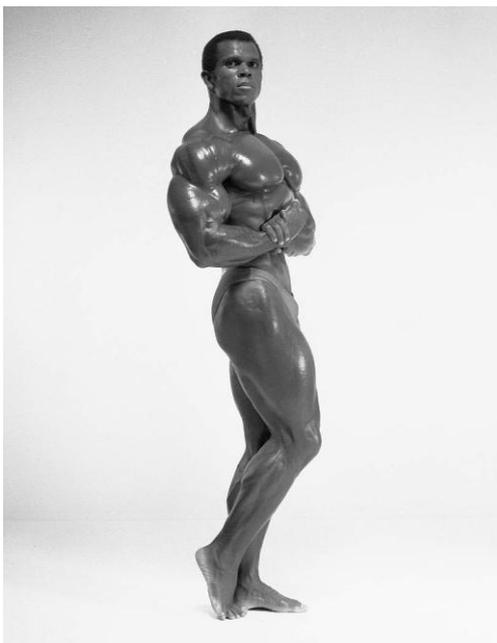


Figura 7 – De lado peitoral (Serge Nubret)

Fonte: Disponível em: <
<http://www.schwarzenegger.it/mro/nubret/sn296.jpg> >. Acesso em:
 15/07/2012.

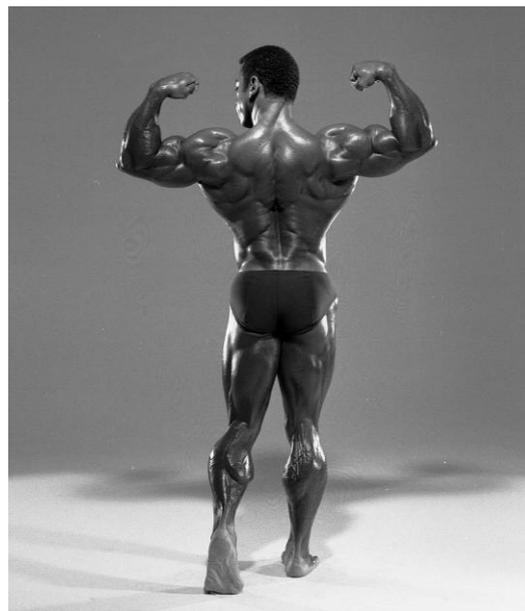


Figura 8 – De costas duplo bíceps (Chris Dickerson)

Fonte: Disponível em: <
<http://www.schwarzenegger.it/mro/dickerson/cd433.jpg> >. Acesso em:
 16/08/2012.



Figura 9 – De costas expansão de dorsais (Ronnie Coleman)

Fonte: Disponível em: <
<http://www.schwarzenegger.it/mro/coleman/rc854.jpg> >. Acesso em: 16/07/2012.



Figura 10 – Tríceps de lado (Gary Strydom)

Fonte: Disponível em: <
<http://www.bodybuilding-pics.com/view/12381/111/Gary-Strydom.html> >. Acesso em:
 15/07/2012.



Figura 11 – Abdominais e coxas com as mãos sobre a cabeça (Rich Gaspari)
 Fonte: Disponível em: < <http://www.bodybuilding-pics.com/view/22443/177/Rich-Gaspari.html> >. Acesso em: 16/07/2012.



Figura 12 – John Grimek
 Fonte: Disponível em: < <http://www.schwarzenegger.it/mro/grimek/jg81.jpg> >. Acesso em: 16/07/2012.

De acordo com a tabela a seguir, organizada pelo pesquisador, as categorias da IFBB para os homens distribuem-se em:

Tabela – Categorias para homens

Categoria	Peso e/ou Idade
Culturismo Masculino	Até 65 kg, até 70 kg, até 75kg, até 80 kg, até 87, 5 kg, até 95 kg e acima de 95 kg
Culturismo juvenil masculino	até 80kg e acima de 80 kg
Culturismo Máster acima de 40 anos	Até 80 kg e mais de 80 kg
Culturismo Máster acima de 50 anos	Categoria única

Fonte: PAGNANI, 2005

Conforme a tabela abaixo, elaborada pelo pesquisador, as categorias da IFBB para as mulheres são:

Tabela – Categorias para mulheres

Categoria	Estatuta
Culturismo Máster Feminino (35 anos)	Categoria única
<i>Miss Fitness</i>	Até 1,58m, até 1,64m e acima de 1,64m
<i>Body Fitness</i>	Até 1,64m e acima de 1,64m

Fonte: PAGNANI, 2005

A CBC-M (Confederação Brasileira de Culturismo e Musculação) desfilou-se da IFBB no dia 6 de agosto de 2011 e no dia 9 de setembro do mesmo ano filiou-se a *World Bodybuilding & Physique Sports Federation* (WBPF). Ou seja, atualmente a CBC-M obedece aos critérios da WBPF (42° CAMPEONATO, BRAZIL, CBC-M, COMUNICADO, ESCLARECIMENTO, FCCF-RJ, FPCM). Sendo assim as categorias da WBPF para homens e mulheres distribuem-se conforme a tabela a seguir confeccionada pelo pesquisador:

Tabela – Categorias pra homens e mulheres

Categoria	Peso e/ou Estatura
Culturismo Masculino	até 65 kg, até 70 kg, até 75 kg, até 80 kg, até 85 kg, até 90 kg, até 95 kg, 100kg e acima de 100 kg
Culturismo Feminino	Até 55 kg e acima de 55 kg
Culturismo Clássico Masculino	Até 1, 60m (altura em cm – 100 + 2 kg), até 1, 70 m (altura em cm – 100 + 4 kg), até 1, 80 m (altura em cm – 100 + 6 kg), acima de 1, 80 m (altura em cm – 100 + 8 kg até 1, 90 m) e acima de 1, 90m (altura em cm – 100 + 10 kg)
<i>Fitness Coreografado Masculino</i>	Categoria única
<i>Fitness Coreografado Feminino</i>	Categoria única
Paraculturismo	Categoria única

Fonte: 42º Campeonato Brasileiro Oficial de Culturismo e Musculação e Fitness 2012: Categorias. Disponível em: < <http://www.cbcm.com.br> >. Acesso em: 22/08/2012.

Os concursos realizados pela NABBA (*National Amateur Body Builder's Association*) ocorrem em três etapas ou *rounds* que são o quarto de volta, semelhante à primeira etapa dos campeonatos da IFBB¹², a rotina individual de poses e comparações de poses compulsórias. Primeiramente há as prévias onde todos os fisiculturistas inscritos participam. Nessa etapa há o quarto de volta, a rotina individual de poses, acompanhada de uma música com duração de um minuto, e a comparação das oito poses compulsórias¹³ onde todos os atletas de uma mesma categoria são divididos em um grupo de no máximo seis de cada vez para subir ao palco (MANUAL). As categorias da NABBA para os homens são divididas, conforme a tabela abaixo confeccionada pelo pesquisador:

¹² Além da IFBB, NABBA e WBPF há outras entidades ligadas ao fisiculturismo como, por exemplo: WBBF, WBFF, WNBFF (ABOUT, WORLD).

¹³ As poses compulsórias da NABBA são as mesmas da IFBB exceto a pose “o mais musculoso - trapézio” que é realizada apenas pela NABBA. Durante a etapa de comparação das poses os juizes podem solicitar aos atletas a execução de poses adicionais. Além das poses compulsórias há outras poses oficiais da NABBA como: duplo gêmeos contraído, mãos no quadril ou mãos atrás das costas, uma outra forma de mostrar a musculatura do trapézio realizada na pose “do mais musculoso”, contração da coxa direita e esquerda, serrátil e oblíquos, ambos os lados, contração de posteriores da coxa, de costas e de perfil, e mãos acima da cabeça, “pose da vitória”, de frente e de costas (MANUAL).

Tabela – Categorias da NABBA para homens

Categoria	Idade ou Estatura
Júnior	21 anos completos ou não
<i>Class 4</i>	até 1,65m
<i>Class 3</i>	até 1,72m
<i>Class 2</i>	até 1,79m
<i>Class 1</i>	acima de 1,79m
Master	40 anos ou mais

Fonte: Disponível em: < http://www.nabba.com.br/manual_nabba.asp >. Acesso em: 12/07/2012.

As categorias das mulheres são organizadas, segundo a tabela a seguir elaborada pelo pesquisador:

Tabela – Categorias da NABBA para mulheres

Categoria	Estatura
<i>Bodybuilding Feminino</i>	Categoria única
<i>Figure Class 2</i>	Até 1,63m
<i>Figure Class 1</i>	Acima de 1,63m
<i>Miss Fitness</i>	Categoria única

Fonte: Disponível em: < <http://www.nabba.com.br/figure.asp?estado> >. Acesso em: 25/07/2012.

Após as prévias ocorrem as finais onde todos os atletas de uma mesma categoria sobem ao palco e executam um minuto de poses livres. Os seis finalistas dessa categoria saem do palco e são premiados os demais competidores. Após essa premiação os seis finalistas sobem ao palco novamente e apresentam-se da seguinte forma: rotina individual, com duração de noventa segundos acompanhada de uma música, com poses a escolha do atleta, em um segundo momento há o *posedown* onde os seis finalistas têm um minuto para se confrontar e após há a premiação dos seis fisiculturistas (MANUAL).

4. O HALTEROFILISMO E O FISCULTURISMO NO MUNDO: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA

O levantamento de peso era bastante praticado na Grécia, especialmente, e Roma Antigas no treinamento de seus soldados (DUARTE, 1996, TUBINO, 2007, TURMI, 1955). Porém, não sabemos determinar, exatamente, quando surgiram as primeiras manifestações de levantamento de peso pelo homem como competição ou simplesmente para exercício (BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, DUARTE, 1996). “JOWETT, em seu livro *Key to Might and Muscle*, apresenta uma ilustração de barras usadas para treinar os jovens chineses – um costume, que, segundo ele, data da época de Confúcio.” (JOWETT, 1926, apud LEIGHTON, 1987, p.2).

Na cidade de Olímpia, na Grécia, encontrou-se, através de escavações, pedras, datadas do século VI a.C, que remetiam à idéia do halteres como o conhecemos atualmente, visto que as pedras apresentavam locais para o apoio das mãos, permitindo dessa forma concluirmos a utilização de treinamento com pesos nesse período (BITTENCOURT, 1984, PACE, [198-?], DUARTE, 1996, TUBUNO, 2007). O uso dos halteres é citado na obra “Ginástica”, datada do século II a.C, de Pilostrato.

Os halteres longos fortalecem os ombros e as mãos, os esféricos também os dedos. Podem ser utilizados tanto por atletas que pratiquem jogos pesados como os que pratiquem jogos ligeiros, e em qualquer classe de exercício e em qualquer ocasião, exceto nos períodos de repouso (MONTANES; SIMÓN, p. 60, apud PEREIRA, 1988, p. 29).

Segundo LEIGHTON:

A mitologia grega confere o início do exercício de resistência de peso progressivo a um homem chamado Milo que viveu em Crotona, na Grécia. De acordo com a história, Milo queria se tornar o homem mais forte não apenas de toda a Grécia, mas de todo o mundo. Para conseguir esta meta, ele começou levantando um bezerro quando ainda era jovem. À medida que o bezerro crescia, Milo aumentava sua força; e quando o touro atingiu a idade adulta, Milo já tinha desenvolvido força suficiente não só pra levantar o animal, como também para carregá-lo nos ombros (1987, p. 2).

