

Férias desportivas

Bootcamp

Afinal, descansar custa muito suor — e o corpo é que ganha

Férias são sinónimo de descanso, mas nem sempre o descanso é aquilo que pensamos. O Epic Sana Algarve juntou-se ao treinador Marco Baioa e propôs ao mercado um programa de férias desportivas de uma semana. O chamado Luxury Bootcamp é uma experiência intensa, que fica na memória. E no corpo. *Victor Ferreira (texto) e Raquel Costa/Stills (fotos)*

A conversa começou com uma frase que, apesar do teor, me pareceu apenas um desbloqueador: “Victor, tenho uma proposta indecente para te fazer.” Confiante, aguicei os ouvidos: um *bootcamp* de luxo, de uma semana, num hotel de cinco estrelas no Algarve. Programa diário: acordar às seis, aquecimento às sete, treino de duas horas e meia de manhã e dose idêntica à tarde. Não evitei pensar: estariam loucos?

Semanas depois, estava na estrada rumo ao Epic Sana Hotel, na praia da Falésia, em Albufeira. Carreguei o carro com a lista de material recomendado, enviada previamente: diversos pares de calçado desportivo; “bastante quantidade de roupa interior” e de meias de desporto “de qualidade”; roupa desportiva em camadas; um casaco compacto impermeável; cantil; boné; luvas de exercício; óculos de sol; pacote de pensos rápidos; e mais umas miudezas. Também levei comigo algumas preocupações: será que teria de correr na praia, para mal dos meus joelhos? Dar-me-iam comida suficiente? Haveria alguma semelhança com os populares *bootcamps* de estilo militar, em que o pessoal tenta construir um “espírito de grupo” para sobreviver ao exercício no mato, ao sono em tendas, à falta de comida?

Rapidamente percebi que a palavra luxo não estava por acaso ao lado da palavra *bootcamp*. O Epic Sana é um cinco estrelas inaugurado em 2013 e desde que se entra até ao *check out* é-se tratado como um rei. O *check in* foi feito no quarto, onde me deixaram uma caixa com três bombons de chocolate e um *macaron*. Se um *bootcamp* é para tratar do físico, mais valia despachar logo os chocolates. Olhei para a espreguiçadeira na varanda e perguntei-me quanto tempo iria passar ali deitado a ler e a relaxar. Puro engano...

Horas depois, primeiro *briefing* com o treinador, Marco Baioa, um algarvio que andou por meia Europa até regressar a casa. Em cerca de 60 minutos, descreveu o essencial da semana que teríamos pela frente. Sete dias de trabalho físico de alta intensidade, para um grupo constituído por sete pessoas: jornalistas, *bloggers*, um empresário e um corretor financeiro vindo de Londres. É a segunda participação deste último no *bootcamp*, embora o primeiro tivesse sido noutra unidade hoteleira. “Se há quem repita, é porque a coisa não é assim tão má”, pensei.

“Isto não é um *bootcamp* militar”, começa por dizer o treinador. Primeira dúvida respondida. “A minha linha é o *fitness*, o método é o treino funcional”, prossegue. De certeza que havia ali gente a pensar numa coisa tipo The Biggest Loser, o famoso programa de TV, que teve versão portuguesa na SIC, no qual pessoas obesas entram em reclusão numa quinta para tentarem emagrecer gra-

ças a um rigoroso plano de treino, descanso e alimentação. “Vocês não têm grandes hipóteses de fuga ou de ficarem na ronha. Isto é um programa radical.” Enquanto o *briefing* decorria, a organização mandou limpar o minibar dos quartos. Só ficaram as águas. Isto não é TV Realidade, nem um *bootcamp* militar. Mas, pelos vistos, também não é para brincar.

In the Navy!

O primeiro dia começou por volta das 7h30. Na véspera, Marco citou casos de pessoas que perderam quatro a sete quilos de massa gorda numa semana. Certo de que ali ninguém obteria resultados dessa grandeza, mantive-me longe de expectativas.

