

Rodrigo Calumbi, Felipe Lins e a construção de uma comunidade que corre, treina e cuida

Um episódio que começa entre convites, comida e novas parcerias

O episódio começa com dois compromissos: uma ida ao talude com um homem e André e, depois, um convite para levar o grupo ao espetinho do Retiro Fumaça. Em meio às brincadeiras, risadas e à chegada de convidados, o programa apresenta Felipe Lins, conhecido como o “prefeito das corridas”, e Rodrigo Calumbi.

Rodrigo se apresenta como sócio da **Army CrossFit**, atualmente também chamada de **Army HX**, com uma unidade no Espinheiro, e sócio da **Bora**, em Recife. Felipe passou recentemente a integrar o time da Bora, movimento tratado no episódio como uma espécie de grande transferência no universo das corridas.

A gravação também é marcada pela chegada de Danilo, nutricionista, e por uma grande refeição enviada para o grupo: sushi, proteínas, carboidratos, castanhas, abacaxi, sobremesa e outros itens. A quantidade de comida provoca comparações com um episódio anterior, no qual um “Titanic de sushi” foi completamente consumido. A presença de Danilo gera ainda brincadeiras sobre o tamanho do pedido e sobre a necessidade de organizar a comida em várias louças.

Como a Bora chegou a Recife

Rodrigo explica que a Bora começou um movimento de expansão para Recife depois de uma conversa iniciada por Felipe. Aproximadamente em outubro do ano anterior, Felipe enviou uma mensagem à Bora porque admirava o trabalho da empresa, sua imagem e a maneira como seus integrantes se posicionavam.

Ele conhecia especialmente Ian, sócio e influenciador da Bora, além de embaixador mundial da Adidas. Felipe pretendia tornar-se aluno da assessoria e também manifestou interesse em conversar sobre uma possível parceria, já que possuía uma box de CrossFit.

A primeira tentativa, porém, não avançou. O WhatsApp apresentou problemas, as mensagens não chegavam, Felipe enviou capturas de tela para comprovar a falha e a conversa acabou interrompida. Ele não se tornou aluno nem sócio naquele momento e chegou a se matricular em outra assessoria de corrida.

A aproximação foi retomada durante uma etapa da MDR em Recife. Ian conversou com Guga, que viria a se tornar um dos treinadores da equipe, e perguntou sobre Rodrigo e a Army. Depois dessa avaliação, entre novembro e dezembro, Ian entrou em contato com Rodrigo para saber se havia interesse real na parceria. A partir daí, as conversas começaram a se desenvolver.

Rodrigo observa que as marcas Army e Bora parecem visualmente próximas — no tom de cor, nos recortes e na forma de comunicação —, mas esclarece que essa semelhança não foi planejada. A conexão surgiu naturalmente durante o processo de aproximação.

A parceria ganhou ainda mais força quando Rodrigo decidiu trazer Felipe para a Bora. A ideia era incorporar à equipe alguém com uma energia semelhante à de Ian. Felipe compara a mudança à transferência de um jogador do Paris Saint-Germain para o Real Madrid, ressaltando que sua chegada ocorreu ao vivo durante o episódio.

Corrida como comunidade, não apenas como desempenho

Felipe rejeita a ideia de que correr seja apenas buscar velocidade, recordes pessoais ou resultados em provas. Para ele, a corrida é uma prática aberta a todos: crianças, idosos, pessoas que correm, caminham ou alternam corrida e caminhada.

Ele descreve a comunidade como um ambiente em que as pessoas se ajudam continuamente:

- quem está se sentindo mal recebe companhia;
- quem está bem, mas está sozinho, também é acompanhado;
- quem está começando corre com pessoas mais experientes;
- o ritmo é adaptado para que ninguém fique isolado;
- o objetivo é fazer com que todos se sintam pertencentes.

Felipe explica que **pace** é a média de velocidade empregada para percorrer um quilômetro. Contudo, dentro de uma comunidade de corrida, o pace não deve funcionar como instrumento de exclusão. Se uma pessoa está iniciando e possui ritmo mais lento, os demais podem reduzir a velocidade e correr com ela.

Um exemplo é o chamado “**longão do prefeito**”, treino longo de fim de semana que recebeu esse nome porque Felipe costuma parar diversas vezes para conversar com as pessoas. Ele admite que provavelmente faria isso mesmo que o treino não tivesse esse nome. O grupo que o acompanha costuma reunir cerca de oito pessoas, embora Felipe vá se juntando a diferentes corredores ao longo do percurso.

Acompanhamento de quem está começando

Felipe conta que, cerca de quinze dias antes da gravação, correu com Babi, uma mulher que havia perdido aproximadamente 68 quilos e se preparava para disputar sua primeira meia maratona, a Meia Maratona de Recife.

Durante um treino de 17 quilômetros, Felipe encontrou Babi na altura da Aurora, quando ela já havia completado 12 quilômetros e pensava em parar. Ele a incentivou dizendo que faltavam apenas cinco quilômetros. O episódio é apresentado como exemplo de como a presença de outra pessoa pode ser decisiva para que alguém continue.

Rodrigo também relata seu melhor teste de três quilômetros, realizado com Felipe ao lado, atuando como pacer. Ele conseguiu reduzir significativamente seu tempo e considera o momento muito emocionante. Felipe, por outro lado, brinca que Rodrigo quase desmaiou durante o esforço, chegando a se deitar no chão, enquanto Felipe acompanhava a situação de casa e ria.

A lógica, segundo Felipe, não depende de quem está correndo. Ele também acompanha pessoas que retomaram a atividade depois de muito tempo paradas. Em um vídeo gravado por DG, ele aparece correndo com João, um corredor que havia interrompido os treinos e voltado a correr. Naquele dia, João pretendia completar 16 quilômetros, enquanto o restante do grupo estava envolvido em ciclos de preparação para maratona.

Felipe explica que, se necessário, ele e os demais repetiriam o próprio treino no dia seguinte para acompanhar João, desde que os professores fossem informados. Para ele, aquele momento era particularmente importante para quem estava recomeçando.

Essa postura mudou a relação de muitas pessoas com a corrida. Alguns corredores disseram a Felipe que antes estavam excessivamente preocupados com performance e pace. A convivência e o apoio coletivo passaram a mostrar que o treino também pode ser um espaço de acolhimento e cuidado.

O tripé da Bora: método, pertencimento e cuidado

Rodrigo explica que a Bora não pretende ser apenas uma assessoria de corrida. A proposta é construir uma experiência mais ampla, sustentada por três elementos:

1. **Treino com método**, estruturado a partir de princípios e evidências científicas;
2. **Comunidade e pertencimento**, usados como combustível para a constância;
3. **Cuidado humano**, baseado na ideia de que pessoas cuidam de pessoas.

A motivação é importante para começar, mas não costuma ser suficiente para manter uma rotina. Muitas vezes, sair da inércia em uma segunda-feira parece mais fácil do que continuar treinando ao longo dos meses. Haverá dias de cansaço, estresse e falta de disposição. Nesses momentos, lembrar que existe uma comunidade acolhedora esperando pelo corredor pode ser determinante.

Rodrigo afirma que o sentimento de pertencimento torna até um ciclo de maratona — naturalmente exigente — mais suportável. A pessoa não enfrenta sozinha a carga física e emocional da preparação.

Uma assessoria para quem ainda não corre

Um dos principais equívocos sobre assessorias de corrida é imaginar que elas são destinadas apenas a atletas que desejam fazer maratonas, baixar recordes ou correr 10 quilômetros em menos de 40 minutos.

Rodrigo defende que o acompanhamento é ainda mais importante para quem está começando. Sem orientação, o iniciante pode:

- aumentar o risco de lesão;
- não compreender a finalidade dos exercícios;
- repetir sempre o mesmo percurso e estímulo;
- estagnar fisicamente;
- desanimar pela monotonia;
- comparar-se de maneira inadequada com corredores mais experientes.

Correr não significa simplesmente sair de casa todos os dias e completar cinco quilômetros. Essa prática pode melhorar o condicionamento no início, mas o corpo se adapta quando não recebe estímulos diferentes. A assessoria oferece um método planejado de acordo com o objetivo e o limite de cada pessoa, sem exigir que todos busquem uma maratona ou uma determinada marca.