Ao observarmos as estátuas gregas¹⁴, de Hércules, chamado de Hércules pelos romanos, e Apolo ou as pinturas de Miguel Ângelo, na capela Cistina, veremos o culto artístico aos músculos. Isso nos demonstra, já naquela época, a valorização da estética corporal (BITTENCOURT, 1984, BOMPA, 2000, BRASIL, 1965, LEIGHTON, 1987, MAGALHÃES, 2007). A mitologia grega possui, além de Hércules, Atlas, um dos Titãs, que guerreara contra os deuses e após ser derrotado fora condenado a suportar aos ombros o peso dos céus (BULFINCH, 1991, MAGALHÃES, 2007). Encontramos, também, na literatura infantil referência ao culto aos músculos. “Seu peito perdera a forma do peito humano normal – virara uma série de tremendos nós de músculos, cada um maior que o outro” (LOBATO, 1958, p. 25).

Na Idade Média existiam barras de ferro, com duas grandes bolas nas extremidades onde se escrevia o seu peso, muito semelhantes às utilizadas hoje em dia (FIGUEIREDO, [195-?], TUBINO, 2007). Na primeira metade do século XVI há no livro de François Rabelais o personagem Gargântua que utilizava duas barras de chumbo, pesando 8. 7000 quintais, às quais ele dava o nome de halteres, para fortificar-se. Gargântua pegava as barras no chão, uma em cada mão, e as levantava no ar, acima da cabeça, segurando-as, sem se mover, durante um longo período de tempo (MARINHO, [198?]). Encontramos outras informações apenas no século XVIII com o surgimento de um *Tratado de Educação Física e Moral*, escrito pelo espanhol Francisco Amarós, que preconizava a utilização de halteres para melhorar o físico (TUBINO, 2007, MARINHO, [198?]). “No início do século XIX, Ludwing Jahn criou um sistema de atividades físicas que também incluía o uso de pesos. Esse método teve grande difusão na Alemanha” (TUBINO, 2007, p.103).

A partir do final do século XIX, emergiu um novo interesse pelo fisiculturismo, não pelo músculo simplesmente como meio de sobrevivência ou autodefesa, houve um retorno do ideal grego. O esporte, à medida que se desenvolvia enfrentou diferentes aspectos em diferentes culturas. Na Europa o levantamento de peso era uma forma de entretenimento, companhias circenses e teatros, na qual surgiram homens fortes que trabalhavam levantando ou sustentando o máximo de peso que pudesse suportar (BITTENCOURT, 1984, FIGUEIREDO, [195-?], SCHWARZENEEGER, 2001). Nesse mesmo período os halterofilistas mais

¹⁴ Registros de imagens de corpos fortes, semelhantes aos padrões estéticos dos gregos, nos foram deixados pelos antigos egípcios (OLIVEIRA, 1984).

destacados foram Karl Swoboda, Herman Gorner, Arthur Saxon, Eugen Sandow, Luis Cyr e George Hackenschmidt (FIGUEIREDO, [195-?], FRANZ, 1975, SCHWARZENEGGER, 2001).

Percebemos que o levantamento de peso e as lutas estavam presentes juntamente com o fisiculturismo:

[...] George Hackenschmidt conquistou o título de “Leão Russo” por sua performance quando venceu o campeonato russo de levantamento de peso em 1898, bem como em vários campeonatos mundiais de luta. (SCHWARZENEGGER, 2001, p.7).

[...] Robert Duraton, que participou em numerosos concursos de beleza plástica¹⁵, desenvolvia frequentemente 100 kg e se tornou um dos melhores atletas franceses de luta livre, adquirindo grande celebridade na América. (ROUET, 1975 p. 148).

O levantamento de peso e o treinamento com peso não conseguiu qualquer aceitação até o início do século XX. Antes, disso, as barras e os halteres eram grosseiros, grandes e disformes. O equipamento era adequado somente para a utilização em ginásios e por homens vigorosos com mãos possantes (LEIGHTON, 1987). A aparência física desses atletas não importava para eles nem para o seu público. Ou seja, possuíam corpos robustos e pesados. Os adeptos a cultura física eram contra essa idéia, tida pelos europeus levantadores de peso, de ser forçado, beberrão e barrigudo, pois certamente esse não era o ideal de corpo do fisiculturismo. O que se desejava era a possibilidade de alguém representar as estátuas idealizadas de atletas da Grécia Antiga e não seguranças grandalhões das cervejarias bávaras da Europa. Aparece então, no final de século XIX, o homem com esse ideal na pessoa de Eugen Sandow¹⁶ (Figura 13) (SCHWARZENEGGER, 2001, TURMI, 1955).

¹⁵ Concurso de beleza plástica é sinônimo de concurso de fisiculturismo (ROUET, 1975).

¹⁶ Sandow nasceu em Koenigsber, Prússia Oriental, em 2 de abril de 1867, e seu nome verdadeiro era Friedrich Muller. Ele deixou a Prússia com um circo que estava de passagem. Já em 1887, em Bruxelas, ele tornou-se aluno, e depois sócio, de Louis Attila, sogro de Sigmund Klein, ingressando como profissional no campo da cultura física (CHAPMAN, FRANÇA, 1948).

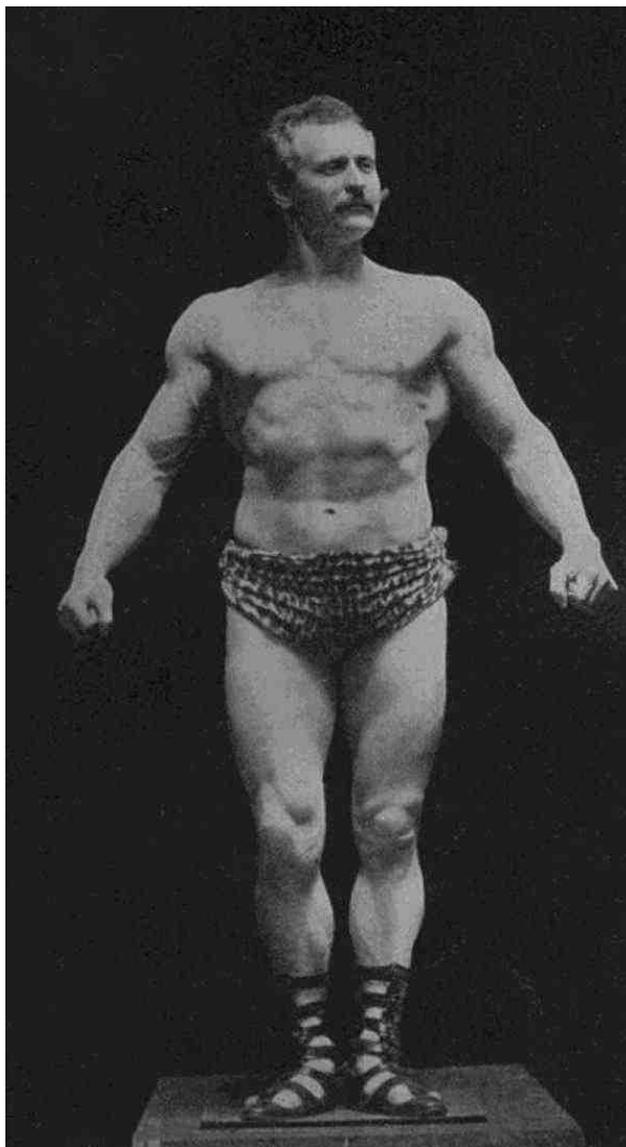


Figura 13 – Eugen Sandow

Fonte: Disponível em: < <http://www.sandowplus.co.uk/sandow3.jpg> >. Acesso em: 10/10/2012.

Sandow executou várias demonstrações de levantamento de peso e de fisiculturismo na Filadélfia e em outras cidades do leste dos Estados Unidos. Mas poucos ficaram tão impressionados quanto Alan Calvert, que fez de Eugen seu ideal de figura e desenvolvimento masculino (FIGUEIREDO, [195-?], LEIGHTON, 1987).

Devido em grande parte à popularidade de Sandow, a venda de barras e halteres aumentou significativamente. Ele obteve uma grande quantia de dinheiro e criou uma indústria a sua volta com a venda de livros e revistas. A obra desse atleta contribuiu significativamente para a expansão do halterofilismo nos dias atuais (TURMI, 1955). “Eram feitas competições em que

as medidas físicas dos competidores eram comparadas, e então Sandow premiava os vencedores com uma estatueta dele mesmo banhada em ouro” (SCHWARZENEGGER, 2001, p. 5).

Segundo LEIGHTON:

Calver achou que muitos homens no país gostariam de desenvolver um físico semelhante se tivessem os meios necessários. Para fornecer esses meios, ele fundou a Companhia Milo Barbell em 1902 e vendeu barras com pesos ajustáveis e programas de exercício pelo correio. Seu equipamento era menor que os sólidos pesos pesados utilizados no passado e o fato de ser ajustável aumentou bastante seu potencial. Contudo, muitas peças do equipamento daquela época não eram tão fáceis de serem ajustadas. Muitas não passavam de cilindros ocos e o ajuste era feito pela remoção de uma rosca num dos lados para carregar ou retirar o chumbo. Algumas das antigas barras de anilhas possuíam um globo oco em cada extremidade, que dividia-se em duas partes removíveis. Anilhas com bordas chanfradas eram colocadas na barra no formato correspondente ao interior dos globos ocos. Uma vez posicionadas na barra, as anilhas eram cobertas pelas metades ocas, dando o formato global em cada extremidade, muito parecidas com as barras sólidas do passado (1987, p. 4).

Em 1914, Calvert começou a publicar uma revista chamada *Strength* que abordava diversos aspectos da musculação e levantamento de pesos. Surge em 1932 uma nova revista, *Strength and Health*¹⁷, nas lojas. A revista foi criada por Robert C. Hoffman, fundador da Companhia York Barbell que, provavelmente, foi responsável por grande parte do aumento da popularidade do treinamento e levantamento de pesos nos Estados Unidos nos vinte anos seguintes (FRANZ, 1975, LEIGHTON, 1987, PACE, 1958).

Por volta dos anos 1920 e 1930 os conhecimentos sobre treinamento eram limitados, porém os fisiculturistas desse período comparavam o seu físico com os dos atletas da geração anterior. Com o aparecimento de um homem chamado Sigmund Klein (Figura 14), dotado de um físico com bela forma muscular, equilíbrio e proporção, pouca gordura corporal e extrema definição, juntamente com Sandow e outros fisiculturistas influentes, como Bernarr Macfadden¹⁸, começaram a influenciar as pessoas de que a habilidade de realizar força não era a única valência a se dar

¹⁷ Wally Zagurski estampou a capa do primeiro número e volume da revista cuja publicação ocorreu em dezembro de 1932 (STRENGTH).

¹⁸ Em 1921 Macfadden realizou um campeonato no qual o vencedor foi Angelo Siciliano que mudou o seu nome para Charles Atlas. Atlas adquiriu os direitos de um curso de aptidão física por correspondência denominado tensão dinâmica (SCHWARZENEGGER, 2001).

importância ao se utilizar um treinamento com pesos. Pois o treinamento com pesos além de tornar o homem mais forte modelava a aparência física (SCHWARZENEGGER, 2001).