Mais tarde verificaria que o treino tem detalhes pensados para quem quer perder massa gorda em muito pouco tempo: em primeiro lugar, a aposta no treino de pernas, que incluem grandes grupos musculares, o que significa maior gasto calórico; em segundo lugar, praticamente não se treina apenas um grupo muscular — ao contrário do que se vê muito nos ginásios, onde frequentemente há gente a exercitar apenas um grupo muscular (peito ou bíceps, por exemplo); em terceiro lugar, a aposta nos movimentos compostos, que obrigam a exercitar múltiplos grupos musculares, aliada à variação constante entre membros superiores e inferiores e cadeia anterior e posterior, gera maior refluxo de sangue, o que deixa o corpo sempre a adivinhar sobre o que vem a seguir e adia a adaptação.



Aliado a isto, cuidado com a alimentação. Toda a semana teríamos seis refeições diárias, com o cuidado de nunca passarmos mais do que três horas sem comer, para manter o metabolismo sempre a funcionar: um sumo detox às 6h50; pequeno-almoço às 8h (muesli de frutos silvestres, pão especial de cereais, queijo fresco, fiambre de peru, iogurte magro, chá e infusões, fruta); almoço; *snack* da tarde, após o segundo treino; jantar e ceia (muitas vezes constituído apenas por um chá). O imenso *buffet* do hotel é basicamente terreno proibido.

Na avaliação física inicial, revelei-me sem surpresa como o mais pesado do grupo: 81,9kg, com 23,2% de massa gorda, segundo a medição por pregas de gordura; para um homem com aquele peso, estatura (1,80m) e idade (40), tinha um pouco de gordura a mais.

Seguiu-se o teste de agachamento total e de flexibilidade e testes de

força, agilidade e resistência semelhantes aos dos candidatos à Marinha americana: uma corrida de duas milhas (3,2km), flexões e abdominais até à exaustão, saltos sem balanço. Veredicto final: teria sido admitido como recruta na Marinha dos EUA. Uma alegria para quem foi dispensado aos 18 anos de fazer sequer a inspeção militar.

O primeiro treino seria num extenso relvado junto ao centro de congressos do hotel, composto por um circuito com quatro estações. “Faço sempre este programa no primeiro dia, porque mais à frente ou no fim já ninguém conseguiria”, comenta o treinador. Nome de código: Ultimate Warrior Challenge.

A palavra férias faz-nos lembrar descanso, praia, sol, e não barras com 30kg de peso para levantar acima da cabeça ou colocar às costas. Foi nessa altura que comecei a pensar se alguém no seu perfeito juízo



tiraria uma semana de férias para fazer um *bootcamp*. Sim, quem, ó céus, pagaria para estar ali e não desfrutar das piscinas, da praia, dos bares, do spa, da comida do *chef* Luís Mourão? A resposta estava ali, ao meu lado, e

Os bootcamps são, dentro do segmento das férias desportivas, um nicho com popularidade sobretudo no estrangeiro

dá pelo nome de Emiliano Maini, 35 anos, o italiano que meteu uma semana de férias para repetir o *bootcamp*.

Estrangeiros em maioria

O salário bruto anual de Emiliano ronda as 100 mil libras (126 mil euros), um valor confortável para quem quer pagar este Luxury Bootcamp, que pode custar de 2379 euros, em quarto single e época baixa, até 3149 euros (ou, se forem duas pessoas, 4338 euros em quarto duplo em época baixa até 5108 em época alta). O próximo começa a 16 de Agosto. Eles fazem-se quando há interessados, que devem consultar o *site* do hotel ou algarveluxurybootcamp.com.

Para a maioria da população portuguesa, mais de 2000 euros para uma semana de férias não é sequer uma opção. Para Emiliano, “os resultados acabam por justificar o investimento”. “É uma semana que dedico a mim próprio. Aqui trato do físico,

mas trato sobretudo da mente. Quando regressar a Londres vou pensar duas vezes se quiser pegar num refrigerante logo de manhã, como é habitual. Claro que isto passa, mas enquanto durar esta predisposição mental, não faço tantas asneiras”, conta.