Rodrigo reforça que nem todos os alunos correm bem — e isso não é um problema. Há pessoas que caminham durante os treinos, e algumas planilhas sequer trabalham com ritmos específicos. Não faz sentido prescrever, para um iniciante, um ritmo leve de dez minutos por quilômetro e um ritmo moderado de nove minutos se, na prática, ele ainda alterna caminhada leve e caminhada acelerada.

A Bora mantém uma base na **Jaqueira** e outra na **Zona Sul**. Na Jaqueira, algumas pessoas permanecem no próprio Parque da Jaqueira enquanto um professor acompanha o grupo que segue para diferentes rotas. Dessa forma, todos permanecem sob supervisão profissional.

Os iniciantes podem fazer trotes leves intercalados com caminhada ou períodos parados. O objetivo é oferecer estímulos progressivos, respeitando a condição individual e evitando que a pessoa se sinta inferior por não acompanhar os corredores mais rápidos.

A dimensão cristã da comunidade

Felipe afirma que é cristão e que a ideia de comunhão está no centro da maneira como ele compreende a corrida. Ele já costumava orar antes e durante os próprios treinos, como uma forma de comunhão com Deus, mas passou a convidar outras pessoas para participar desses momentos.

A oração na corrida é apresentada não como imposição religiosa, mas como uma forma leve de levar a mensagem de Cristo a um ambiente no qual muitas pessoas buscam performance, saúde ou uma válvula de escape para dificuldades pessoais.

Felipe cita a ideia atribuída a Paulo de que se deve pregar e, quando necessário, usar palavras. Para ele, gestos, abraços, presença e cuidado também comunicam a fé. O personagem do “prefeito das corridas” representa justamente essa atitude: passar por alguém, demonstrar que está junto e levar luz à vida daquela pessoa.

Ele relata que, em uma semana anterior, Gui, professor da base de Boa Viagem, perguntou se poderia orar com o grupo. Esse tipo de iniciativa mostra, na visão de Felipe, que as pessoas podem conversar com Deus em qualquer lugar e a qualquer momento. Não é necessário construir um ambiente rígido ou formal para falar de Jesus.

A corrida pode ser um espaço em que pessoas vivendo momentos difíceis encontrem acolhimento. Felipe lembra que Jesus não veio para os que se consideravam perfeitos, mas para os doentes e problemáticos — isto é, para pessoas reais, com suas limitações.

Dentro dessa lógica, o corredor que se sente deslocado pode ouvir um convite simples: “Vamos correr juntos?”. Muitas vezes, a pessoa reage com surpresa, porque não acredita que alguém com ritmo muito mais rápido queira acompanhá-la. O gesto rompe a sensação de não pertencimento.

Um esporte individual com caráter coletivo

Felipe define a corrida como **“o esporte individual mais coletivo que existe”**. Embora cada pessoa complete o próprio percurso, a experiência é atravessada por companheirismo, incentivo e convivência.

Ele cita os encontros de domingo, quando diferentes assessorias e grupos se reúnem para correr juntos. Também recorda um evento na pista no qual correu com várias pessoas diferentes: Dante, Jante, Xuxa — que estava em ciclo de maratona —, Mari, seu irmão e André, da Vila Nova, um corredor de performance que havia obtido uma marca sub- determinada.

O ponto central é que há espaço para todos: corredores de alta performance, iniciantes, pessoas em preparação para maratona e aqueles que simplesmente desejam movimentar o corpo.

Felipe ressalta ainda que, na corrida, até quem chega em último lugar é vencedor. O resultado mais importante pode ser simplesmente ter permanecido no percurso, superado a própria dificuldade e chegado ao fim.

A trajetória de Rodrigo: do sedentarismo ao CrossFit

Rodrigo conta que, apesar de hoje ser associado ao bom desempenho e à rotina de treinos, um ano antes de iniciar a corrida não conseguia completar sequer um quilômetro. Seu interesse original era a academia, mas ele nunca havia sido uma pessoa ligada ao esporte. Não jogava futebol e se considerava sedentário.

Em 2015, quando tinha aproximadamente 24 ou 25 anos, Rodrigo era aluno de personal trainer de Manu, um grande amigo que havia se tornado sócio de um box de CrossFit. Manu o convidou inúmeras vezes para conhecer a modalidade — provavelmente mais de 20 —, mas Rodrigo resistia. Ele dizia à esposa, Carol, que não queria ir porque acreditava que se machucaria.

Até que os dois decidiram aceitar o convite com uma estratégia: fariam uma aula, diriam que não haviam se adaptado e, assim, não teriam mais desculpas para recusar.

O primeiro treino de Rodrigo foi o **Karen**, um dos benchmarks do CrossFit. Esses treinos são repetidos periodicamente para medir evolução. O Karen consiste em 150 arremessos de uma bola ao alvo, com agachamento a cada repetição — um exercício monótono, repetitivo e fisicamente desgastante.

Depois de baixar e levantar repetidamente, Rodrigo terminou o treino exausto. Apesar da dificuldade, teve uma sensação que nunca havia experimentado na musculação: a percepção de que havia realmente treinado. Ele terminou no chão, completamente acabado, mas interpretou aquilo como uma experiência positiva.

Rodrigo reconhece que, naquele período, tinha pouca mobilidade e dificuldade até para agachar adequadamente. A Army também possui academia tradicional, mas a musculação é vista como complemento importante para fortalecimento e trabalhos específicos, não necessariamente como substituta do CrossFit.

Ele e Carol se matricularam e se apaixonaram pela modalidade. O fato de os dois treinarem juntos facilitou a continuidade: quando um estava cansado, o outro incentivava. Essa dinâmica se repetia nos dois sentidos.

A criação da Army CrossFit

Por volta de 2017, um amigo de Rodrigo, que também era sócio da academia, deixou a sociedade. Rodrigo então o convidou para abrir um novo negócio. O objetivo era criar uma box de CrossFit planejada de acordo com aquilo que eles próprios gostariam de encontrar como alunos.

A preocupação incluía a escolha dos equipamentos e dos detalhes físicos do espaço. A box foi montada com materiais **Fortify**, considerados os melhores disponíveis no Brasil naquele momento. Até elementos específicos, como a parede para HSP — handstand push-up, flexão em parada de mãos —, foram pensados para oferecer uma experiência de treino de alto nível.

A unidade da Jaqueira foi inaugurada em setembro de 2018. O resultado superou amplamente as expectativas: a Army terminou aquele ano com quase 400 alunos, mais de 300, aproximando-se do tamanho dos maiores boxes de CrossFit da região. A única exceção destacada era a Banker, um box muito grande localizado na Zona Sul.

Os sócios haviam elaborado cenários pessimista, realista e otimista, mas o desempenho ficou muito acima do cenário realista. Cada detalhe da unidade carregava uma decisão dos fundadores, e o negócio alcançou um sucesso considerado extraordinário.

A pandemia e a mudança no perfil dos alunos

A pandemia trouxe um período de caos financeiro e emocional para todos. Rodrigo descreve prejuízos expressivos, perdas familiares e o impacto psicológico causado pela doença. Embora não tenha perdido um parente próximo, sua esposa perdeu alguém, experiência que ele considera equivalente a uma perda familiar compartilhada.

Depois da retomada das atividades, o público do CrossFit mudou significativamente.

Antes, o perfil era mais jovem. Durante e após a pandemia, muitas pessoas passaram a procurar atividades realizadas em ambientes abertos e sem ar-condicionado, o que levou a um primeiro movimento de migração de academias tradicionais para o CrossFit.

Em seguida, ocorreu uma transformação ainda mais profunda: as pessoas passaram a buscar saúde. A pandemia fez com que muitos percebessem a própria vulnerabilidade e refletissem sobre a falta de condicionamento físico e a existência de comorbidades. A preocupação deixou de ser apenas estética ou de performance e passou a envolver a própria sobrevivência e qualidade de vida.

A Army começou a receber mais pessoas velhas, sedentárias e interessadas em recuperar a saúde. Rodrigo afirma que esse público o motiva ainda mais do que os atletas de performance.