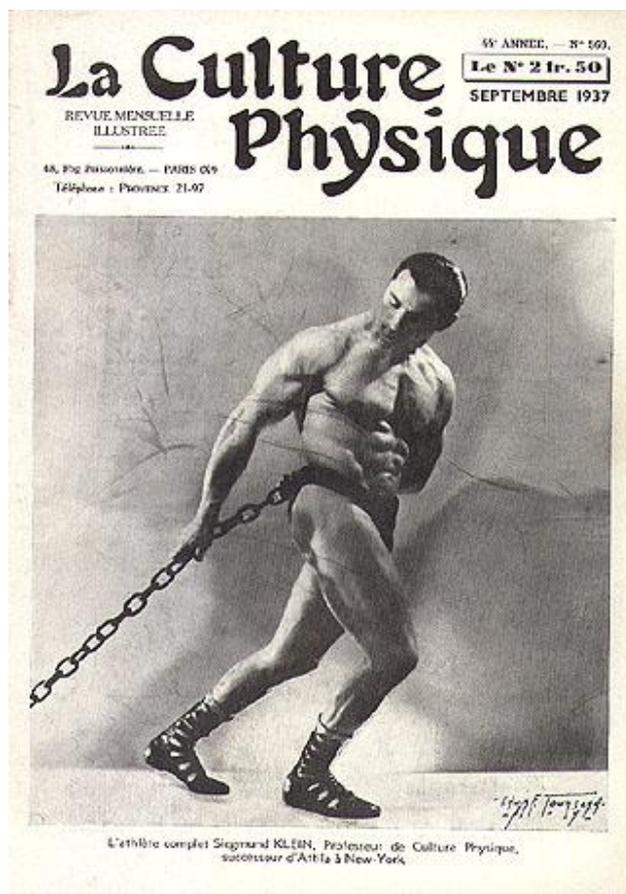


Figura 14 – Capa da revista La Culture Physique
Fonte: Disponível em: < <http://musclememory.com/magCovers/lcp/lcp569.jpg> >. Acesso em: 10/10/2012.

Os competidores de concursos de fisiculturismo dessa época demonstravam suas habilidades de várias maneiras desde a ginástica, parada de mão, e levantamento de pesos até boxe. Nos primórdios da competição física real, os fisiculturistas não faziam a rotina de poses com o acompanhamento de uma música, como é feito hoje em dia, apenas contraíam cada um dos principais grupos musculares (SCHWARZENEGGER, 2001). Na história do levantamento de peso, houve a presença de mulheres, mesmo não tendo um papel tão proeminente quanto os homens. Katie Sandwina, uma mulher forte, profissional, teve o mérito do arremesso (duas mãos sobre a cabeça) de 128 kg. Lilian Leitzel fazia trabalhos na argola romana, em um circo, durante a década de 1920. Lilian realizou a façanha de

vinte e sete puxadas na barra com a mão direita e dezessete com a mão esquerda. Sendo que o recorde de puxada na barra com uma mão para os homens era de aproximadamente doze (LEIGHTON, 1987).

Nos anos 1940 e 1950 a distinção entre levantar pesos puramente pela força e treinar com pesos para dar forma e proporção ao corpo foi claramente feita. O tipo de desenvolvimento muscular obtido no fisiculturismo, agora era reconhecido como algo único dessa modalidade, foi claramente diferenciado do desenvolvimento muscular de outros esportes. Porém o fisiculturismo continuava sendo uma prática com pouca divulgação. Nenhum campeão era conhecido pelo público geral até Steve Reeves surgir. Isso se deve ao fato de que Steve Reeves participou de alguns filmes como: Hércules; Morgan, o pirata; e o Ladrão de Bagdá. Havia outros nomes tão importantes quanto o de Steve Reeves no cenário do fisiculturismo. Como John Grimek, vencedor do primeiro evento realmente moderno de fisiculturismo em 1940 organizado pela *Amateur Athletic Union*, e Clarence Ross, vencedor do título de Mister América em 1945 (BITTENCOURT, 1984, LEIGHTON, 1987, MR. AMERICA, 1948, SCHWARZENEGGER, 2001, TUBINO, 2007).

De acordo com SCHWARZENEGGER:

Veteranos da era Muscle Beach (Muscle Beach, hoje localizada em Venice, Califórnia, era aquela área da Praia de Santa Mônica onde fisiculturistas reuniam-se no final dos anos 40 e início dos 50) lembram como as multidões costumavam seguir Reeves quando ele caminhava pela praia, e como as pessoas que não sabiam nada sobre ele simplesmente paravam e o encaravam, apavoradas (2001, p. 13, p. 14).

Os Estados Unidos, durante a Segunda Guerra mundial, viram-se obrigados a rápida formação de batalhões. O General Eisenhower enfatizou a necessidade de os Estados Unidos terem aderido a um programa de treinamento físico mais eficaz (Figura 15, Figura 16) aplicável na formação desses batalhões. Dessa forma, a adesão dos americanos na guerra poderia ser mais imediata (MOLLET, 1972). Os exercícios com pesos foram utilizados em programas de reabilitação das forças armadas durante a guerra. Além dessa aplicação do treinamento com pesos a musculação atraiu a atenção de muitas pessoas, especialmente pelo condicionamento físico (LEIGHTON, 1987, PEREIRA, 1988, SANTA MARIA, 1984).

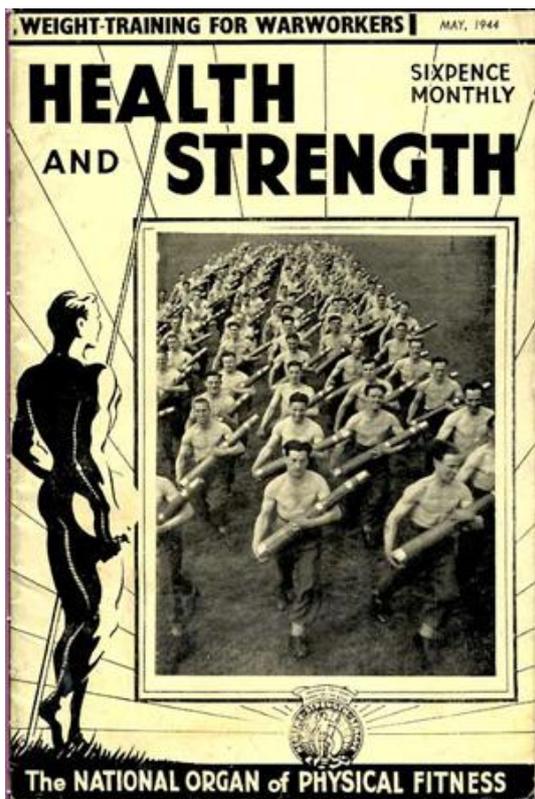


Figura 15 – Capa da revista Health and Strength

Fonte: Disponível em: <
<http://musclememory.com/magCover.php?hs;7332;Health+and+Strength>
 >. Acesso em: 15/05/2012.

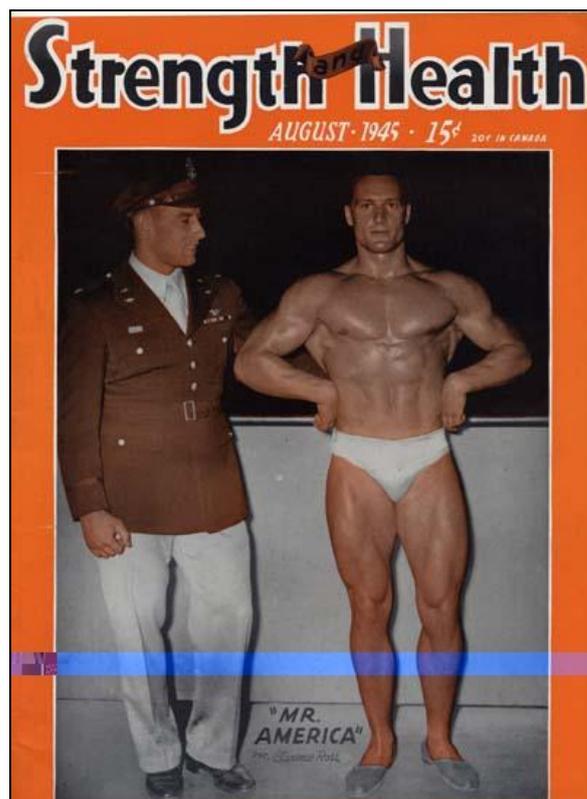


Figura 16 – Capa da revista Strength and Health

Fonte: Disponível em: <
<http://musclememory.com/magCovers/sh/sh4508.jpg>
 >. Acesso em: 14/12/2012.

Após a Segunda Guerra Mundial surgem a Companhia Weider Barbell e a revista *Muscle Builder* (LEIGHTON, 1987).

LEIGHTON (1987, p. 5):

A revista agora chama-se *Muscle and Fitness* e trata-se, provavelmente, da publicação de maior prestígio que aborda o fisiculturismo existente no mercado atual. Além de *Muscle and Fitness* e *Strength and Health*, existem outras publicações no ramo como *Iron Man*, *Muscular Development*, *Bodypower* e *Muscle Mag*.

Muitas academias foram inauguradas, especialmente, nas principais cidades dos Estados Unidos nesse período. Eram academias especializadas, com equipamentos luxuosos para exercícios, distribuídos em salas limpas diferentemente do que havia nas salas de musculação antes da Segunda Guerra um local cheio de ferros enferrujados frequentado exclusivamente [grifo meu] por homens (LEIGHTON, 1987). Surge, então, no pós-guerra “uma indústria de peso”

equipamentos com placas e pinos, estações de exercícios, foram desenvolvidos aparelhos da Nautilus, popularizados por Arthur Jones, Apolo, Cibex entre outros (ANDRADA, 1998, GODOY, 1996, HERNÁNDEZ, 2000, LEIGHTON, 1987, PACE, [198-?]). Todavia, existem conceituados fisiculturistas os quais preferem utilizar a barra olímpica, os halteres de peso fixo e aparelhos para exercício, com a utilização de anilhas, nos treinamentos (LEIGHTON, 1987).

Andrada (1998, p. 15):

Estes apetrechos persistiram aos aglomerados e outros equipamentos mais modernos, tornando-se hoje parte do arsenal de qualquer professor de musculação, independente da modernidade dos equipamentos que possua.

Na década de 1960, ao contrário do que se sucedeu nas décadas de 1940 e 1950, o fisiculturismo ganha espaço na América do Norte em específico na Califórnia. Todos os atletas de ponta treinavam e moravam na Califórnia. O fisiculturista Dave Draper participou de alguns filmes e programas televisivos. Isso nos demonstra as possibilidades desse esporte para além do cenário de competições. Já no final da década de 60 surgem atletas de destaque como: Arnold Schwarzenegger, Bill Pearl, Dave Draper, Franco Columbu, Frank Zane e Sergio Oliva (BITTENCOURT, 1984, SCHWARZENEGGER, 2001).