Certo é que os *bootcamps* são, dentro do segmento das férias desportivas, um nicho com popularidade, sobretudo no estrangeiro, que é de resto o principal fornecedor de clientes para os *bootcamps* no Algarve. Para o Epic Sana, que aposta agora no mercado nacional, este programa surgiu como “uma forma de combater a sazonalidade”, diz o director do hotel, Lourenço Ribeiro, que está surpreendido com “uma adesão inesperadamente mais elevada”.

Decompondo o preço, talvez este até seja convidativo: sete dias de alojamento nesta unidade custariam em Julho à volta de 2100 euros (regime de alojamento e pequeno-almoço); os serviços de um treinador pessoal, que cobraria pelo menos 40/50 euros por hora em qualquer ginásio, ficariam por cerca de 1800 euros, tendo em conta que Marco Baioa dedica em média seis horas com o grupo. Somando as parcelas, o preço proposto situa-se abaixo do custo destes dois serviços em separado, com o aliciante extra de a tabela de preços do *bootcamp* incluir todas as refeições diárias, bem como reforço de fornecimento de água e toalhas.

Voltemos ao Ultimate Warrior Challenge. Quatro exercícios, feitos uns a seguir aos outros, em circuito, com 19 rondas: *push-press* com barra (usei 30kg); *V-crunch* com bola (9kg); *kettlebell swing* (20kg) e, finalmente, agachamento com barra aos ombros (30kg). Começámos em duas repetições de cada exercício e acrescentámos mais duas em cada volta, até chegar às 20 repetições na 10.ª ronda; a partir daí era cortar duas repetições em cada ronda.

Já a perder forças, a meio deste treino, lembrei-me de uma frase famosa: “O desporto não constrói o carácter de alguém; revela-o”. Surpreendi-me com a minha capacidade de pensar quando só respirar já era difícil. “Isto é um programa radical”, dissera o treinador, na véspera. Aí estava a prova.

O primeiro a completar o circuito demorou cerca 46 minutos. Eu

demorei 61 minutos. Fui o último a terminar. Usei as cargas maiores. Paguei a factura. Talvez no final fosse recompensado. Dois dinamarqueses que fariam o *bootcamp* na semana seguinte cumpriram o mesmo circuito em 31 minutos.

Roll & Roll

O segundo dia começou à hora estipulada, 6h50. Sumo detox e depois aquecimento no estúdio, com alongamentos e libertação miofascial. Para tal, são disponibilizados rolos de espuma dura, usados para “passar a ferro” os músculos. Isto visa liberta as fâscias musculares e, por essa via, favorecer a mobilidade e flexibilidade, dois aspectos essenciais para quem tem ainda uma semana de treino intenso pela frente.

Os rolos tinham aliviado os sintomas mais graves, mas ninguém estaria preparado para o que se seguiria, um Power Circuit com dez estações: subir e descer dezenas de degraus segurando pesos (20kg); *crunch* (abdominais) com bola (9kg); tentar desfazer um pneu de camião com uma marreta (de 8kg); flexões com bosu; remos; levantar um *power bag* (15kg) do chão para o ombro; arrastar um *power bag* (40kg) pelo chão; saltar para cima de uma caixa (75cm de altura); subir e descer, alternando as pernas, para um pneu de tractor; corrida com elástico para a cintura. Duas rondas disto, com um minuto em cada estação e praticamente sem intervalo (programa completo de treinos do bootcamp em disponível em fugas.publico.pt).

Mais uma vez, usei as cargas máximas e mais uma vez atingi o limite – aquele momento em que já não há glicose na corrente sanguínea para alimentar os músculos. É nessa altura que o corpo se vê obrigado a recorrer às reservas – é bom que sejam as de gordura, porque na pior das hipóteses vai à massa magra (músculo), cuja “queima” é mais eficiente.

O segredo de toda a semana reside nisto: induzir o chamado EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption), também conhecido na gíria inglesa como *afterburn*, um período em que há um aumento considerável do consumo de oxigénio após exercício de alta intensidade. Em traços gerais, o EPOC perdura para lá do tempo do exercício e, descrito de forma simplista, mantém o for- ▶

Férias desportivas

Bootcamp

Ao quarto dia, a balança dizia que estava mais leve e a roupa parecia-me mais larga. Seria só um efeito mental placebo?

necimento de oxigénio em níveis elevados para o corpo “queimar” calorias mesmo quando já está em repouso.