Performance, transformação e impacto na vida

A Army sempre teve atletas patrocinados e pessoas que conquistavam pódios em competições, inclusive na categoria RX, considerada a mais avançada. Rodrigo reconhece a importância dessas conquistas, mas diz que

se sente mais mobilizado pela transformação de quem chega ao box sem condicionamento.

Ele cita o exemplo de um casal de amigos. A mulher, na época com cerca de 50 anos, já era ativa e estava em boa forma. O marido, porém, era descuidado com a saúde. A mudança dele por meio do treinamento fez bem não apenas ao corpo, mas também à vida pessoal e ao relacionamento dos dois. Com o tempo, os dois passaram a ter mais conexão, e o marido chegou a demonstrar ainda mais foco nos treinos do que ela.

Rodrigo compara dois tipos de busca: enquanto algumas pessoas procuram um médico porque já estão doentes, outras o procuram para melhorar a performance. Na Army, ele encontrou significado especialmente naqueles que começaram a cuidar da saúde depois de reconhecerem que precisavam mudar.

O papel do casal na constância

Rodrigo também destaca como o treinamento compartilhado pode aumentar o engajamento de casais. Ele e Carol chegaram a não praticar nenhuma atividade física, nem juntos nem separadamente. Depois, passaram a fazer CrossFit no mesmo período.

A presença de um parceiro ajuda a sustentar a rotina: se um está cansado e o outro quer treinar, o incentivo funciona nos dois sentidos. O mesmo vale para a corrida.

Após uma lesão grave sofrida por Rodrigo em janeiro, os dois passaram a correr em ritmos semelhantes durante seu retorno. Ele descreve o longão ao lado de Carol como uma experiência de conversa, conexão e convivência.

Para Rodrigo, a corrida proporciona algo raro: é possível treinar e conversar simultaneamente. Isso normalmente indica que a pessoa está em um ritmo confortável, sem esforço excessivo. O treino se transforma em uma oportunidade de diálogo e fortalecimento do vínculo.

Como Rodrigo começou a correr

A entrada de Rodrigo na corrida aconteceu por influência de Carol. Ela começou a correr, e ele decidiu acompanhá-la. No início, os dois não tinham relógio esportivo nem os equipamentos que hoje fazem parte da rotina dos corredores. Havia apenas registros simples, como uma fotografia antiga dos dois treinando.

Durante um treino na orla, Rodrigo encontrou Barão, que perguntou se ele gostava de performance. Rodrigo ainda não sabia se gostava de correr, embora praticasse academia e motocross. Barão então lhe passou o contato de um treinador.

Rodrigo iniciou o trabalho com esse profissional e permaneceu aproximadamente um ano sob sua orientação, reconhecendo sua

importância e referência no mercado da corrida. Sua primeira prova foi uma meia maratona, concluída em **1 hora e 49 minutos**.

Depois disso, ele não parou mais. A experiência mostrou que a pessoa pode descobrir seu potencial apenas quando começa. O mais interessante, segundo ele, é que cada um decide até onde quer chegar.

Rodrigo faz questão de agradecer também a Élder, seu atual treinador, e reforça que diferentes profissionais e assessorias tiveram papel importante em sua trajetória.

Cooperação entre assessorias e concorrência saudável

A conversa aborda ainda a relação entre as diversas assessorias de corrida do Recife. Rodrigo afirma que não vê as outras empresas como inimigas. Ele cita a própria agência de marketing como exemplo: há tantos clientes no mercado que seria limitado enxergar cada outra agência como concorrente direta.

Na corrida, a lógica seria semelhante. Existem várias assessorias na Zona Sul e em Boa Viagem, e há espaço para diferentes grupos, estilos e públicos.

Ele menciona a **Flow Sand Club**, de Ricardo, a assessoria de **Silvia Torres** e outras equipes. Felipe acrescenta que sempre encontrou acolhimento em diferentes grupos. Ele treina em uma assessoria específica e afirma que nunca lhe negaram água na Bora, assim como também não teria dificuldade em ser recebido por outros grupos.

A visão compartilhada é que, quando o mercado cresce, todos podem se beneficiar. As assessorias podem conviver, trocar experiências e reunir suas comunidades em eventos conjuntos.

Conhecimento compartilhado e expansão da Army

Rodrigo explica que sempre se incomodou com a ideia de fazer exatamente o mesmo que todo mundo. Muitas práticas desenvolvidas na Army acabaram sendo replicadas por outros boxes, algo que ele interpreta com satisfação. Significa que uma ideia foi reconhecida e ajudou a elevar o nível do mercado.

Outros proprietários de boxes de CrossFit também o procuraram para conversar. Rodrigo defende que conhecimento parado não é conhecimento. Guardar informações acreditando que elas são o único diferencial do negócio significa viver em uma bolha e limitar o próprio crescimento.

A partir da Army, surgiram ou foram apoiados outros boxes:

- **MV**, localizado na região da Cardeal Arcoverde, que contou com participação de Marquinhos, sócio de Rodrigo e responsável técnico;
- **BFC**, na Guimarães Peixoto, criado por uma professora da própria Army;
- **Raf**, que foi aberto por um antigo professor da casa, embora posteriormente tenha deixado de existir.

A relação com a professora do BFC se aprofundou a tal ponto que ela se tornou sócia de Rodrigo na nova unidade da Army no Espinheiro. Para ele, isso demonstra que os negócios podem cooperar e que cada um consegue atender ao próprio público.

A proximidade entre alguns projetos chega a fazer com que determinados boxes pareçam semelhantes, mas Rodrigo insiste que isso não significa necessariamente concorrência. O mercado é amplo, e a capacidade de atendimento de cada unidade é limitada. Mesmo que todas as pessoas que moram perto da Army decidissem treinar ali, ele afirma que não conseguiria absorver toda essa demanda.

A estrutura e a identidade da Army

A unidade da Army está localizada na **Rua Ricardo Hardman**, próxima à lateral do Parque da Jaqueira, depois da Rua Rosa Silva. O espaço possui uma fachada de tijolos aparentes, bastante elogiada durante o episódio.

Rodrigo afirma que a Army já recebeu pessoas que viajaram pelo Brasil visitando boxes de CrossFit e parando para fotografar o local. Para ele, a unidade é uma das mais bonitas — talvez a mais bonita — entre as existentes na região.

A identidade do negócio foi construída desde o início a partir da preocupação com qualidade, estrutura e experiência do aluno. A escolha dos equipamentos, o layout e os detalhes do espaço refletem a tentativa de oferecer o ambiente que os próprios fundadores gostariam de utilizar.

A nova fase de Rodrigo na Bora

Com a expansão da Bora para Pernambuco, Rodrigo passou a dedicar mais tempo à nova operação do que ao cotidiano da Army.

Ele ainda mantém responsabilidades importantes na Army, especialmente na área financeira, nas decisões estratégicas e em algumas questões administrativas. A rotina presencial, porém, tornou-se menos frequente.

Na Bora, sua presença é mais intensa. Ele conversa diretamente com os professores e demais integrantes da equipe, levando a experiência acumulada na Army e reforçando a importância de uma atuação baseada em saúde, qualidade de vida, cuidado e comunidade.

A parceria com Felipe representa justamente essa união entre método, desempenho, acolhimento e comunicação. Felipe tem liberdade para agir de forma espontânea, brincar e falar com seu próprio estilo, mas também para orientar e transmitir informações relevantes à comunidade quando necessário.

A proposta não é restringir a atuação à Bora ou a uma única marca. O objetivo é reunir pessoas, promover encontros entre assessorias e ampliar uma cultura em que corrida e treinamento sirvam para aproximar, cuidar e transformar vidas.

Corrida, propósito e comunidade: a expansão da Bora e o projeto Start 90

Treinar para transformar vidas

A atuação de um treinador de corrida não se resume a montar planilhas ou acompanhar números. Cada pessoa que sai de casa para treinar deposita confiança no profissional e acredita que aquele processo pode transformar sua vida. O treinador, portanto, participa diretamente da mudança de hábitos, da saúde e da autoestima dos alunos.