A elevação da IFBB como organização dominante do fisiculturismo ocorreu na década de 1970. O título de Mr. Olympia agora era reconhecido como o primeiro campeonato de fisiculturismo compatível ao de Wimbledon, de tênis; e ao aberto dos Estados Unidos, de golfe (SCHWARZENEGGER, 2001). “Uma das maiores influências sobre a modalidade nos anos 70 foi o livro, e depois o filme, *Pumping Iron*” (SCHWARZENEGGER, 2001, p. 32). Após isso, o esporte passou a atrair o público, pois por muito tempo o fisiculturismo havia sido menosprezado e mal compreendido. Houve um crescimento expressivo do fisiculturismo na década de 1980 não só como esporte competitivo, mas também em termos de efeito na cultura contemporânea e no público em geral. Quando essa década iniciou a IFBB já era uma organização de sucesso, possuindo cem países filiados (SCHWARZENEGGER, 2001).

Nos anos 1990 a IFBB possuía cento e sessenta países filiados tornando-se assim, a quarta maior federação esportiva do mundo. O fisiculturismo conquistou o

reconhecimento oficial do Comitê Olímpico Internacional, em 1997, incluindo o esporte de competição física na comunidade internacional de esportes amadores. Nesse mesmo período, observamos o aumento do nível dos competidores, ou seja, surgiram atletas mais pesados, contudo isso não significa que possuam uma qualidade de definição muscular superior aos fisiculturistas da década de 1960 e 1970. Esse esporte ocasionou grande impacto na cultura moderna à medida que começamos a perceber cada vez mais físicos musculosos representados em propagandas de jornais, revistas, cinema e televisão (BITTENCOURT, 1989, LAURIE; LIMA, 1979, SCHWARZENEGGER, 2001).

5. OS PRIMEIROS INDÍCIOS DO HALTEROFILISMO E DO FISCULTURISMO NO BRASIL

A história, e a prática, do fisiculturismo, halterofilismo e das lutas se dilui entre os adeptos dessas modalidades. Pois, “No Brasil, o halterofilismo foi se tornando conhecido, sobretudo com a voga em fins do século passado e no início do atual, da luta greco-romana, cujos praticantes eram, na sua quase totalidade, também levantadores de pesos” (FIGUEIREDO, [198-?], p.19). Os alemães introduziram o halterofilismo, oficialmente como esporte, em São Paulo, em 1898, na Vila Mariana e também fundaram o *Deutscher Athleten klub* (Clube de Atletas Alemães) (DUARTE, 2000).

Nos primeiros anos de 1900 o francês, praticante de halterofilismo¹⁹ e luta grego-romana, Paul Pons (Figura 17), conhecido na Europa como “Hércules francês” devido ao seu desempenho nessas modalidades, aportou na cidade do Rio de Janeiro. Pons se fixou no Rio de Janeiro e integrou-se a crescente comunidade halterofilística e de lutas da cidade (CAPINUSSÚ, 2005). Havia no Brasil, nesse mesmo período, além do “Hércules francês”, levantadores de peso como: Francisco Lage, José Floriano Peixoto Filho, filho do Marechal Floriano Peixoto, e Dr. Fernando Soledade (FIGUEIREDO, [195?], FLORIANO, 1947). As primeiras competições halterofilísticas ocorreram em São Paulo, em 1904, e no Rio de Janeiro em 1906. Alguns jovens brasileiros viajavam à Europa, para estudar nas Universidades, e participavam de eventos nas entidades halterofilísticas européias (DUARTE, 1996, FIGUEIREDO, [195-?], NOVAES, 1991).

¹⁹ Encontramos também no ano de 1890, em São Paulo, o halterofilista, ítalo-brasileiro, Nicolau Maurmo (CAPINUSSÚ, 2005).

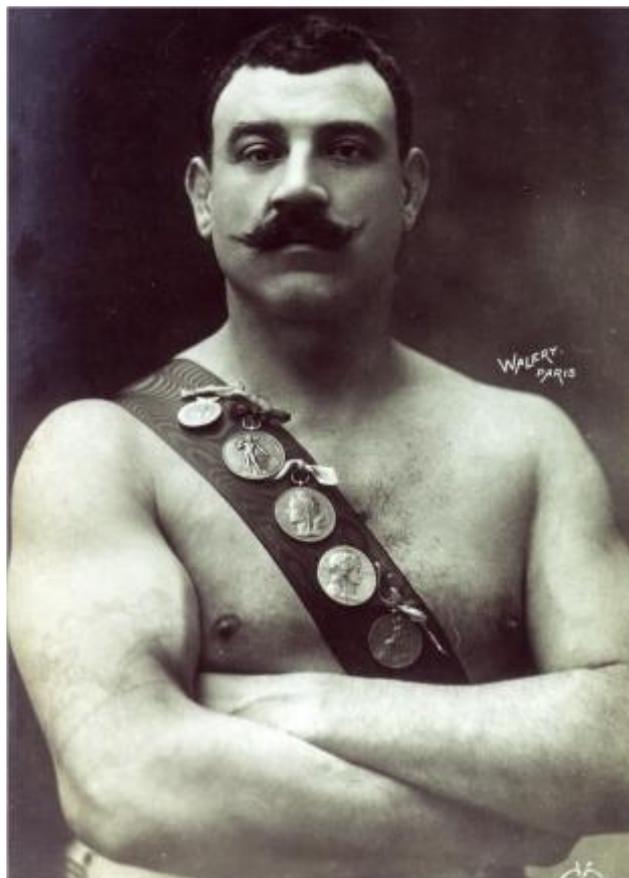


Figura 17 – Paul Pons

Fonte: Disponível em: < <http://www.wrestle.co.uk/pic/bwcpons.htm> >. Acesso em: 30/11/2012.

O desportista português Pedro Dias radicou-se no Rio de Janeiro em 1915 e divulgou no País a Escola Francesa de Levantamento de Pêso (FIGUEIREDO, [195?]). “Foi criado um clube, a “Real Sociedade Clube Ginástico Português”, que se dedicava intensamente ao Pêso.” (FIGUEIREDO, [195?], p. 25). Chega ao Brasil em 1917, o português Enéas Campello, para trabalhar como instrutor de educação física do Colégio Militar, e cria em 1925, no Rio de Janeiro, o ginásio Enéas Campello localizado na Rua das Marrecas nº 35, situada entre a Rua Evaristo da Veiga (em frente ao Q.G. da Polícia Militar) e o Passeio Público. O ginásio oferecia atividades relacionadas ao halterofilismo (levantamento de peso e fisiculturismo) e ginástica olímpica (argolas, paralelas) (CAPINUSSÚ, 1989, col. 6, apud BERENQUER; OLIVEIRA, 1998, p.248, FIGUEIREDO, [195?]).

Em 1936, Iberê Bernardes funda a Federação de Ginástica, Peso e Halteres e realiza campeonatos esporádicos de levantamento de peso (arranco, arremesso e

desenvolvimento). Os clubes que competiram foram o Fluminense *Football Club* e o Clube Regatas do Flamengo (AZEREDO, 1948, FIGUEIREDO, [195-?]).

Em 1939, deram-se dois fatos extremamente auspiciosos para o futuro do esporte fortalecedor por excelência: foi fundada a Seção de Pesos e Haltéres do Botafogo C. F., sob a direção de Paulo Azeredo e o Ginásio Força e Saúde, por iniciativa de Marcos Benjamin²⁰, com a colaboração de Francisco Lino de Andrade (AZEREDO, 1948, p. 18).

Em 1940, o Grupo Força e Saúde já efetuava alguns torneios. Esse Grupo realizou, em 1944, o primeiro Campeonato Pró-Récordes, esse campeonato incluía apenas exercícios de série²¹, excluindo os levantamentos olímpicos, no qual João Baptista foi campeão (CAMPEONATO, 1948, EDITORIAL, 1948, JUPPA, 1948, SEXTO, 1950).

Em 1946,

[...] o médico Marcelo Benjamim de Viveiros²² lançou a semente de um movimento que inundaria o País de academias especializadas no ensino de halterofilismo, principalmente o culturismo, ao iniciar as atividades do Ginásio Força e Saúde, em uma pequena sala situada na Rua Erasmo Braga, 277, 13° andar (zona central do Rio de Janeiro) (CAPINUSSU, 1989, p. 24).

Através do depoimento de Marcelo Benjamin de Viveiros, podemos analisar o motivo da criação de uma revista especializada em halterofilismo e fisiculturismo:

Certa vez, nos idos de 1946, ao ver numa banca de jornais a revista *Strength and Health*, cuja capa trazia a figura apolínea de John Grimek, fiquei vivamente impressionado, nascendo então, a inspiração para criar *Força e Saúde* (CAPINUSSU, 1989, p. 25).

O Ginásio Força e Saúde (GFS) iniciou suas atividades, na cidade do Rio de Janeiro, simultaneamente à confecção da revista Força e Saúde. O GFS foi transferido para a Rua da Glória, 33/702, em 1951, e, posteriormente, denominado

²⁰ Marcos Benjamin é pseudônimo do Dr. Marcelo Benjamin Viveiros (FIGUEIREDO, [195?]).

²¹ Os exercícios de série incluem o agachamento, rosca bíceps (flexão de cotovelo), supino, levantamento terra entre outros (PACE, 1958, SEXTO, 1950).

²² "Neste empreendimento, Marcelo teve ao seu lado as figuras incansáveis batalhadores, como João Batista, Cid Pacheco, Hamilton de Carvalho e Francisco Lino de Andrade" (CAPINUSSU, 1989, p. 24).

de Copacabana Pesos e Halteres localizado na Rua Domingos Ferreira (CAPINUSSÚ, 1989, COPACABANA, 1952, HOMENAGEM, 1950). As informações a respeito do levantamento de peso e do fisiculturismo vinham através das revistas estrangeiras: *Muscle Power*, *Your Phisique*, *Health and Strength*, *Strength and Health* entre outras (CAPINUSSÚ, 1989, PACE, 1958). A revista Força e Saúde, elaborada pelo Dr. Marcelo Benjamin de Viveiros, Cid Pacheco, Geraldo Baptista Soares e Hamilton de Carvalho, conquistou leitores no Brasil e também em outros países. “Milt J. Meehan, de Orange, Calif., Estados Unidos, de 21 anos, é um admirador de Força e Saúde que nos declara ser a “nossa” revista bastante conhecida ali” (CARTAS, 1948, p. 10).

No ano de 1947, as entidades Associação Atlética Agenor Sampaio, Clube de Natação e Regatas, Clube de Regatas do Flamengo e GFS concebem a Federação Metropolitana de Halterofilismo, filiada a *Fédération Internationale Haltérophile* e a Confederação Brasileira de Desportos, com sede na Av. Erasmo Braga, no Edifício Monte Castelo, nº 227, salas 1308/9, Rio de Janeiro. Após o nascimento da Federação Metropolitana de Halterofilismo, outras federações foram criadas pela LBH (Liga Brasileira de Halterofilismo), fundada em 1948, filiada a *Fédération Internationale Haltérophile* e posteriormente, em 28 de janeiro de 1950, filia-se a *Federation Française Halterophile Et Culturiste*. Surge, nesse mesmo período, a Federação Paulista, concebida por Renato Pace e outros entusiastas, em 1948, Federação Mineira de Halterofilismo, em 1950, Federação Fluminense de Halterofilismo, em 1952, e a Federação Baiana de Pugilismo [grifo meu] e Halterofilismo (EDITORIAL, 1949, EDITORIAL, 1952, FATOS, 1948, FIGUEIREDO, [198-?], PACE, [198-?], PÁGINA, 1951, MARINHO, [1954]).

