

# SAPOLIFESTYLE

## Recuperar a forma numa semana de bootcamp

E se aproveitasse as suas férias para fazer um refresh intensivo ao seu corpo e mente? Algumas unidades hoteleiras começam a por à disposição do cliente muito mais do que o tradicional descanso. Os bootcamps estão na moda e nós fomos experimentar um! E resultam?



\$\$photo-gallery\$\$

O conceito veio para ficar. Uma semana de treino intensivo e alimentação controlada, que visa, num curto espaço de tempo, permitir alcançar objetivos que não se conseguem, muitas vezes, com meses de treino.

O convite chegou-nos por parte da Sana Hotels, que lançou agora os bootcamps no [EPIC Sana Algarve](#), o resort de cinco estrelas da cadeia localizado na Aldeia da Falésia, Albufeira. Pouco familiarizados com o conceito, mas muito curiosos, aceitámos o convite e lá rumámos a sul, expectantes em relação à sua eficácia.

No local, fomos recebidos por Marco Baioa, o personal trainer que realiza os bootcamps no hotel, através da sua empresa [Algarve Luxury Fitness Bootcamp](#), que nos explicou como tudo se iria passar: seriam seis dias de treino intensivo com cerca de quatro horas de exercício diárias – duas de manhã e duas à tarde - acompanhados de uma alimentação controlada, cuidadosamente desenhada pela nutricionista Joana Mendes Cruz e elaborada pelo chef Luís Mourão. Seria um bootcamp duro, mas de luxo, ora não estivéssemos nós num dos mais recentes e agradáveis resorts de luxo do Algarve, inaugurado em junho de 2013, e vencedor do prémio “Melhor Empreendimento Imobiliário Turístico”, do Salão Imobiliário de Portugal, do mesmo ano.

Localizado sobre a Praia da Falésia, com 8ha de jardins e pinheiros e seis piscinas, estava montado o cenário para a aventura começar. Os horários seriam rígidos e rigorosamente cumpridos. Os dias começariam com um sumo detox (6h50), seguido de uma sessão de aquecimento e alongamentos (7h-7h30) e do pequeno-almoço (7h30). Depois de um momento de pausa, seguia-se o treino da manhã (9h-11h) e depois um pequeno lanche (11h). O almoço era servido às 12h30 e as atividades da tarde decorreriam entre as 14h30 e

às 16h30. A seguir ao treino da tarde, seguia-se um pequeno lanche e o jantar seria servido às 19h30. E assim foi, todos os dias, rigorosamente cumprido.

O que se faz então num bootcamp?

Treina-se, treina-se e treina-se. Cada um é levado ao seu limite na variedade de exercícios que são apresentados. A diversidade e a surpresa são, aliás, boas aliadas para se continuar motivado a fazer os exercícios a cada dia que passa. Há que testar novos limites e ativar músculos adormecidos.

Ao longo dos dias, fizemos de tudo um pouco e pusemos em prática vários conceitos, desde Tabata, TRX, Crossfit, circuitos na praia, corridas, natação, um passeio de bicicleta... Havia, regra geral, várias estações onde teríamos de executar diferentes exercícios durante um minuto, ou no mais curto espaço de tempo.

Fizemos muitos abdominais, agachamentos, exercícios com pesos, bolas, arrastámos e atirámos power bags, virámos e martelámos pneus, subimos e descemos escadas a carregar kettlebells, corremos debaixo de um sol abrasador, nadámos... Os sistemas cardiovascular e muscular foram testados a cada instante.

Mas desengane-se quem pensa que um bootcamp é só para pessoas muito bem preparadas fisicamente. Não é. Existem diferentes solicitações para os diferentes tipos de preparação. O importante é a pessoa tentar superar-se e chegar ao seu próprio limite. Cada um desafia-se a si próprio. Mas é claro que para participar é necessário estar-se bem de saúde, pois a semana é dura.