Esse sentido de propósito é o que sustenta o trabalho. Quando o profissional perde de vista que está lidando com pessoas e com possíveis transformações de vida, o exercício deixa de ter significado. A corrida passa a ser apenas uma atividade operacional, e não uma ferramenta de mudança.

Felipe chega oficialmente à Bora

A conversa é marcada pela apresentação descontraída de Felipe como novo integrante da Bora, em uma espécie de “transferência” esportiva, comparada à contratação de um jogador de futebol. A camisa da equipe é apresentada como o novo “manto”, e a mudança de assessoria é tratada como uma contratação oficial, com direito a anúncio, brincadeiras sobre jogador caro e até referência ao mercado do futebol.

Felipe explica que a camisa exibida durante a apresentação era cenográfica e pequena, mas demonstra interesse em receber o tamanho adequado. O grupo também brinca que ele já deveria estrear o uniforme em um treino longo de sábado, no Marco Zero.

Mais do que uma mudança formal, a chegada representa uma nova fase de expansão. Felipe afirma que se sente privilegiado e muito feliz com a liberdade de circular por diferentes regiões, correr com comunidades distintas e criar vínculos com professores e alunos. Ele compara essa experiência à de um tubarão que deixa um aquário e passa a nadar em mar

aberto: antes restrito a um ambiente conhecido, agora ele tem acesso a novas pessoas, grupos e possibilidades.

A expansão também aumenta a capacidade de comunicação da Bora. Felipe, por seu porte, personalidade e presença nas redes sociais, é visto como alguém que naturalmente chama atenção. Ele conta que, em um vídeo relacionado ao prefeito, usou deliberadamente roupas da Adidas, combinando tênis, meia e pulseira do relógio com o verde-limão da borda visual. A escolha foi planejada: no marketing, nada deveria ser deixado ao acaso.

A conexão entre Felipe e Ian

A expectativa é grande em torno de uma reunião entre Felipe e Ian, descritos como duas personalidades intensas, extrovertidas e com forte capacidade de mobilização. Apesar da aparência física imponente e do comportamento brincalhão, ambos são apresentados como pessoas generosas, estratégicas e dispostas a aproveitar oportunidades.

Ian é caracterizado como alguém que não deixa nenhuma oportunidade escapar e que combina generosidade com prosperidade. Além disso, vem utilizando sua visibilidade para falar sobre fé. Ele estabeleceu como meta aproximar Deus de sua vida e iniciou, junto com a esposa, um projeto de aproximadamente 40 a 45 dias de leitura diária de trechos da Bíblia, convidando seus seguidores a fazerem o mesmo.

Com mais de 500 mil seguidores fortemente concentrados no universo da corrida, Ian alcança pessoas que talvez não tivessem contato com mensagens religiosas em outros contextos. A influência, nesse caso, não é usada apenas para entretenimento ou divulgação de rotina: ela também se transforma em instrumento de testemunho e reflexão.

Felipe considera essa iniciativa diferenciada. Para ele, levar Deus e Cristo às pessoas pode trazer leveza e paz mesmo em períodos de turbulência pessoal ou durante treinos difíceis. A fé não deve ser colocada em um “quadrado” separado da vida, como se uma pessoa cansada, em sofrimento ou submetida a um esforço físico intenso não pudesse experimentar a presença de Deus.

A fé manifestada em situações inesperadas

Um episódio vivido durante a preparação de Henrique para uma maratona é citado como exemplo. Henrique teve uma indisposição, possivelmente relacionada a carboidratos ou hidratação, durante um treino longo antes de Porto Alegre. Mesmo com desempenho superior ao dos acompanhantes, ele recebeu incentivo para continuar, hidratar-se e avançar quilômetro a quilômetro.

Ao concluir o treino, emocionado, Henrique abraçou os companheiros e afirmou:

“Foi Deus que mandou vocês.”

A situação é interpretada como uma manifestação de Deus em um lugar inesperado. Henrique estava concentrado em performance e preparação para uma maratona, mas encontrou apoio justamente quando parecia estar chegando ao limite.

Outro relato é o de um participante que começou a se aproximar mais da fé por influência do grupo. Embora sua mãe fosse católica e frequentasse a missa aos domingos, a religião não ocupava um espaço significativo dentro de casa. A convivência com Luiz e com outras pessoas da comunidade o encorajou a ouvir mais sobre Deus e a buscar ser uma pessoa melhor. Segundo ele, ninguém daquele grupo o incentivava a piorar; pelo contrário, as amizades estavam trazendo uma transformação positiva para sua vida.

A ideia central é que muitas pessoas não aceitariam receber uma Bíblia em um ambiente corporativo, mas poderiam ser impactadas por um empresário que entrega resultados, age com coerência e encarna, em sua própria vida, os valores que a Bíblia comunica. Em vez de apenas entregar um livro, alguém pode tornar-se uma “Bíblia” viva na vida de outra pessoa.

Comunidade antes da performance individual

A conversa retorna à corrida, à performance e à comunidade. O desempenho esportivo é valorizado, mas não deve ser o único centro do projeto. Há atletas de alto nível, como Propian, mas também existe o desejo de correr junto com pessoas comuns, acompanhar diferentes ritmos e permanecer próximo da comunidade.

A disposição é clara:

- Se for necessário caminhar, o grupo caminha.
- Se for possível correr, o grupo corre.
- Se alguém não puder treinar, ainda assim pode participar, conversar e estar com a comunidade.

Essa postura transforma o atleta ou embaixador em alguém acessível. Um exemplo é o de Felipe aparecer às cinco da manhã, em uma terça-feira, na Avenida Boa Viagem, não necessariamente para cumprir um treino próprio, mas para encontrar e acompanhar a comunidade. Em outra ocasião, ele foi ao ponto de treino apenas para ficar com os alunos.

Mesmo lesionado ou em recuperação, Felipe procura estar presente. Ele pode fazer poucos quilômetros com alguém, acompanhar de bicicleta ou simplesmente permanecer ao lado de quem está treinando. Essa atitude influencia outras pessoas. Um dos participantes, lesionado no tornozelo, decidiu acompanhar a namorada de bicicleta durante um treino longo. Ao encontrar diferentes corredores pelo caminho, percebeu melhor o impacto

que Felipe exerce: quando não corre com alguém, ele permanece junto, incentiva e participa de outra maneira.

Bora Start 90: 90 dias para criar o hábito de correr

Um projeto voltado para pessoas comuns

O projeto Start 90 nasce com foco em quem ainda não se considera corredor. A motivação principal são as pessoas comuns, inclusive aquelas que estão sedentárias em casa, sentadas no sofá e sem fazer atividade física.

O objetivo é mostrar que uma assessoria de corrida não serve apenas para atletas interessados em aumentar velocidade, volume ou desempenho. Ela também pode orientar quem está começando do zero.

O Start 90 será um programa de 90 dias, com metodologia individualizada e gamificação. O propósito da gamificação não será premiar quem corre mais rápido ou percorre a maior distância, mas estimular a participação e a continuidade.

Como funcionará a pontuação

Cada participante receberá pontos pelo envolvimento com o processo, incluindo:

- Cumprir o treino programado, mesmo que seja uma caminhada com trote leve.
- Completar a semana de treinos sem faltas.
- Enviar feedback qualitativo pelo aplicativo.
- Informar ao professor como estava se sentindo, incluindo cansaço, falta de sono ou outras condições que afetaram o treino.
- Manter o engajamento ao longo dos 90 dias.

O treinamento não consistirá em correr todos os dias durante três meses. Haverá uma programação variada, com caminhadas, trotes leves e outras etapas definidas individualmente pelo professor. A intenção é que, ao final do período, a pessoa tenha desenvolvido um hábito e mudado sua relação com a corrida.

Acompanhamento multidisciplinar

O programa terá poucas vagas para garantir acompanhamento próximo. A equipe incluirá:

- Um médico, responsável por orientar questões gerais de saúde.
- Um nutricionista, especialmente importante para participantes com necessidades específicas, como diabetes.