Para tal é essencial um plano alimentar que garanta um ambiente hormonal favorável ao estado anabólico. Para gastar é preciso ter, uma verdade que também se aplica às calorias e aos nutrientes. É por isso errado deixar de comer quando se quer emagrecer, ou reduzir a alimentação ao mínimo. Isso favorece um estado catabólico, ou seja, leva-se o corpo a queimar músculo e massa magra em vez de ir aos depósitos de gordura, que até podem aumentar dado haver um défice calórico acentuado. E mesmo que a balança diga que estamos mais leves, o que provavelmente desapareceu nesses casos foi a massa magra.

Para evitar o estado catabólico, o *chef* Luís Mourão, que gere a gigantesca cozinha do Epic Sana, teve de adaptar os menus de Verão e de Inverno às exigências específicas do treinador Marco Baioa e da nutricionista Joana Mendes Cruz.

Duas ou três orientações essenciais, que muitos de nós podemos seguir nas nossas cozinhas: garantir a energia suficiente para adiar ou minimizar a fadiga (e por essa via também evitar lesões); dispensar as calorias vazias (refrigerantes, por exemplo) e alimentos com baixa densidade de nutrientes; variar as fontes de hidratos de carbono, de proteínas e de gorduras saudáveis, fornecendo-as na altura certa para um ambiente hormonal favorável.

A vantagem dos *bootcamps* é que tudo acontece sem termos de pensar nisso, nem perder tempo a executar. E, assim, umas férias que pareciam ser uma canseira, são afinal um descanso. Mesmo que para isso se tenha de suar. E muito.

O dia terminou com um programa ao estilo Crossfit, a modalidade de *fitness* que tem vindo a conquistar adeptos em todo o mundo. Programa: seis rondas (para melhor tempo) de 20 agachamentos, 30 *walk lunges*, 15 flexões, 15 fundos (tríceps), 50 metros de natação. Depois de dois circuitos duríssimos, um treino com piscina pelo meio pareceu canja.

Ao terceiro dia regressámos à corrida, agora pela falésia, com cinco paragens pelo meio, cada uma para 100 repetições de um exercício. A



terminar, uma corrida pela escadaria que liga o hotel à praia, dezenas e dezenas de degraus, percorridos a alta velocidade. Antes disso, claro, tinha havido aquecimento e rolos.

Desta vez, o treinador usou um *stick*, para “rolar” nos músculos de alguns de nós. Na minha vez, foi a vergonha total: os meus gêmeos estavam uma lástima. Foi tão doloroso que os meus

berros se devem ter ouvido cinco pisos acima. Parecia que alguém estaria a dar à luz gêmeos. E com estes nascendo em simultâneo...

À tarde fomos de novo para fora do perímetro do hotel, na praia, com um treino de corpo inteiro, em duas voltas e apenas um minuto de descanso. No final, fomos recompensados com um mergulho no mar e um lanche servido na praia por dois funcionários do hotel. E a cereja em cima do bolo foi uma massagem profunda no Sayana Wellness Center.

Ao quarto dia, a balança dizia que estava mais leve e a roupa parecia-me mais larga. Seria só um efeito mental placebo? Seria verdade? A maior parte dos participantes já não se queixava de dores. Os corpos estavam de facto a adaptar-se. Para a maioria de nós, tinha sido um choque brutal.

A manhã foi passada numa prova Tabata, isto é, treino intervalado de

alta intensidade. Quatro blocos Tabata, com a duração de quatro minutos cada, durante o qual o esquema é sempre o mesmo: 20 segundos de actividade intensa, dez segundos de paragem.

Após o almoço, mais um treino de corpo inteiro, desta vez noutra relvado do hotel, onde estava também montada uma zona de treino TRX. A quantidade e qualidade de material disponível neste *bootcamp* é assinalável; bate ginásios e cadeias de ginásios por esse país fora.

