

Culturismo português - passado e presente

Joaquim Guerreiro: uma “escultura” com ADN alentejano



É praticado a nível nacional, mas com menor incidência no Alentejo. Mas, curiosamente, pode afirmar-se que o culturista mais representativo deste desporto é alentejano. Chama-se Joaquim Guerreiro, é pai de família, tem mais de 50 anos e três décadas de competições nas costas. Quem não se lembra do “Ulisses” de “Ai Ai os Homens”?

Entrevista: Juan Medialdea
Fotografia: Jorge Alves

A pergunta que se impõe.... O que o motiva para subir a um palco para mostrar o corpo?

É fundamentalmente uma questão pessoal. Considero o culturismo como uma arte e um espectáculo que só pode ser praticada por grandes atletas. Quando subo ao palco desaparece o atleta e aparece o artista.

Mas os alentejanos têm fama de serem preguiçosos, não parece ser o seu caso....

(Risos) ...isso é um mito, parar é morrer. Com 19 anos participei no meu primeiro campeonato e ainda consigo ter a vontade e a forma física para poder competir graças, em grande parte, ao cuidado com a alimentação e à não utilização de drogas anabolizantes. De outro modo a minha carreira teria terminado há muitos anos e com graves e irreparáveis sequelas físicas. Nunca fui a favor dos corpos aberrantes no culturismo. A beleza sempre vence!

Recentemente apareceu numa revista internacional da especialidade....

É verdade apareci eu e diversos companheiros meus na FLEX Magazine UK. Ao fim de 30 anos de competição foi algo novo, o que prova que existem sempre novos motivos para competir e novas metas que podem ser alcançadas. A organização onde compito, a WABBA Portugal, tem feito um óptimo trabalho de promoção da modalidade e o aparecimento do campeonato nacional Português nessa revista foi prova disso. O mundo do fitness em Portugal está a sofrer uma verdadeira revolução.

E a sua mulher e o seu filho, o que dizem quando o vêem subir ao palco?

A minha mulher sempre disse que quando estou no palco estou a esculpir a minha própria estátua. O meu filho adora assistir às competições e fica muito chateado quando o pai não fica o primeiro...



O culturismo constitui um autêntico fenómeno social desde finais do século XX, apesar de, no passado, estar associado ao consumo intensivo de esteroides anabolizantes com os seus consequentes prejuízos para a saúde. Atualmente é uma das modalidades desportiva mais praticada em Portugal, graças à extensão da prática a toda a sociedade e à orientação da estética corporal, que têm permitido o aparecimento de categorias de competição, nas quais o excessivo volume muscular fica totalmente de lado, passando a proporção física e a estética a ser os fatores determinantes do sucesso. A Associação Portuguesa de Bodybuilding: WABBA (World Amateur Bodybuilding Association) tem tido um papel fundamental. O Presidente da WABBA Portugal, João Henriques, explica-nos a mudança do paradigma.

Joaquim Guerreiro fala numa revolução no culturismo, o que há de diferente nas competições de Fitness em que o atleta participa agora, relativamente há 30 anos atrás?

Na WABBA Portugal encaramos o culturismo e o fitness como um espetáculo, uma festa. No fundo recuperámos a essência da arte escultórica clássica greco-romana numa visão não idealizada, como faziam os antigos escultores, mas sim real. Os nossos campeonatos são realizados em salas de espectáculo com luzes e som apropriados para o atleta brilhar ao mais alto nível. Introduzimos prémios monetários elevados nas provas para estimular a competitividade, tendo já distribuído 123 000 euros no espaço de um ano no circuito da WABBA Portugal. Para além disso demos um novo incentivo a algumas categorias como a variante de pares e abrimos a modalidade a jovens menos musculados, corpos mais habituais, nas chamadas categorias Men e Miss Model. ➔

Corpos mais habituais? Sem recurso a esteroides....

(Risos)...se quer tocar nessa questão, devo dizer-lhe que qualquer modalidade desportiva que envolve performance física tem problemas com doping. Veja os casos do ciclismo, atletismo, halterofilismo, ou mesmo modalidades menos tradicionais nesse campo, como o caso do ténis ou o futebol. De qualquer maneira, a grande aposta da WABBA Portugal é nas categorias com atletas menos musculados, como são os casos das Miss Model e dos Men Model, retirando assim esse fantasma da equação. •

O novo culturismo da WABBA Portugal

As salas esgotam nos concursos e são já muitas as vezes em que aparecem nas revistas da especialidade. Joana Aguiar, por exemplo, é estudante de nutrição, já competia noutra federação, mas na WABBA Portugal encontrou a categoria de eleição. A atleta começou com o objetivo de se desafiar e apaixonou-se. “Não é só pelo fato de estar em palco mas também de todo o processo até lá chegar. É todo um estilo de vida ligado à dieta e treino. Ambos fizeram com que chegasse a descobrir a minha verdadeira paixão que é a nutrição”, esclarece. O gosto pelo culturismo é partilhado pela GNR Sílvia Tatiana Almeida que, apesar das “dificuldades de conciliar treinos e turnos”, afirma ter sido na “musculação que se encontrou”: comecei a treinar a sete anos e desde então nunca parei”. Já a atual campeã Nacional Miss Model, Ana Barros, que dividiu o tempo entre a preparação física e a gerência de um restaurante de sushi, fez uma única competição e ficou nas nuvens. “Foram meses de dedicação. Senti-me orgulhosa de mim e dos que me acompanharam na jornada. Representando o ginásio “Mr Big Evolution” que sempre me acolheu como família. Por isso receber a taça foi o meu agradecimento a todos”, afirma a campeã que deixa um conselho às jovens que se queiram candidatar à categoria de Miss Model: “em primeiro lugar temos de estar satisfeitas connosco, depois é aprender a ter sintonia com o corpo. Não é só saber treinar, mas também saber comer saudável, somos aquilo que comemos. É um corpo desejado e mais acessível que nos faz brilhar.”



Estética e músculos sem descuidar os cuidados de saúde

André Alves, trabalha numa loja de roupa, foi o primeiro português a conseguir um TOP 5 num evento Olympia Amador em Men Physique e o Top 5 Europeu noutra federação, mas é na categoria Men Model que se identifica. “Privilegia a estética relativamente ao volume muscular. Além disso para pessoas que, como eu, têm pouco tempo para treinar, para além de passar muitas horas em pé com grande desgaste, é uma opção muito válida. Posso continuar a competir e a fazer o que gosto com muito menos esforço do que seria necessário noutras categorias”, diz. Com exercício diário, dieta saudável, muita força de vontade e perseverança “o tempo vai-se encarregando de moldar e esculpir o corpo”. “É pena que a beleza e arte deste desporto fique sempre sobre suspeita do doping. Este é um caminho rápido e efetivo mas com consequências fatais e irreversíveis. A escolha está à nossa frente mas não vale a pena sacrificar a saúde, a vida por minutos de glória. O caminho que está a apostar a WABBA Portugal parece ser o melhor”, desabafa.