- Uma psicóloga da Bora, que já integra a equipe e acompanhará mais de perto os participantes do Start 90, observando estado mental, adesão e engajamento.
- Professores responsáveis por adaptar os treinos às condições individuais.

No caso de pessoas diabéticas, haverá atenção especial ao controle necessário durante a prática de exercícios aeróbicos, com orientação nutricional e médica adequada.

O primeiro treino ocorrerá na ARM, acompanhado de um café da manhã. O médico envolvido no projeto é descrito como um profissional de grande experiência, com 35 anos de carreira na data da gravação, passagem pelo Exército, mais de 50 anos de idade, excelente condicionamento físico e alta competência profissional.

Inscrições e número de participantes

O projeto começa em 18 de julho, data também do primeiro treino. Já havia algumas pessoas inscritas no momento da gravação.

O limite será de, no máximo, 20 participantes, embora a equipe considere que trabalhar com aproximadamente 15 pessoas permitirá um acompanhamento ainda mais cuidadoso e uma experiência mais personalizada.

As inscrições serão feitas pelo link disponível na bio do Instagram do projeto, onde também haverá explicações básicas e um vídeo de uma aluna.

O exemplo de Léa: performance é começar

Uma das histórias usadas para apresentar o Start 90 é a de Léa, uma mulher de aproximadamente 52 ou 53 anos. Sua esposa, Rafa, é atleta, pratica exercícios com frequência e é uma das embaixadoras da Bora. Léa, no entanto, não corria e não realizava atividade física.

Depois de ser conduzida por Rafa para a assessoria, Léa passou a treinar regularmente. Rafa conta que, em determinados sábados, acordava cansada e encontrava Léa já de pé, calçando o tênis e pronta para correr. A situação se inverteu: a pessoa que inicialmente precisava ser carregada para dentro da Bora passou a demonstrar mais disposição do que a própria atleta.

Após alguns meses, Léa completou sua primeira corrida de 10 quilômetros e se preparava para fazer 21 quilômetros em Noronha. A participação em Noronha é apresentada mais como uma experiência de contemplação, com trechos corridos e outros em ritmo mais leve, do que como uma prova voltada exclusivamente à velocidade.

A história reforça uma definição mais ampla de performance. Performance não significa necessariamente completar uma maratona ou correr em alto

ritmo. Fazer uma pessoa que não praticava nenhuma atividade começar a se movimentar já é um resultado de alto valor.

Por que método e grupo são essenciais

A promessa do Start 90 não é estabelecer um limite artificial para o participante. Com dedicação, a pessoa pode chegar muito além do que imagina no início. O teto que alguém visualiza para si depois de 90 dias costuma ser menor do que seu potencial real quando existe orientação adequada e consistência.

Seria possível seguir treinos encontrados na internet ou solicitar planilhas a ferramentas digitais, mas esse caminho apresenta riscos:

- A pessoa pode escolher estímulos inadequados.
- Pode evoluir sem progressão correta.
- Pode aumentar o risco de lesões.
- Não terá o apoio emocional e social de uma comunidade.
- Pode perder o engajamento com mais facilidade.

Começar em grupo ajuda a manter a regularidade. Sair sozinho em uma segunda-feira, colocar tênis e ir ao Parque da Jaqueira para caminhar ou trotar pode ser fácil uma vez. O verdadeiro desafio é repetir isso durante 90 dias.

A orientação central é não esperar “o próprio tempo” para começar. Essa recomendação pode acabar servindo como desculpa, pois muitas pessoas já tentaram começar diversas vezes sem método e sem apoio. O caminho mais eficaz é começar com planejamento, acompanhamento e conexões.

Lesões, fortalecimento e retorno seguro

A experiência de Felipe

Felipe também passou por lesões. Em determinado momento, usando um tênis com placa, terminou um treino e torceu o tornozelo enquanto caminhava. Como não tinha o hábito de fazer fortalecimento com frequência, a lesão acabou se prolongando e gerando compensações em outras regiões, incluindo o adutor.

Ele procurou João, profissional parceiro da Bora, que realizou uma avaliação mais precisa. Em vez de apenas manipular a área dolorida, João identificou a necessidade de fortalecer a musculatura e conduziu o processo de recuperação. O resultado foi positivo: Felipe deixou de sentir dor no adutor e passou a correr melhor.

A proposta é que João não seja apenas um profissional externo, mas integre o “time” da Bora. Ele acompanha corredores, observa a passada e pode correr junto com o aluno para avaliar movimento, postura e eventuais compensações.

Durante uma avaliação, João orientou Felipe a correr cerca de 500 metros ou um quilômetro para analisar sua passada. Esse acompanhamento próximo permite identificar se o corredor está protegendo inconscientemente a região lesionada.

A fratura de tíbia e o trabalho neural

Outro participante relata uma fratura na tíbia, classificada como grau 4B, considerada a pior graduação possível dentro daquela referência. Apesar da gravidade, não foi necessária cirurgia por causa da posição da fratura. O retorno ocorreu de maneira progressiva, com fortalecimento e acompanhamento médico e fisioterapêutico.

Ele agradece ao ortopedista João Vittor e a Geraldo Miranda, fisioterapeuta com aproximadamente 30 anos de experiência, especialmente conhecido por cuidar de corredores. O tratamento também contou com fortalecimento conduzido por Gatei, uma das sócias da equipe.

Após a lesão, a perna esquerda permanecia rígida durante a corrida. Em uma avaliação no Parque das Graças, João e Lulu, da Lulu Performance, filmaram o movimento para identificar os erros na passada. O corredor estava correndo com a perna lesionada travada, recebendo todo o impacto de forma inadequada.

O tratamento incluiu:

- Fortalecimento muscular.
- Exercícios de mobilidade.
- Trabalho neural para ensinar novamente o corpo a dobrar a perna durante o movimento.
- Reeducação da passada.
- Observação contínua de compensações.
- Retorno gradual aos treinos.

A recuperação pode ser uma fase cansativa e pouco estimulante, mas, depois dela, o corredor volta a sentir o prazer de correr. Esse prazer está relacionado à liberdade de simplesmente seguir em frente, com música ou sem música, acompanhado ou sozinho, sem outra obrigação além de continuar.

Fortalecimento não é apenas correr

Existe a ideia equivocada de que fortalecer para a corrida significa simplesmente correr mais. Na realidade, alguns grupos musculares

precisam ser desenvolvidos para proteger o corpo e suportar as demandas do esporte.

O fortalecimento pode envolver musculação, máquinas, elásticos, exercícios com bandas e movimentos realizados em casa. Um dos participantes comprou um step, elásticos e um tatame para conseguir treinar mesmo quando não tinha tempo de ir à academia.

A mobilidade também é essencial. Encurtamentos podem gerar dores em regiões aparentemente não relacionadas. Uma dor lombar, por exemplo, pode estar associada a um glúteo fraco ou a restrições de mobilidade.

Quanto maior a distância pretendida, mais importante se torna o fortalecimento. O treinamento é visto como proteção contra lesões e como preparação para suportar volumes maiores, inclusive para quem pretende correr meias-maratonas consecutivas.

O prazer da corrida e o estado de fluxo

A corrida é apresentada como um esporte que exige uma fase inicial de adaptação. Diferentemente do futebol, do tênis ou de outros esportes, nos quais a diversão pode aparecer imediatamente, correr costuma doer no começo. Os primeiros quilômetros podem ser desconfortáveis e exigir tolerância.

Depois dessa fase, porém, muitos corredores entram em um estado de fluxo. O corpo encontra um ritmo, a mente se organiza e surge uma sensação de imersão que costuma aparecer no meio do treino — não necessariamente no início nem apenas ao final.

A referência literária é Haruki Murakami, escritor japonês que aborda a corrida e descreve essa experiência como uma espécie de “blues”. Alguns chamariam de fluxo; outros, de êxtase. Trata-se de uma sensação particular que surge em algum ponto entre o começo e o fim de uma corrida longa.

Murakami também é citado pela ideia de que a corrida mostra ao indivíduo que ele pode ir além do que imagina, mas também ensina que ultrapassar continuamente os próprios limites pode levar à quebra. A corrida, portanto, exige equilíbrio: avançar, mas respeitar os sinais do corpo.