Cada membro do grupo recebeu um baralho de cartas completo: 54 cartas, incluindo dois jokers. Cada carta tinha um “valor facial” e cada naipe representava um tipo de exercício. O objectivo era virar carta a carta e fazer o exercício e o número de repetições correspondentes. Tudo corria bem até me saírem os jokers: cada um valia 20 *burpees*, um



dos exercícios mais desgastantes que conheço. Por azar, saíram-me um a seguir ao outro; além de alguns palavrões, veio-me à mente uma frase famosa de um importante autor do teatro do absurdo: “Tentei sempre. Falhei sempre. Não interessa. Tenta outra vez. Falha outra vez. Falha melhor” (Samuel Beckett).

Ao quinto dia, o programa era animador: faltavam dois treinos (um circuito na praia e um tipo Spartan 300, com dez exercícios e 300 repetições totais), uma corrida de 20 minutos feita numa parte do percurso do famoso Crosse das Amendoeiras do Algarve. Para o penúltimo dia, um passeio de BTT, que teve 22km de extensão e não registou quedas.

No último dia, regressámos às avaliações e o meu veredicto deixou-me satisfeito: numa semana perdi 4,2% de gordura corporal, passando dos iniciais 23,2% para 19%, com desta-

que para a gordura abdominal (das mais perigosas), zona em que a prega diminuiu 16 milímetros. Na balança tinha menos 1kg (pesava agora 80,9), mas segundo as pregas de gordura tinha perdido 4kg de massa gorda, o que significa que, em simultâneo, e graças ao estado anabólico propiciado por uma alimentação correcta e descanso adequado, ganhei 3kg de massa magra. Não podia estar mais satisfeito até porque em casa, treinando no ginásio e controlando muito a alimentação, demoro oito semanas a perder 2% de massa gorda.

Afinal, se havia algo de indecente nesta proposta, era o facto de regressar a casa para fazer férias à moda antiga: perder-me nas filas para a praia; disputar a areia com os vizinhos; sair da praia a correr para evitar as filas de regresso. Um cenário que talvez custe menos suor, mas que cansa só de pensar nele.

EPIC SANA ALGARVE

Pinhal do Concelho,
Praia da Falésia
Olhos de Água
8200-593 Albufeira
Tel.: + 351 289 104 300
Email: info.algarve@epic.sanahotels.com
www.algarve.epic.sanahotels.com
O hotel dispõe de 162 quartos, 24 resort suites e 43 apartamentos. Além disso, está equipado com o Spa e Fitness Center, cinco piscinas exteriores (duas das quais para crianças) e uma piscina interior, campo polidesportivo. Em termos de restauração, oferece três restaurantes (Abyad, Open Deck e Alquimia – versão gourmet, eleito revelação em 2013 pelo guia Boa Cama, Boa Mesa) e dois bares e snack-bares junto às piscinas. Há também zonas de diversão para os mais novos e acesso directo à Praia da Falésia. O Centro de Congressos dispõe de 1800 metros quadrados de salas de reuniões.

COMO IR

Na auto-estrada A2 saia na saída 15, para Lagos/Portimão/Albufeira e entre na A22. Siga pela chamada Via do Infante até à saída 9 para Albufeira/Guia e entre na nacional N395. Siga as indicações “EPIC SANA” e “Praia da Falésia”.

O FIM DE SEMANA PERFEITO
COMEÇA COM UMA VIAGEM.



HÁ COMBOIOS PARA TUDO. HÁ COMBOIOS PARA TODOS

Lisboa-Guarda
por apenas

€10^{.50*}

Bilhete Família & Amigos
50% DESCONTO

* Preço por pessoa para viagem de ida em Intercidades, 2ª Classe, com Bilhete Família & Amigos para grupos de 3 a 9 elementos em viagens conjuntas de ida e volta efetuadas ao sábado (todo o dia) e ao domingo (até às 12h00).

Info cp.pt
707 210 220
€0,10/min rede fixa R€0,25/min rede móvel
Acresce IVA



COMBOIOS DE PORTUGAL