Ao chegarmos ao ano de 1949 foi realizado, na noite do dia 22 de junho, o primeiro Campeonato Paulista de Melhor Físico no qual o campeão gaúcho Justino E. Rocha Viana era um dos competidores (CAMPEONATO, 1949, CAMPEONATO, 1950). No dia 21 de julho, de 1949, na cidade de São Paulo, foi organizado pela LBH o primeiro torneio interestadual de levantamento de peso. No campeonato havia três equipes: GFS do Rio de Janeiro, GS (Ginásio Sparta) de Porto Alegre, fundado em 10 de dezembro de 1948, seguindo o modelo “Força e Saúde”, pelo halterofilista Justino E. da Rocha Viana²³ (Figura 18), que competiu nesse torneio, e

²³ Os atletas Celso Quintana e Gastão Rui Moreira também estavam representando o Rio Grande do Sul (NO, 1949).

Clube Hércules²⁴, de São Paulo, concebido em 1948, localizado no bairro Higienópolis, por Renato Pace (CAMPEONATO, 1949, CAMPEONATO, 1949, CAPINUSSÚ, 1989, COMPARAÇÕES, 1951, EDITORIAL, 1951, HOMENAGEM, 1950, PACE, 1958).

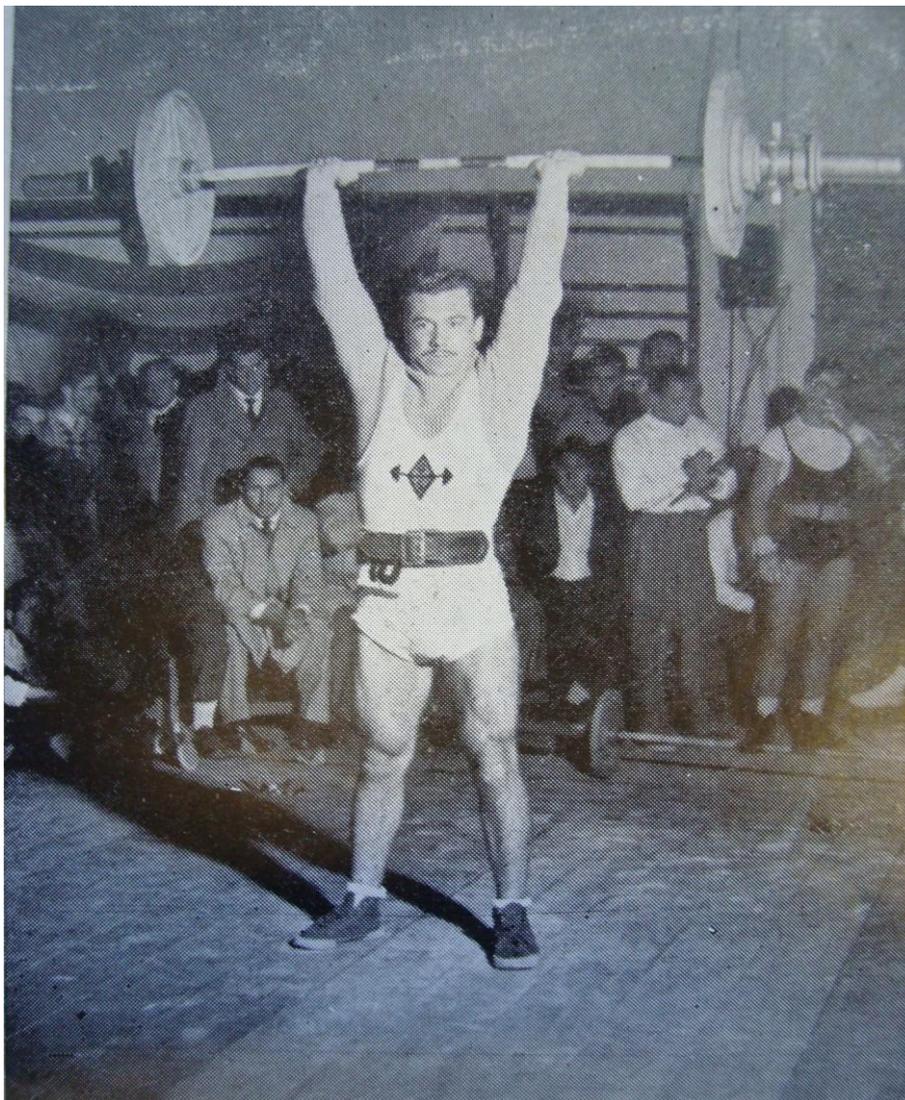


Figura 18 – Justino E. da Rocha Viana

Fonte: Força e Saúde. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 23, nº 12, 1949.

A LBH encerrou o programa competitivo de 1949 com a execução, em 22 de dezembro, do Campeonato Nacional de Melhor Físico de 1949 (Figura 19). Os quatro primeiros lugares pertenceram, respectivamente, a um pernambucano, João Leal Filho, do GFS, de Recife/PE, a um gaúcho, Justino E. da Rocha Viana, do GS, de Porto Alegre/RS, a um carioca, José Cássio Fernandes, do Ginásio de Pesos e

²⁴ Atualmente o Clube Hércules foi transformado na academia Competition Sports localizada, em São Paulo, na Rua Albuquerque Lins nº 1080 (CAPINUSSÚ, 1989, PACE, [198-?]).

Halteres, do Rio de Janeiro/RJ, e ao paulista Gérson Dória, da Liga, de Santos/SP. Isso nos demonstra que o campeão veio do extremo nordeste e o vice-campeão do extremo sul, enquanto que os seguintes, do centro, dos dois mais importantes núcleos do País (FESTA, 1950).



Figura 19 – Campeonato Nacional de Melhor Físico de 1949²⁵

Fonte: Força e Saúde. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 22, nº 13, 1950.

Ainda nesse mesmo mês e ano, a LBH fundou, no dia 24, no Rio de Janeiro, pela reunião das federações Federação Metropolitana de Halterofilismo, Federação Paulista de Halterofilismo e Federação Mineira de Halterofilismo, a Confederação Brasileira de Halterofilismo (EDITORIAL, 1952, EDITORIAL, 1951). Porém, segundo (EDITORIAL, 1952, p. 3) “A Confederação Brasileira de Halterofilismo (CBH) será, após o seu reconhecimento pela Presidência da República, a entidade máxima dirigente deste esporte no País”.

²⁵ Da esquerda para a direita: Gerson Dória, Justino E. da Rocha Viana, Renato Dantoni, João Leal Filho, Eloel Menezes, Henrique Vasconcelos e José Cássio Fernandes (FESTA, 1950).

Chegamos à década de 1950 “[...] época de ouro das academias dedicadas ao ensino do halterofilismo, dentro da modalidade denominada culturismo” (CAPINUSSÚ, 1989, p. 24). De acordo com (PEREIRA, 1988, p. 45):

Observa-se a contribuição norte-americana na cultura física brasileira com o aparecimento, em nossa terra, das Associações Cristãs de Moços, as A.C.M., que além da divulgação do voleibol, do basquete, da ginástica utilitária e do halterofilismo culturista, subliminarmente divulgavam também o american way of life.

Nos dias 19 e 20 de julho de 1950 ocorreu, no Ginásio do Instituto dos Surdos e Mudos, no Rio de Janeiro, o 1º Campeonato Nacional de Levantamento de Pesos. Os halterofilistas representavam clubes e ginásios sediados em cinco Estados: São Paulo, Pernambuco, Bahia, Paraná, Minas e Distrito Federal. No dia 27 de julho de 1950 realizou-se, no “grill” do antigo Cassino Atlântico, agora sede da Associação Atlética do Banco do Brasil, o 1º Campeonato Brasileiro de Melhor Físico²⁶. O consagrado com o título de melhor físico e “melhor braço” foi João Werneck Soares do Ginásio Apolo. Participaram vinte um fisiculturistas provenientes do Rio Grande do Sul, Bahia, São Paulo, Pernambuco e Rio de Janeiro. O Apolo Brasileiro, o campeão de melhor físico de 1950, concorreria no ano seguinte, em Paris, ao título de melhor físico internacional organizado pela *Federation Française Halterophile Et Culturiste* (EDITORIAL, 1949, FIGUEIREDO, [198-?], MARTINS, 1950, NO, 1949, PACHECO, 1952, PÁGINA, 1951). Porém de acordo com (OS, 1949, p. 44) “[...] desde 1945 que Fôrça e Saúde vem promovendo e patrocinando o Campeonato de Melhor Físico [...]”. Em 1945, João Baptista foi o Campeão Nacional de Melhor Físico e, também foi detentor do título as “melhores pernas”, o vice-campeão foi Hamilton de Carvalho. (CAMPEONATO, 1950, JUPPA, 1948, OS, 1949, SEXTO, 1950).

Além dos estados mencionados anteriormente, encontramos em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, o E. C. Eiche, clube especialista em halterofilismo, cuja existência perdurou até 1926 (JÚNIOR, 1949). Não encontramos mais informações a respeito desse Clube, assim como documentos relacionados à prática do halterofilismo e do fisiculturismo nos anos subsequentes em Porto Alegre.

²⁶ Qualquer atleta do País poderia participar. Além da escolha do melhor físico havia outras premiações como: “o melhor braço”, “o melhor peito”, “a melhor perna”, “o melhor abdômen”, “as melhores costas” e “o mais musculoso” (MARTINS, 1950).

No final da década de 1940, realizou-se na sede da ACM, no dia 27 de novembro de 1948, em Porto Alegre, um Torneio de Levantamento de Peso (Figura 20) que contou com a participação de 17 atletas (CONCURSO, 1948, HOMENAGEM, 1950, JÚNIOR, 1949). Destacamos na tabela a seguir, confeccionada pelo pesquisador, os halterofilistas competidores desse evento:

Tabela – Atletas de Levantamento de Peso

Número	Nome	Categoria
n° 1	Jorge P. Costa F°.	Peso Galo
n° 2	Fredy Fleck	Peso Leve
n° 3	Antonio J. de A. Castilhos	Peso Leve
n° 4	Alvaro Maldonado	Peso Leve
n° 5	Arnóbio Noronha Sigaran	Peso Leve
n° 6	Cirilo Gonçalves F°.	Peso Leve
n° 7	Dipp Issi	Peso Médio
n° 8	Manoel Vidal da Costa	Peso Médio
n°9	Rubens Gomes Cunha	Peso Médio
n° 10	Dilon Jardim	Peso Médio
n° 11	Elaio R. Goulart	Peso Médio
n° 12	Justino Rocha Viana	Peso Médio
n° 13	Dorvalino S. Martins	Peso Meio – Pesado
n° 14	José F. Grillo	Peso Meio – Pesado
n° 15	Bruno Hastromeier	Peso Meio – Pesado
n° 16	Alessio Brun	Peso Pesado
n° 17	Anesio Araujo	Peso Pesado

Fonte: Diário de Notícias

O jornal Correio do Povo noticiou o Torneio de Levantamento de Peso e o 1° Campeonato Gaúcho de Melhor Físico:

Perante numerosa assistência, teve lugar sábado passado, um grande certame de levantamento de pesos e o 1° Campeonato Gaucho de Melhor Fisico.