Obediência, limites e equilíbrio

A conversa relaciona essa lógica à vida cristã e ao conceito de rendição a Deus. Render-se não é entendido como algo negativo, mas como aceitar uma orientação superior e abrir mão da falsa sensação de controle absoluto.

Mesmo empresários acostumados a tomar decisões e comandar seus próprios negócios precisam reconhecer limites. Na corrida, isso se traduz em seguir o treino prescrito pelo treinador, sem fazer mais do que o planejado nem improvisar de maneira irresponsável.

A regra é simples:

Faça o seu treino. Nem mais, nem menos.

É nessa obediência que o corredor encontra seu fluxo. Não existe garantia de sentir prazer no primeiro quilômetro, nem de atingir o estado ideal apenas no fim. O momento pode surgir no terceiro, quinto ou sétimo quilômetro, dependendo do dia e das condições do corpo.

A corrida ensina que cada pessoa tem seu próprio processo e que a comparação é contraproducente. O atleta precisa respeitar o próprio ritmo, manter a consistência e permitir que o resultado apareça com o tempo.

HYROX: movimentos naturais e estímulos diferentes

A conversa também aborda o HYROX, competição que combina corrida com estações de exercícios funcionais. A prova é considerada desafiadora, mas seus movimentos são descritos como naturais e adaptáveis:

- Caminhar carregando peso.
- Empurrar um trenó ou carrinho.
- Puxar um trenó ou carrinho.
- Realizar o movimento de esqui no ergômetro.
- Transportar cargas.
- Executar movimentos semelhantes aos de levar uma criança à escola ou carregar compras.

Por isso, qualquer pessoa pode realizar os exercícios no primeiro dia, ajustando velocidade, distância e carga. O treinamento específico serve para preparar o corpo para suportar esses movimentos em sequência e com maior intensidade.

Alguém sedentário poderá executar as estações mais lentamente, com menos peso e dentro do próprio limite. Já uma pessoa forte ou acostumada à musculação também pode se surpreender, porque o estímulo é diferente. Um fisiculturista pode treinar intensamente todos os músculos e, ainda assim, sentir dores musculares após um treino de HYROX ou CrossFit — não por lesão, mas por receber um estímulo ao qual não está adaptado.

A proposta de um possível revezamento em quarteto também é mencionada, permitindo dividir as estações entre quatro pessoas. A ideia é experimentar a modalidade em grupo, mantendo o espírito de incentivo coletivo da Bora.

A influência que se espalha

A presença de Felipe também muda o comportamento das pessoas ao redor. Mesmo quando não está em condições de completar um treino, ele participa de outra forma: acompanha alguém de bicicleta, espera o grupo, incentiva ou corre uma distância menor.

Esse modelo demonstra que a comunidade não depende de todos terem o mesmo desempenho. O valor está em permanecer presente e contribuir para que os outros continuem.

A expressão “bora” representa justamente esse espírito de incentivo. Ela funciona como um chamado coletivo para avançar, mas também como símbolo de identidade da equipe. A conversa termina com uma brincadeira sobre outras assessorias evitarem usar a palavra e preferirem “vamos”, reforçando que, para a Bora, a força da expressão está na energia comunitária que ela carrega.

Felipe, o “Camisa 10” da Bora: corrida, comunidade, propósito e empreendedorismo

Uma assessoria que quer unir diferentes tribos

A conversa parte de uma percepção compartilhada com Rodrigo: o potencial da Bora vai muito além de simplesmente correr, fazer CrossFit ou praticar HYROX. O grande diferencial está na ideia de **comunhão, comunidade e pertencimento**.

A Bora é apresentada como um núcleo no qual pessoas de diferentes perfis podem conviver, treinar e participar juntas. O grupo já reúne atletas de alta performance, iniciantes, influenciadores, profissionais de saúde, empresários e pessoas que estão apenas começando a se movimentar.

A metáfora usada é a de um time forte o suficiente para disputar uma Champions League ou uma Copa do Mundo. Entre os integrantes, são citados:

- Gustavo Silva, descrito como um atleta excepcional;
- jovens triatletas;
- Gandula;
- influenciadores;
- uma nutricionista influenciadora que também participa da Bora;
- professores e treinadores como Serginho e Luan;
- atletas e membros espalhados por diferentes regiões do Recife, incluindo Boa Viagem e a Zona Norte.

Na avaliação dos participantes, faltava ao time um jogador capaz de conectar todas essas pessoas: o **meio-campista camisa 10**, responsável por fazer a bola circular e aproximar os diferentes grupos. Esse papel passa a ser atribuído a Felipe.

Felipe como elo entre atletas, iniciantes e comunidade

Felipe é descrito como alguém que não estabelece distância entre as pessoas. Ele corre com atletas de alto rendimento, com iniciantes, com amigos, com familiares e com pessoas que estão fazendo seus primeiros treinos. Não se preocupa com quantidade de seguidores, status ou nível esportivo.

A lembrança é de que ele já correu com:

- atletas experientes;
- pessoas que estavam começando;
- a própria namorada de um dos participantes;
- indivíduos em diferentes ritmos e condições físicas.

A característica mais destacada é sua disponibilidade: não haveria “tempo ruim”, chuva ou distância que o impedisse de acompanhar alguém. Por isso, sua chegada à Bora é vista como uma contratação com grande responsabilidade, mas também como uma função coerente com seu modo natural de agir.

A responsabilidade é relacionada à ideia cristã de que Deus não impõe um fardo maior do que uma pessoa consegue suportar. O objetivo é que Cristo seja o centro da comunidade e que Felipe ajude a fortalecer essa conexão.

A Bora é retratada como uma rede que ultrapassa um único endereço. Uma pessoa pode estar em Boa Viagem, treinando com Serginho ou Luan, e, em outro momento, correr na Zona Norte com Rian, Gui e Guga. A comunidade permite que atletas de níveis muito diferentes convivam no mesmo ambiente.

Atletas de alto rendimento e histórias de superação

A conversa destaca que a Bora consegue colocar lado a lado atletas extraordinários e pessoas com objetivos mais modestos. Um dos exemplos é Cadena, reconhecido por seu alto nível de performance.

Outro caso citado é o de Vila Nova, que fez sua primeira maratona em **2h58**, mesmo estando em recuperação de uma lesão no tornozelo. O comentário reforça que o feito não deve ser medido apenas pelos 42 quilômetros da prova:

“A maratona não são aqueles 42 quilômetros.”

O esforço envolve todo o ciclo de preparação, a dedicação, o treinamento e a capacidade de chegar à prova em condições de correr menos de três horas. O processo é considerado tão impressionante quanto o resultado.

O desafio de Bruno com a televisão na cabeça

Também é contada a história de Bruno, conhecido por realizar desafios de velocidade em diferentes lugares. Em provas de 400 metros, ele costuma dar vantagem aos adversários e, em algumas ocasiões, correr carregando objetos inusitados — inclusive uma televisão de aproximadamente 50 polegadas. Em determinado desafio, a televisão seria entregue ao adversário caso ele vencesse.

Em Recife, Bruno ofereceu cerca de dez segundos de vantagem a um competidor descrito como forte e musculoso. Mesmo assim, normalmente Bruno alcançaria o adversário na parte final da prova. Porém, em Recife, ele perdeu pela primeira vez.

O episódio ocorreu em um evento ligado à inauguração da Bora Recife, realizado na Toyolex, que reuniu aproximadamente **180 a 200 pessoas**. O encontro teve um bandeirão ao fundo e foi lembrado como uma demonstração marcante da força da comunidade.

Depois da vitória, Bruno foi convidado por Ian para se tornar aluno da Bora e atuar como atleta e influenciador da assessoria. Em seguida, recebeu o desafio de correr a Maratona do Rio abaixo de três horas, apesar de nunca ter feito uma maratona antes. Até então, sua maior distância percorrida havia sido muito menor.

A Maratona do Rio e o pelotão sub-3

O resultado da Maratona do Rio é descrito como um dos momentos mais emocionantes da história recente da Bora. Aproximadamente **70 pessoas largaram no pelotão sub-3**, e cerca de **40 terminaram juntas**, em bloco, com tempo de aproximadamente **2h58**.

A façanha é considerada expressiva porque completar uma maratona abaixo de três horas já representa um resultado de alto nível. Ian participou mesmo enfrentando problemas no joelho e precisando de tratamento, incluindo infiltração. A frase atribuída a ele é que “essa maratona do Rio entrega de todo jeito”, indicando o grau de dificuldade e desgaste da prova.

O vídeo da chegada mostra os atletas entrando juntos enquanto o grupo gritava:

“Bora, bora, bora, bora, bora.”

A cena simboliza a força coletiva da assessoria: embora os atletas tenham desempenhos individuais diferentes, a experiência é construída como uma conquista compartilhada.

Jante, ou Dante: correr em todos os níveis

A participação de Jante — nome artístico de Dante, associado ao perfil **@dantana** — é usada para reforçar que a Bora não é formada apenas por atletas de alto rendimento.

Jante é apresentado de forma descontraída no estúdio. Ele havia sido citado como alguém com quem Felipe também corre, o que provoca brincadeiras, já que ele representa outro estágio de treinamento em comparação com os atletas de performance.

O primeiro treino completo de Jante teria sido com Felipe, na Federal. Ele lembra que naquele dia sentiu uma energia diferente e conseguiu completar o treino. Também é mencionada uma ocasião em que ele continuou treinando por vários quilômetros, enquanto outros participantes já cogitavam encerrar a atividade.

A história serve para ilustrar que a comunidade acolhe pessoas em diferentes ritmos. Na Bora, correr com um atleta que faz maratona sub-3 e correr com alguém que está completando seus primeiros treinos fazem parte da mesma proposta.

O papel de Felipe como influenciador

Jante explica que entrou na Bora com uma função diferente da de atletas como Bruno ou Gil. Enquanto alguns embaixadores são conhecidos por correr em alto nível, sua atuação está mais ligada à comunicação com quem está começando.

Ele afirma que seu objetivo é mostrar que uma assessoria de corrida não precisa ser vista apenas como um espaço para corredores rápidos. É possível:

- começar aos poucos;
- treinar pesado;
- conciliar musculação e corrida;
- evoluir de acordo com objetivos pessoais;
- participar da resenha e da comunidade mesmo sem buscar alta performance.

Seu próprio conteúdo combina academia, treinamento de força e corrida. Ele se define, com humor, como alguém com físico de “marombeiro”, pernas fortes e ombros largos, mas que também corre.

Após uma lesão, seu ritmo atual estaria em torno de **7min30s por quilômetro**. Seu professor ajusta os treinos de acordo com o objetivo: quando ele diz que não quer correr mais de cinco quilômetros, o volume é controlado; caso contrário, poderia acabar fazendo longões de 14 ou 15 quilômetros.

Jante também divulga o **Cupom Dante**, associado à Bora e a marcas parceiras. A ideia é acompanhar sua evolução como alguém que treina musculação de forma intensa e, paralelamente, desenvolve sua corrida.

A diversidade entre os embaixadores

A conversa cita outros perfis dentro da equipe:

- Bruno e Gil, reconhecidos por correrem muito;
- Artur Casal, também corredor e associado a um cupom;
- Felipe, conhecido por conversar e correr com todo mundo;
- Jante, que representa o corredor em fase de construção e evolução.

É observado que, quando o público percebeu que Artur também corria em alto nível, algumas pessoas se afastaram, enquanto ele passou a alcançar outro tipo de audiência. A diversidade de perfis é, portanto, considerada uma força: cada influenciador conversa com uma parte diferente da comunidade.

Uma comunidade que também se encontra fora da corrida

A conversa evolui para a possibilidade de criar experiências que integrem corrida, alimentação e convivência.

Felipe administra o Grupo TMX, que reúne diversas marcas, incluindo:

- hamburguerias;
- restaurantes de sushi;
- opções de sushi premium e mais acessíveis;
- creperia;
- crepe com cuscuz;
- açaí;
- outras operações de alimentação.

A partir da segunda-feira seguinte à gravação, seria liberado o cupom **Bora 10**, também mencionado como **Bora/ARM 10**. O benefício ofereceria **10% de desconto** em qualquer loja do grupo para colaboradores ou alunos da Bora e da ARM.

O cupom permitiria que os participantes escolhessem entre diferentes tipos de alimentação, incluindo opções para públicos variados, inclusive veganos.

Corrida passando pelas lojas do grupo

Surge também a ideia de organizar um roteiro de corrida pelas lojas do Grupo TMX. A proposta já teria sido discutida e uma tentativa de medir o percurso no Strava acabou sendo prejudicada porque o aplicativo travou.

A ideia seria dividir os participantes em equipes ou fazer um revezamento, passando por diferentes estabelecimentos. O formato é comparado às

chamadas checkpoint races, como as realizadas pela Red Bull, nas quais os corredores passam por pontos de controle.

Uma das possibilidades seria terminar a atividade em uma hamburgueria, encerrando o percurso com uma confraternização. O projeto reuniria:

- corrida;
- exploração das unidades do grupo;
- integração entre alunos e colaboradores;
- alimentação;
- fortalecimento do sentimento de pertencimento.

O Bora Experience

A conversa menciona o **Bora Experience**, produto criado em Natal por Vítor, parceiro e sócio local da operação, que atualmente atua como diretor de expansão nacional da Bora.

Vítor teria sido responsável pela primeira base da Bora em parceria com um sócio local. A segunda base foi criada pelo próprio participante que relata a história. Atualmente, Vítor trabalha na expansão e na orientação das novas unidades.

O Bora Experience é definido como uma experiência que envolve corrida, mas não se limita ao treino. A proposta seria criar um evento com liberdade para combinar:

- diferentes percursos;
- alimentação;
- paradas nas lojas;
- convivência;
- participação de pessoas com objetivos diversos.

A variedade de estabelecimentos do Grupo TMX permitiria atender diferentes preferências, desde hambúrgueres e sushi até crepes, açaí e alternativas veganas.

Dois empresários e duas trajetórias de crescimento

A conversa destaca que, além da corrida, Rodrigo e Felipe são empresários com histórias relevantes.

Rodrigo administra a ARM e participa da gestão da Bora. Felipe, por sua vez, construiu um grupo de alimentação em rápida expansão. Os participantes brincam que ele pode ver uma loja interessante e imediatamente querer abrir outra.

Sua trajetória empresarial é apresentada com os seguintes números:

Indicador	Situação mencionada
Lojas no início da expansão	3
Lojas atuais	7
Marcas	6
Operações no iFood	27
Operações online	Também existentes

A brincadeira é que Drogasil deveria se cuidar, diante do ritmo de crescimento do grupo.

A origem humilde de Felipe

Felipe relembra que começou em condições muito diferentes das atuais. A história mencionada é a de um menino que trabalhava ou circulava em uma Kombi, em um percurso associado a Bibiri, e que posteriormente se tornou dono de um grupo de restaurantes.

Também é lembrada a imagem de sua mãe colocando uma panela sobre a outra, como símbolo das dificuldades enfrentadas no início. O contraste entre essa origem e o atual grupo de restaurantes é utilizado para mostrar o tamanho de sua transformação.

A trajetória familiar de Rodrigo

Rodrigo reconhece que sua história não é igual à de Felipe, mas também passou por dificuldades. Seu pai já trabalhou como:

- motorista;
- vigia noturno de prédio.

Sua mãe trabalhava no Hospital da Restauração. Em determinado momento, os dois chegaram a ficar desempregados ao mesmo tempo, com três filhos para criar.

A família contou com o apoio da avó e madrinha de Rodrigo, que já faleceu. Apesar das dificuldades, ele afirma que nunca faltaram educação e comida em casa.

Em 2018, abrir uma academia de CrossFit também parecia algo improvável. A reflexão é que ninguém precisa autorizar ou garantir previamente que um projeto dará certo. É necessário acreditar, assumir o risco e agir.

“Se não for você que vai fazer por você, ninguém vai fazer.”

A mensagem não pretende romantizar o empreendedorismo. Empreender no Brasil é descrito como um desafio, especialmente por envolver pessoas, gestão, dinheiro e responsabilidade. Ainda assim, quem acredita em uma ideia deve arregaçar as mangas e tentar realizá-la.