Conforme estava programado, desenrolou-se, em primeiro lugar, o torneio de levantamento de pesos, que teve como vencedores, os seguintes concorrentes:

Classe Galo: Jorge P. da Costa F.° - sem adversario, com um total de 135,50 kls.

Classe Leve: 1.º lugar – Cirillo Gonçalves F.º, com 218,00 kls.

2.º lugar – Arnobio N. Sigaran, com 188,00 kls.

Classe Médio: 1.º lugar – Justin R. Viana, com o maior total da noitada: 265,50 kls. sendo o levantador absoluto.

2.º lugar – Rubens Gomes Cunha, com 235,50 kls.

Classe Meio-Pesado – 1.º lugar – José F. Grillo, com um total de 248,00 kls.

2.º lugar – Bruno Hastromeier, com 238,00 quilos.

Classe Pesado: 1.º lugar – Anesio Araujo, com o total de 263 ks.

2.º lugar – Alessio Brun, com 248,00 ks. no total.

Em dezembro proximo, logo após fundada a Federação Rio Grandense de Halterofilismo, terá primeiro lugar o 1.º Campeonato Gaúcho de Levantamento de Peso. Espera-se para esse certame a inscrição de diversos clubes da capital.

Logo após o Torneio de pesos, teve lugar o 1.º Campeonato Gaucho de Melhor Fisico. Ainda inedito no Rio Grande do Sul, este espetaculo agradou em cheio. Os atletas nele inscritos receberam aplausos por sua musculatura e habilidade de posar. Sagrou-se vencedor, por estreita margem de pontos, o atleta Justin R. Viana, tendo conquistado o 2.º lugar Osmar Alves. Como 3.º colocado ficou Aneso Araujo e como 4.º Elaio Goulart.

Por ocasião do Campeonato Brasileiro de Melhor Fisico, os dois primeiros colocados irão ao Rio de Janeiro, disputar, como representantes do Rio Grande do Sul (MELHOR, 1948, p. 13).



Figura 20 – Torneio de Levantamento de Peso

Fonte: Correio do Povo. Porto Alegre, caderno de esporte p.13, ano 54, nº 51, 30 nov., 1948.

Na mesma ocasião do Torneio de Levantamento de Peso houve, no mesmo dia, o primeiro Campeonato Gaúcho de Melhor Físico Gaúcho de 1948, também ocorrido na ACM, elaborado pela agremiação do Triângulo Vermelho, tendo como patrocinadores a Casa Esporte, Curso Gosh e Joalheria Paris (CAMPEONATO, 1948, CONCURSO, 1948, HOMENAGEM, 1950, JÚNIOR, 1949). Os competidores do primeiro Campeonato Gaúcho de Melhor Físico de 1948 constam na tabela, abaixo organizada pelo pesquisador:

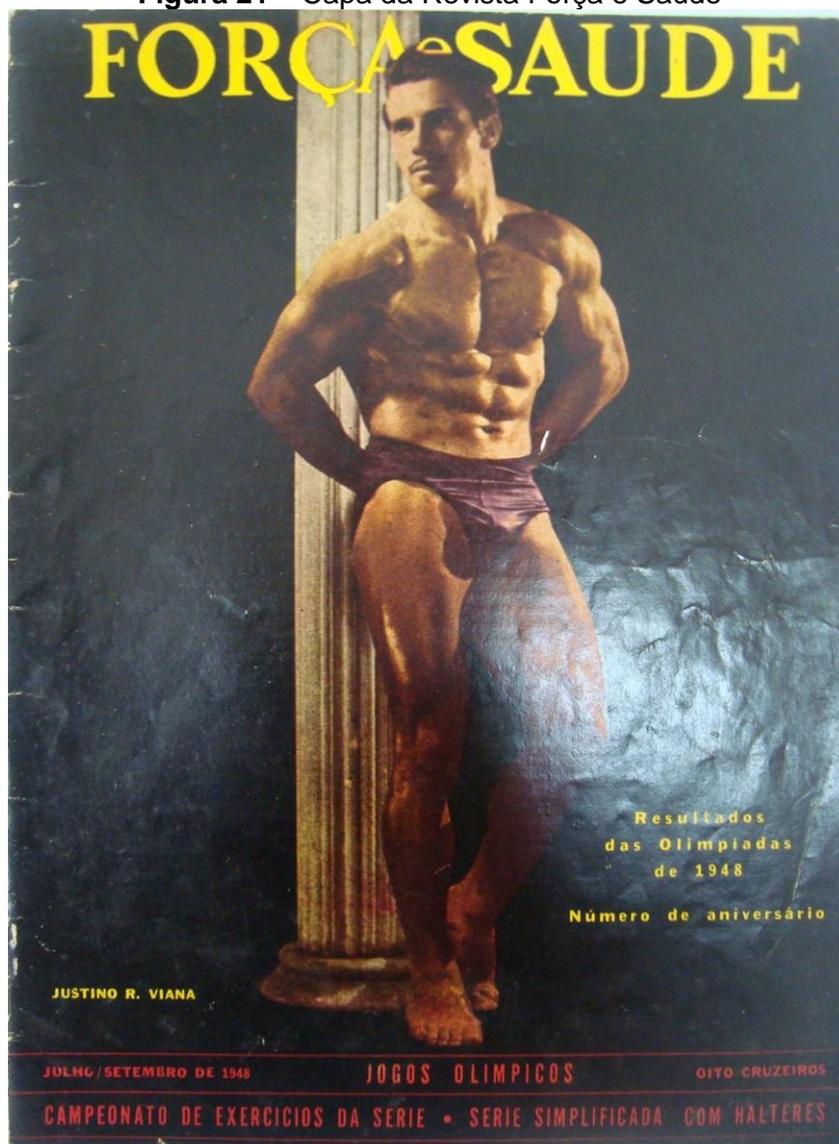
Tabela – Campeonato Gaúcho de Melhor Físico Gaúcho de 1948

Número	Nome
n° 1	Jorge P. Costa F°.
n°2	Belmiro Santos
n° 3	Arnóbio Noronha Sigaran
n° 4	Cirilo Gonçalves F°.
n° 5	Elaio R. Goulart
n° 6	Osmar Alves
n° 7	Justino R. Viana
n° 8	Rubens Gomes Cunha
n° 9	Alessio Brun
n° 10	Anesio Araujo
n° 11	Pedro L. de Andrade
n° 12	Ary B. da Silva

Fonte: Diário de Notícias

O Campeão de Melhor Físico (Figura 21) desse ano, o fundador do GS, viajou ao Rio de Janeiro, em 27 de dezembro, para disputar o Campeonato Brasileiro de Melhor Físico (CAMPEONATO, 1948, CONCURSO, 1948).

Figura 21 – Capa da Revista Força e Saúde



Fonte: Força e Saúde. Rio de Janeiro: Força e Saúde, nº 9, jul./set., 1948.

Em dezembro, do ano seguinte, aconteceu em Porto Alegre o Campeonato de Melhor Físico de 1949 (CAMPEONATO, 1950). “Uma nota importante deste Campeonato, foi a inscrição de diversos atletas do interior” (CAMPEONATO, 1950, p. 42). Todavia, compareceu apenas o representante Luiz R. Xavier, de Dom Pedrito/RS (CAMPEONATO, 1950). O resultado do certame foi conferido ao fisiculturista Pedro Leite de Andrade²⁷. O Vice-Campeão foi Sezefredo S. Verçoza; em 3º lugar Rubem c. Gomes; em 4º,

²⁷ “[...] com apenas 20 anos, é um atleta feito pelos pesos, um integrante da F.A.B, servindo na Base Aérea de Gravataí. Já foi publicada uma sua foto na nossa revista e contamos publicar outras que lhe façam justiça” (CAMPEONATO, 1950 p. 42).

Milton Brotowski; em 5°, Arnóbio N. Sigaran; em 6°, Jorge P. da Costa filho. Atuaram como juízes o Coronel José Dantas Pimentel, Capitão Valdo P. Pereira, Sioma Bretmann, José Filippozzi Grillo e Hélio D. Alvares. E Justino E. da Rocha Viana atuou como Mestre de Cerimônias (CAMPEONATO, 1950, CONCURSO, 1948).

Em 1950, destacamos na tabela a seguir, elaborada pelo pesquisador, os diversos campeonatos, organizados pelo GS, em Porto Alegre:

Tabela – Campeonatos realizados pelo GS em 1950

Campeonato	Data de realização
1° Campeonato de Exercícios de Série para Estreantes	26 de março
1° Campeonato Interno de Levantamento de pesos para Estreantes	16 de abril
1° Campeonato de Exercícios de Série para Seniores	26 de abril
Campeonato Gaúcho de Melhor Físico de 1950	30 de maio
Campeonato Gaúcho de Exercícios de Série	4 de junho
Competição entre o Ginásio Sparta e a Sogipa	16 de junho
Campeonato de Melhor Físico do Ginásio Sparta	29 de setembro
Campeonato de Melhor Físico da Escola Preparatória de Cadetes ²⁸	15 de outubro
2° Campeonato de Levantamento de Pesos para Estreantes e Campeonato Gaúcho de Exercícios de Série para “Juniões” ²⁹	10 de novembro
Campeonato Gaúcho de “Braço de Ferro”	Mês de novembro
Comemoração do aniversário de fundação do GS (festa esportiva, com encerramento da temporada de 1950)	10 de dezembro
Campeonato Gaúcho de Melhor Físico	15 de dezembro

Fonte: PROGRAMA, 1950, FATOS, 1951.

²⁸ O campeonato foi realizado no ginásio da EPPA (Escola Preparatória de Porto Alegre) e o campeão foi o cadete Eduardo Fillipozzi Grillo (FATOS, 1951).

²⁹ Ambos os eventos foram realizados na ACM (FATOS, 1951).

Identificamos o fato de todos os eventos mencionados, na tabela anterior, terem sido elaborados pelo Dirigente Distrital, filiado a LBH, Justino E. da Rocha Viana que também emitia boletins impressos, autorizado pela LBH, mensalmente, a respeito das atividades halterofilísticas (PROGRAMA, 1950, FATOS, 1951).

Além das competições realizadas em Porto Alegre, houve uma homenagem do GS (Figura 22), organizada por Justino E. da Rocha Viana, no dia 18 de março de 1950, durante as comemorações da Festa da Uva, em Caxias do Sul, comparecendo o presidente da República, Gen. Eurico Gaspar Dutra, e outros convidados de honra (CONVIDADOS, 1950, PROGRAMA, 1950). “A imprensa noticiou amplamente o fato” (EXIBIÇÕES, 1950, p. 42). As apresentações exibidas nessa Festa da Uva pelo GS foram:

Músculos em ação – demonstração de “por mais força e mais saúde”, em quatro quadros, por atletas do Ginásio Sparta, pioneiro e líder do Halterofilismo no Sul do país.

I. Quadro – “Uma invocação à Grécia Antiga” – por Milton Bortowsky – 3º colocado no Campeonato de Melhor Físico.

II. Quadro – Demonstração de ginástica com pesos pelos atletas Jorge P. da Costa Filho, Dillon Jardim, Sezefredo Verçosa, Arnobio Noronha Sigaran, e Cirillo Gonçalves Filho.

III. Quadro – Os três levantamentos Olímpicos, pelos levantamentos de nossa equipe Carlos Delletra Barone (vice-campeão brasileiro da classe dos galos 80-85 e 90 quilogramas no estilo arremesso). Antonio Rocha Filho, Campeão gaúcho de classe meio-pesada (90-95-1000 quilogramas no estilo arranco); Gastão Flores Moreira, Campeão gaúcho dos Médios 100-110-115 e 117,5 quilogramas, igualando este último arremesso o recorde brasileiro, o que não poderá ser homologado por não ser competição oficial. O recorde pertence ao carioca Reinaldo Complito do Ginásio Pesos e Halteres do Rio de Janeiro.

IV. Quadro – Uma estátua animada em “Ouro e Prata” por Rubens Gomes da Cunha possuidor do título Mais musculoso homem do Estado (HOMENAGEM, 1950, p. 11).



Figura 22 – Gastão Flores Moreira

Fonte: Disponível em: <

<http://liquid.camaracaxias.rs.gov.br/LiquidWeb/App/View.aspx?c=33695&p=10>

>. Acesso em: 14/08/2012.

Além disso, percebemos a presença das concepções positivistas do positivismo na entrevista de Justino E. Rocha Viana concedida ao jornal Pioneiro:

“Essa escola visa a cultura integral, física e espiritual dos nossos patrícios, auto-melhoria e elevação do padrão racial e social, e conseqüentemente o engrandecimento do Brasil, sem atender a compensações materiais” (HOMENAGEM, 1950, p.11).

Nesse período, década de 1950, havia três ginásios em Porto Alegre e em outras cidades do Estado como Canoas, Caxias do Sul, Gravataí, Passo

Fundo e Pelotas (CAPINUSSÚ, 1989, EDITORIAL, 1951, PÁGINA, 1951, FATOS, 1951). O GS, nesse mesmo ano, mudou-se para o centro de Porto Alegre na Rua Senhor dos Passos nº 53. E a secretaria do GS funcionava na Rua Caldas Júnior, nº 118, sob a direção do Secretário Geral Sr. Alzemiro Viana(PROGRAMA,1950).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que o objetivo desta pesquisa era reconstituir os primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo, entre os anos de 1898 a 1950, no Brasil teceremos algumas considerações finais. Esse estudo foi concebido, em 2011, a partir do projeto de pesquisa solicitado na disciplina de Metodologia da Pesquisa, ministrada pelo professor Adroaldo Cezar Araújo Gaya, na ESEF/UFGRS. Desde então, iniciamos a coleta de fontes bibliográficas relacionadas ao tema.

Os imigrantes alemães introduziram o halterofilismo em São Paulo, na Vila Mariana, em 1898 e também fundaram o *Deutscher Athleten klub* (Clube de Atletas Alemães). No início do século XIX, aportou no Rio de Janeiro o francês, halterofilista e lutador de luta grego-romana, Paul Pons. Além disso, constatamos nesse mesmo período a presença de praticantes de halterofilismo, Francisco Lage, José Floriano Peixoto Filho, filho do Marechal Floriano Peixoto, e Dr. Fernando Soledade, no Brasil. Devido ao fato de o halterofilismo ter surgido nesses dois estados, acreditamos ter isso contribuído para a realização em São Paulo, em 1905, e no Rio de Janeiro, em 1906, das primeiras competições halterofilísticas, no Brasil.

Em 1915, o desportista português Pedro Dias fixou-se no Rio de Janeiro e propagou no País a Escola Francesa de Levantamento de Pêso. Além disso, foi criado o clube de halterofilismo Real Sociedade Clube Ginástico Português. A partir da chegada do português Enéas Campello em 1917 no Brasil verificamos a presença do fisiculturismo. Pois, o ginásio fundado por Campello, localizado na Rua das Marrecas nº 35, situada entre a Rua Evaristo da Veiga e o Passeio Público, oferecia atividades relacionadas ao halterofilismo e fisiculturismo. Com relação às primeiras federações encontramos o registro da Federação de Ginástica Peso e Halteres fundada por Iberê Bernardes, em 1936, que realizava campeonatos de halterofilismo. Nesse mesmo período identificamos a prática do halterofilismo no clube Fluminense *Football Club*, Botafogo C. F. e Clube Regatas do Flamengo.

Durante a década de 1940, nasce no Brasil, criado pelo médico Marcelo Benjamin Viveiros, Cid Pacheco, Geraldo Baptista Soares e Hamilton de Carvalho, o Grupo Força e Saúde e o Ginásio Força e Saúde. Além disso,

surgiram, nessa época, os primeiros campeonatos estaduais e nacionais de halterofilismo e fisiculturismo elaborados por esse Grupo que também foi editor da primeira revista especializada no universo desses esportes no País. Destacamos também que os campeonatos de fisiculturismo premiavam além do título de Melhor Físico o melhor peito, melhor perna, melhor abdome, melhor costas e o mais musculoso. Constatamos que os praticantes de halterofilismo e fisiculturismo compartilhavam o mesmo espaço para suas práticas e alguns adeptos desses esportes executavam mais de uma modalidade esportiva (eram halterofilistas e fisiculturistas ou halterofilistas e lutadores).

No final da década de 1940 e início da de 1950, houve o nascimento da Federação Metropolitana de Halterofilismo, Federação Paulista, Federação Mineira de Halterofilismo, Federação Fluminense de Halterofilismo e Federação Baiana de Pugilismo e Halterofilismo. Paralelamente a esses acontecimentos surge o Ginásio Sparta, em 1948, em Porto Alegre e o Clube Hércules, nesse mesmo ano, em São Paulo. Observamos através dos campeonatos de halterofilismo e fisiculturismo realizados no Brasil uma presença, mais significativa, de competidores do Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul e Pernambuco em relação aos demais estados. Isso nos demonstra que os estados mencionados eram os polos mais relevantes desses esportes no País.

Entre as décadas de 1940 e 1950, o estado do Rio Grande do Sul foi um núcleo de expressividade, e relevância, no cenário do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil. Destacamos o atleta Justino E. Rocha Viana fundador do Ginásio Sparta e responsável pela organização de diversos campeonatos de halterofilismo e fisiculturismo em Porto Alegre. Além desse município outras cidades do Rio Grande do Sul como Canoas, Caxias do Sul, Gravataí, Passo Fundo e Pelotas, propagaram essas práticas esportivas.

Tivemos dificuldades em ter acesso a outras fontes a respeito do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil, pois são escassas as informações sobre essas práticas. Além disso, existem acervos particulares que possuem documentos relacionados a esta pesquisa, todavia não obtivemos acesso a tais fontes. Não obstante, acreditamos esta pesquisa ter contribuído para a reconstituição dos primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil, pois são carentes no País os estudos a respeito desse tema com um viés histórico.

REFERÊNCIAS

1° CAMPEONATO Metropolitano de Levantamento de Pesos. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 22, n° 7, jul./mar., 1948.

42° CAMPEONATO Brasileiro Oficial de Culturismo e Musculação e Fitness 2012: Categorias. Disponível em: < <http://www.cbcm.com.br> >. Acesso em: 22 ago. 2012.

ABOUT: F.A.Q. Disponível em: < <http://wbffshows.com/about/wbff-faqs> >. Acesso em: 7 ago. 2012.

ALZURGARAY, Cátia; ALZURGARAY, Domingo. **Guia de esportes: os regulamentos completos**. São Paulo: Três, 1982.

ANDRADA, Marcos Barros Caldeira de. **Musculação – Manual do profissional**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Atlas, 2009.

ANO I. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p.3, n° 5, jan./mar., 1947.

ARNOLD, Newt. **O grande dragão branco**. [Filme-DVD] Direção de Newt Arnold. Estados Unidos, 1988. DVD, 92 min. Disponível em: < <http://www.cineplayers.com/filme.php?id=1443> >. Acesso em: 13 mai. 2012.

AZEREDO, Paulo. A história do Levantamento de Pesos. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 17, n° 9, jul./set., 1948.

BACELLAR, Carlos. “Uso e mau uso dos arquivos”. In: PINSKY, Carla B. (org.). **Fontes Históricas**. São Paulo: Contexto, 2010.

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BARROS, José D' Assunção. **O projeto de pesquisa em história: da escolha do tema ao quadro teórico**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

BENDEL, Vera. **Culturismo Feminino**. Lisboa: Editorial Presença, 1986.

BERENGUER, Marcelo Torné. , OLIVEIRA, Vitor Marinho de. “Educação Física escolar no município do Rio de Janeiro anos 20”. In: OLIVEIRA, Vitor Marinho de. (org.). **História oral aplicada à educação física brasileira**. Rio de Janeiro: Rio de Janeiro: UGF, 1998.

BITTENCOURT, Nelson Gomes. **Musculação: uma abordagem metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BOMPA, Tudor O. **Treinamento de força consciente**. São Paulo: Phorte, 2000.

BRASIL. Ministério da educação e da Cultura. **Halterofilismo**. Rio de Janeiro: Divisão de Educação Física, 1965.

BRAZIL the largest country in South America affiliated to WBPF. Disponível em: < http://www.wbpsf.org/images/stories/photos/2011/Reginaldo_Gomes/BRAZIL%20THE%20LARGEST%20COUNTRY%20IN%20SOUTH%20AMERICA%20AFFILIATED%20TO%20WBPF.pdf >. Acesso em: 31 jul. 2012.

BULFINCH, Thomas. **Mitologia geral: a idade da fábula**. Belo Horizonte: Villa Rica, 1991.

BUTLER, George. ; GARY, Jerome. ; FIORE, Robert. ; BUTLER, George. **Pumping Iron**. [Filme-DVD]. Produção de George Butler e Jerome Gary, direção de Robert Fiore e George Butler. Estados Unidos, 1977. DVD, 85min. Disponível em: < http://pt.wikipedia.org/wiki/Pumping_Iron >. Acesso em: 7 dez. 2011.

CALVERT, Alan. **Eugen Sandow an appreciation**. Disponível em: < <http://www.sandowplus.co.uk/S/kb32-calvert/kb32-calvert.htm> >. Acesso em: 13 out. 2012.

CAMPEONATO Brasileiro de Melhor Físico. **Correio do Povo**. Porto Alegre, caderno de esporte p. 12, ano 54, nº 74, 28 dez., 1948.

CAMPEONATO de Exercícios da Série. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p.8, nº 9, jul./set., 1948.

CAMPEONATO do Melhor Físico de 1947. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 5, nº 5, jan./mar., 1947.

CAMPEONATO Gaúcho do Melhor Físico. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 42, nº 13, jun., 1950.

CAMPEONATO Interestadual. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 22, p. 23, nº 12, 1949.

CAMPEONATO Paulista de Melhor Físico. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 25, p. 27, nº 12, dez., 1949.

CAMPEONATO Paulista de Melhor Físico: (continuação do número anterior). **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 30, nº 13, jun., 1950.

CAPINUSSÚ, José Maurício. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

_____. “Os primeiros campeões”. In: DaCosta, Lamartine (org.). **Atlas do esporte no Brasil: altas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

CARTAS dos Nossos Leitores. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 10, nº 7, jul./mar., 1948.