Pais podem oferecer orientação, educação e, em alguns casos, herança. Porém, construir e conduzir um negócio continua sendo responsabilidade de quem decide empreender.

Prosperidade com propósito

Felipe afirma que, ao começar a empreender, carregava uma preocupação central: não prosperar apenas para si mesmo. Seu objetivo era gerar impacto e ajudar outras famílias.

Ele relembra uma compreensão que levou tempo para desenvolver: ser humilde não significa ser pobre, e a humildade não é incompatível com prosperidade. Hoje, suas empresas estão consolidadas e em expansão, gerando trabalho e sustentando famílias.

A corrida entrou inicialmente como hobby, mas acabou aproximando Felipe de marcas, comunidades e oportunidades de parceria. Sua entrada na Bora é vista como consequência desse processo.

A mensagem central é que a prosperidade pode ser usada para ampliar oportunidades e transformar vidas, desde que não perca o propósito.

A corrida como ambiente de cuidado e transformação

Felipe relata que sua mãe, analfabeta, sempre foi uma presença profundamente cristã na vida da família. Por seu modo de cuidar e tratar as pessoas, ela representava Cristo no cotidiano. Ela dizia que Deus tinha algo grande reservado para a vida do filho.

Para alguém nascido em Águas Compridas, caçula de cinco irmãos, acreditar nessa possibilidade não era simples. Por isso, Felipe interpreta o momento atual como algo além de suas expectativas.

Ele afirma que nunca imaginou viver o que vive hoje. O que mais o impacta não são a corrida, os tênis ou as marcas, mas a possibilidade de estar próximo de pessoas e testemunhar mudanças concretas.

Um exemplo é Artinho, de 21 anos, que teria trabalhado recebendo cerca de **R\$ 120 por mês**. Agora, consegue usar um tênis melhor, vestir roupas melhores e ter condições de ir ao shopping comprar algo para si. Para Felipe, esse tipo de mudança é o verdadeiro sentido do trabalho.

A corrida, a Bora e a ARM são vistas como ferramentas para:

- abraçar pessoas;
- criar vínculos;
- combater o sedentarismo;
- oferecer perspectiva;
- construir comunidade;
- permitir que pessoas antes se sentindo incapazes completem um treino.

Em um semestre empresarial considerado difícil, com efeitos de eventos como a Copa e impactos em alguns segmentos, entrar em um ambiente em que as pessoas estão sorrindo e comemorando seus progressos oferece uma mudança de perspectiva. A sensação é de que, durante o treino, os problemas ficam momentaneamente em segundo plano.

Espaço para todas as assessorias e modalidades

Rodrigo ressalta que a Bora não deveria agir como se precisasse eliminar concorrentes. Há espaço para diferentes assessorias de corrida no Recife, e várias são consideradas boas.

O objetivo mais amplo é tirar as pessoas do sofá e incentivá-las a cuidar da própria saúde. Se a pessoa não escolher a Bora, deve buscar a assessoria ou modalidade com a qual mais se identifica.

A mesma lógica é aplicada ao HYROX. A intenção é que mais pessoas conheçam e pratiquem a modalidade. Rodrigo afirma que gostaria de ver outras pessoas abrindo espaços de HYROX, para que a prática se torne mais conhecida e universal, assim como aconteceu com o CrossFit.

No início, era necessário explicar detalhadamente o que era CrossFit. Hoje, a modalidade já é amplamente reconhecida. A universalização do esporte é vista como algo positivo, e não como uma ameaça comercial.

A orientação aos empresários é direta:

“Quer ser grande? Pensa em gente.”

Como os negócios lidam o tempo todo com pessoas, o crescimento sustentável depende de colocar gente, cuidado e propósito no centro.

A fé como eixo da comunidade

A conversa se apoia em princípios cristãos para explicar a visão de comunidade. É citado o ensinamento:

“Buscai primeiro o reino do céu e as demais coisas vos serão acrescentadas.”

O reino de Deus não é entendido como um objeto físico, como um computador, uma televisão ou uma mesa. Ele é relacionado às próprias pessoas e à presença do espírito na vida humana.

Também é lembrado que, quando Jesus é questionado sobre o mandamento mais importante, ele aponta para:

1. Amar a Deus acima de todas as coisas;
2. Amar o próximo como a si mesmo.

A interpretação apresentada é que Jesus não veio simplesmente abolir a lei, mas mostrar sua finalidade: preservar a vida e orientar a forma de agir.

“Não tomar o nome de Deus em vão” não seria apenas evitar usar a expressão “meu Deus” como figura de linguagem. Seria, sobretudo, não carregar a mensagem de Deus apenas no discurso e agir de modo contrário na prática.

No final de sua vida, Jesus teria deixado um novo mandamento:

“Amai ao próximo como eu amei vocês.”

Essa ideia é apresentada como a maior expressão de amor e como fundamento da Bora, da ARM e das relações construídas nesses espaços. O propósito não é apenas praticar corrida, mas viver a fé por meio do cuidado com as pessoas.

O efeito multiplicador de uma pequena semente

A parábola do grão de mostarda é usada para explicar como uma pequena iniciativa pode se transformar em algo amplo.

A semente, considerada uma das menores, cresce até se tornar uma grande hortaliça, da qual surgem novas sementes e novas árvores. A imagem representa o potencial de uma pessoa ou de uma ação aparentemente pequena gerar uma floresta inteira.

Rodrigo é citado como exemplo: ao pensar em estar daqui a cinco anos jogando futebol com o filho, ele não influencia apenas a própria vida. Sua mudança alcança:

- o filho;
- a esposa;
- os amigos;
- as pessoas do convívio;
- outras famílias relacionadas ao trabalho.

O mesmo vale para o trabalho bancário, empresarial e esportivo. Cada pessoa alcançada pode influenciar outras, fazendo o propósito transbordar.

A Bora já teria aproximadamente **1.000 alunos**. Esse número é interpretado não apenas como mil indivíduos, mas como cerca de mil famílias e mil casas alcançadas. A expectativa é que uma parte dessas famílias também receba, direta ou indiretamente, uma mensagem de fé, cuidado e transformação.

O papel de Rodrigo no banco e nas empresas

Rodrigo também fala sobre sua atuação como gerente de pessoa jurídica, função que exerce há quase **15 anos**.

Ele considera o trabalho enriquecedor porque permite visitar empresas, compreender seus desafios e participar da vida de empresários e famílias. O gerente não deve tratar o cliente apenas como um número.

A responsabilidade é grande: uma decisão de crédito pode ajudar uma empresa a prosperar, mas um erro de avaliação também pode contribuir para sua quebra. Emprestar demais ou de menos pode comprometer a saúde financeira do negócio.

Por isso, ele vê sua atuação bancária como outra forma de cuidar de pessoas e participar de suas trajetórias. Assim como na Bora, o propósito está em compreender o impacto humano por trás de cada operação.

A próxima etapa da Bora

Ao final, Felipe é oficialmente apresentado como a nova contratação da Bora, o “prefeito das corridas”, agora vestindo a camisa verde-limão da equipe. A escolha da cor é associada, de maneira bem-humorada, ao uniforme e aos tênis de corrida.

Sua esposa teria comprado um Nike Alphafly branco com detalhes verde-limão, aproveitando uma promoção e um cupom de 20%, em uma situação descrita como influência digital dentro da própria família.

A ideia de vestir a camisa é ampliada para além do uniforme: trata-se de assumir o propósito em tudo o que se faz. Felipe chega para somar, conectar pessoas e representar uma ponte entre os diferentes públicos da Bora.

Também fica o convite para novos episódios, nos quais Rodrigo poderá contar sua história como gerente bancário e empresário, enquanto outros convidados poderão falar sobre ARM, HYROX e suas próprias trajetórias.

A conversa termina reafirmando os eixos que sustentam o projeto:

- corrida;
- saúde;
- comunidade;
- fé;
- empreendedorismo;
- cuidado com o próximo;
- expansão sem perder o propósito;
- Cristo no centro das relações.