CAVERO, David Ortega. **Diccionario português – espanhol, espanhol – português = português – espanhol, espanhol – português: dicionário**. Nueva ed. rev. y puesta al dia Barcelona: Rabom Sopena, 1987.

CBC-M filia-se à WBPF. Disponível em: < <http://cbcmofficialblog.blogspot.com.br/2011/09/cbc-m-filia-se-wbpf.html> >. Acesso em: 31 jul. 2012.

CHAPMAN, David. **Eugen Sandow: Bodybuilding's Great**. Disponível em: < <http://www.eugensandow.com/story1.html> >. Acesso em: 13 out. 2012.

CHARTOFF, Robert. ; WINKLER, Irwin. ; AVILDSEN, John. G. **Rocky, um lutador**. [Filme-DVD]. Produção de Robert Chartoff; Irwin Winkler; direção de John G. Avildsen. Estados Unidos, 1976. DVD 120min. Disponível em: < <http://pt.wikipedia.org/wiki/Rocky> >. Acesso em 20 mai. 2012.

COMPARAÇÃO entre equipes. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força Saúde, p. 49, nº 16, dez., 1951.

COMUNICADO Geral: Desfiliação da CBCM da IFBB. Disponível em: < <http://cbcmofficialblog.blogspot.com.br/2011/09/comunicado-geral-desfiliacao.html> >. Acesso em: 31 jul. 2012.

CONCURSO de Levantamento de Pêso, Hoje. **Diário de Notícias**. Porto Alegre, p. 17, ano XXIII, nº 227, 27 nov., 1948.

CONFEDERAÇÃO. Disponível em: < <http://www.cbfp.com.br/opc03.asp> >. Acesso em: 28 ago. 2012.

CONTATO. Disponível em: < <http://www.powerlifting-br.com> >. Acesso em 7 ago. 2012.

CONVIDADOS de Honra para a Festa da Uva. **O Pioneiro**. Caxias do Sul, 24 fev., 1950. Disponível em: < <http://liquid.camaracaxias.rs.gov.br/LiquidWeb/App/View.aspx?c=33674&p=2&Miniatura=true&Texto=true> >. Acesso em: 17 ago. 2012.

COPACABANA Pesos e Halteres Club. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 20, n° 17, 1952.

COURTINE, Jean – Jacques. “Os Stakhanovistas do narcisismo: body – building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo.” In: Sant’ Anna, Denise Bernuzzi de. (org.). **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

CULTURISMO I Mister Festa da Uva/ Unimed-Emercor. **Pioneiro**. Caxias do Sul, p. 27, 12 jan., 1998. Disponível em: <<http://liquid.camaracaxias.rs.gov.br/LiquidWeb/App/View.aspx?c=57565&p=57>>. Acesso em: 12 ago. 2012.

DUARTE, Orlando. **Todos os esportes do mundo**. São Paulo: Makron Books, 1996.

_____. **História dos Esportes**. São Paulo: Makron Books, 2000.

EDITORIAL. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 4, n° 7, jul./mar., 1948.

EDITORIAL. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 3, n° 12, dez., 1949.

EDITORIAL: A Confederação Brasileira de halterofilismo. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p.3, p. 29, n° 17, mar., 1952.

EDITORIAL: Expansão Vitoriosa. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 3, p. 29, n° 16, dez.; 1951.

ESCLARECIMENTO aos atletas. Disponível em: <<http://www.fpcmdvidas.blogspot.com.br>>. Acesso em: 30 jul. 2012.

EXIBIÇÕES. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p.42, n° 13, jun., 1950.

FATOS e acontecimentos no halterofilismo. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 8, p. 9, n° 7, jul./mar., 1948.

FATOS e acontecimentos no halterofilismo. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 46, n° 15, jun., 1951.

FCCF-RJ Culturismo Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=148358241963179&set=a.148358221963181.31907.100003670122430&type=3&theater>>. Acesso em: 18 jul. 2012.

FEITSHANS, Buzz. ; LAURENTIIS, Raffaella de. ; MILIUS, John. **Conan, o bárbaro**. [Filme-DVD]. Produção de Buzz Feitshans e Raffaella de Laurentiis, direção de John Milius. Estados Unidos, 1982. DVD, 130 min. Disponível em: < <http://www.adorocinema.com/filmes/conan/> >. Acesso em: 12 dez. 2011.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FESTA do Músculo: Reportagem do Campeonato Nacional de Melhor Físico de 1949! . **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 21, p. 22, p. 23, p. 24, p. 44, n° 13, jun., 1950.

FIGUEIREDO, Nilson. **Levantamento de peso**. Rio de Janeiro: Gertum Carneiro, [195-?].

_____. **Modelagem do Físico e levantamento de peso**. Rio de Janeiro: Ediouro, [198-?].

FLORIANO Peixoto. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Rio de Janeiro, p.17, n° 5, jan./mar., 1947.

FPCM-Federação de Culturismo e Musculação. Disponível em: < <http://wwwfpcm.blogspot.com.br/> >. Acesso em: 10 nov. 2012.

FRANÇA, Osvaldo Mendes. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 15, n° 9, jul./set., 1948.

FRANZ, Edward. **Treinamento com pesos**. São Paulo: Difel, 1975.

GARCIA, Anna Maria. **Figure**. Disponível em: < <http://www.nabba.com.br/figure.asp?estado> >. Acesso em: 25 jul. 2012.

GODOY, Erik Salum de. **Musculação: fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

GOLAN, Menahem. ; **Falcão – O campeão dos campeões**. [Filme-DVD]. Direção de Menahem Golan. Estados Unidos, 1987. DVD, 93 min. Disponível em: < <http://www.cineplayers.com/filme.php?id=3356> >. Acesso em: 11 mai. 2012.

HERNÁNDEZ, Clemente. **Enciclopedia del culturismo: retinas adaptadas a la morfologia, edad y sexo cómo desarrollar rápidamente La fuerza**. Barcelona: Hispano Europea, 2000.

HOMENAGEM do Ginásio Sparta a Caxias do Sul. **O Pioneiro**. Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, p. 11, n° 39, 25 mar., 1950. Disponível em: < <http://liquid.camaracaxias.rs.gov.br/LiquidWeb/App/View.aspx?c=33695&p=10> >. Acesso em: 14 ago. 2012.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

JÚNIOR, Amaro. **Almanaque esportivo do Rio Grande do Sul**. [Porto Alegre]: Amaro Júnior, nº 8, 1949.

JUPPA, Luiza J. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 40, nº 7 jul./mar. 1948.

LAURIE, Dan; LIMA, John J. **Sistema de Modelagem do Físico**. Ediouro, 1979.

LEIGHTON, Jack R. **Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

LEVANTAMENTO: Regras. Disponível em: < <http://www.cbip.com.br/opc06.asp> >. Acesso em: 1 ago. 2012.

LIVRO de Regras Técnicas. Disponível em: < http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical_Rules/Rulebook_Portuguese_2011.pdf >. Acesso em: 15 dez. 2012.

LOBATO, José Monteiro. **Os doze trabalhos de Hércules**. São Paulo: Brasiliense, 1958.

MAGALHÃES, Roberto Carvalho de. **O grande livro da mitologia: a mitologia clássica nas artes visuais**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

MANUAL de competição NABBA Brasil – Musculação. Disponível em: < http://www.nabba.com.br/manual_nabba.asp >. Acesso em: 12 jul. 2012.

MARINHO, Inezil Penna. **História Geral da Educação Física**. São Paulo: Editora do Brasil, [198?].

_____. **Desportos**. São Paulo: Brasil, [1954].

MARTINS, João. Músculos em Revista. **O Cruzeiro**. Rio de Janeiro, p. 87, p. 90, 26 ago., 1950.

“MELHOR físico” e Levantamento de Pesos. **Correio do Povo**. Porto Alegre, caderno de esporte p.13, ano 54, nº 51, 30 nov., 1948.

MOLLET, Raoul. **Treinamento de força (power training)**. Rio de Janeiro: Forum, 1972.

MR. AMERICA de 1947. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 28, nº 7, jul./mar., 1948.

NO setor do halterofilismo. **Correio do Povo**. Porto Alegre, caderno de esporte p. 21, ano 54, nº 242, 17 jul., 1949.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico – descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

OLIVEIRA, Eduardo Vidal de. **Estado mental neurasthemico**. (These Doutor em medicina) para obtenção do Título de Doutor em Medicina. Faculdade de Medicina do Rio, Rio de Janeiro, 1904.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 1984.

OS Melhores Físicos de 1949. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 44, nº 12, dez., 1949.

PACE, Renato. **Halterofilismo pelo método Hércules**. São Paulo: Cia. Brasil, 1958.

_____. **Musculação – modelagem do físico e halterofilismo**. São Paulo: Hermus, [198-?].

PACHECO, Cid. Oportunidades para todos. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 14, nº 17, 1952.

_____. O desenvolvimento. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 20, nº 5, jan./mar., 1947.

PÁGINA da Liga. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 6, p. 36, nº 15, jun., 1951.

PAGNANI, Alexandre. “Culturismo e Musculação”. In: DaCosta, Lamartine (org.). **Atlas do esporte no Brasil: altas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PEREIRA, Flávio Medeiros. **Dialética da cultura física: introdução a crítica da educação física, do esporte e da recreação**. São Paulo: Ícone, 1988.

PERRONE, Marcelo. Segundo Caderno: Foi lá em 82. **Zero Hora**. Porto Alegre, p.1, 2 jun., 2012.

PIGNATTI, Ermanno. **El pesista moderno: manual tecnico teorico – practico**. Madrid: Comité Olímpico Español, 1969.

PINHEIRO, Márcio. Jogo da memória: O incrível Lou Ferrigno. **Zero Hora**. Porto Alegre, p. 6, 18 mar., 2012.

PROGRAMA do Ginásio Sparta para 1950. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 42, nº 13, jun., 1950.

REGRAS Gerais do Powerlifting. Disponível em: < <http://www.powerlifting-br.com> >. Acesso em: 25 jul. 2012.

ROUET, Marcel. **Dicionário de cultura física**. Lisboa: Edições 70, 1975.

SABINO, Cesar. “Anabolizantes: Drogas de Apolo”. In: GOLDENBERG, Mirian. (org.). **Nu & Vestido**. São Paulo: Record, 2007.

SANTA MARIA, Mauro de. **Curso de musculação**. Recife: Academia J. Cardoso Jr., 1984.

SCHWARNEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

SEXTO Campeonato de Exercícios de Série. **Força e Saúde**. Rio de Janeiro: Força e Saúde, p. 45, nº 13, jun., 1950.

STRENGTH and Health. Disponível em: < <http://musclememory.com/mags.php?mag=sh> >. Acesso em: 18 out. 2012.

TONED Figure. Disponível em: < <http://www.nabba.com.br/toned.asp?estado> >. Acesso em: 25 jul. 2012.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Dicionário enciclopédico Tubino de esportes**. São Paulo: Samus, 2007.

TURMI, João. **Curso de halterofilismo**. São Paulo: Cia. Brasil, 1955.

WORLD body building federation. Disponível em: < <http://www.worldbbf.com> >. Acesso em: 7 ago. 2012.