O papel fulcral da alimentação

A alimentação é vital nesta equação. Para se obter bons resultados fisicamente, é necessário fazer uma alimentação funcional e adequada ao treino. No decorrer do dia, havia sete momentos para nos alimentarmos (sumo detox, pequeno-almoço, reforço pós-treino, almoço, reforço pós-treino, jantar e ceia). O plano alimentar foi adaptado aos horários de treino, com o objetivo de fornecer todos os nutrientes necessários e garantir o bem-estar e a saúde dos participantes. «O timing de ingestão de nutrientes é fundamental. Sabemos que a disponibilidade de alguns nutrientes, bem como o equilíbrio entre eles, é fundamental durante e após o treino para potenciar a performance e a recuperação. Por exemplo, necessitamos de ter as reservas de glicogénio muscular bem "atestadas" antes de iniciar o treino, pois é a fonte de energia principal para o trabalho muscular, pelo que necessitamos de hidratos de carbono. Durante o treino queremos que esta energia não se esgote rapidamente, daí a adição de proteína. Por outro lado, algumas vitaminas e minerais com função antioxidante não têm reservas no organismo, pelo que a sua ingestão próxima do treino é fundamental, neste caso, com o consumo de frutas e vegetais», explica Joana Mendes Cruz.

A ementa do bootcamp foi desenhada tendo por base os princípios da dieta mediterrânica. Criaram-se ou adaptaram-se pratos e combinações de alimentos ricos em nutrientes que em simultâneo tivessem o requinte de um hotel de cinco estrelas.

A reeducação alimentar é outros dos ganhos, pelo menos neste bootcamp. De lá trouxemos alguns hábitos para casa. A água aromatizada com limão e hortelã ou os sumos detox ao pequeno-almoço, por exemplo, vieram para ficar.

E treinar de forma tão intensiva não faz mal?

Esta foi a questão que surgiu imediatamente a seguir aos primeiros treinos, quando, doridos, tínhamos de continuar a treinar. Mas não é suposto os músculos descansarem? Não faz mal sobrecarrega-los? Não podemos potenciar uma lesão? Marco Baioa explicou: «Claro que isto é intenso, mas o corpo está preparado para isso. Aquilo de fazer desporto duas vezes por semana não chega para o que as pessoas querem. O corpo está preparado para exercício físico diário. Aqui, claro, é um bocado um tratamento de choque, mas devido ao descanso, à alimentação controlada e ao plano de treino baseado nos meus 25 anos de experiência a treinar pessoas, tudo isso faz com que o corpo aguente e inclusive se sinta melhor. Ainda nenhum participante se foi embora sentindo-se pior».

O truque, revela-nos, é balancear o treino dos diversos grupos musculares e, também, ouvir o grupo, sentir como está a viver os dias e tentar proporcionar a melhor experiência possível aos participantes.

E, afinal, resulta?

Nada como experimentar para ver se resulta. No grupo de sete pessoas que participaram neste bootcamp, todos obtiveram resultados positivos. Na generalidade, perde-se massa gorda e ganha-se massa muscular. Na prática, redefine-se o corpo (dentro do que é possível alcançar numa semana).

Houve quem tivesse reduzido seis centímetros de anca, quem tivesse ganhado três quilos de massa muscular, quem tivesse passado da condição de “saudável” para “fit”, segundo a The United States Army Physical Fitness Test (Teste de Fitness Físico do Exército dos Estados Unidos, traduzido à letra), a convenção segundo a qual são medidos os parâmetros de cada participante. Quanto mais empenho, melhores resultados.

Marco Baioa refere que «os resultados são variados, há aquela pessoa que consegue perder 4kg a 5kg numa semana, como há também as pessoas que não perdem tanto, mas conseguem ultrapassar medos. Propuseram-se a este desafio e conseguiram e, logo aí, saem daqui com uma auto-estima maior». Mas reforça que o mais importante é o participante «utilizar esta semana como empurrão para uma vida ativa. A mais valia é a reeducação, é aprenderem a exercitar-se, a comer e a respeitar o ciclo natural do corpo».

Da mesma opinião é Emiliano Maini, 35 anos, um corretor italiano a trabalhar em Londres, que voltou a Portugal para fazer um novo bootcamp. «Eu fiz o primeiro bootcamp com o Marco há dois anos e achei-o muito útil, porque senti os benefícios muito além desta semana. O principal é percebermos que é importante comer bem e fazermos exercício. O bootcamp funciona como ponto de viragem, porque de outra forma nunca se começa. Uma pessoa sente-se diferente no final da semana e depois quando se volta ao ginásio já não se acha nada difícil».

O bootcamp é um conceito que nasceu nos Estados Unidos, há cerca de dez anos, e começa agora a proliferar em Portugal. E o que era para ser um serviço para equilibrar a época baixa e desenvolver os serviços de wellness do EPIC Sana Algarve, está a surpreender pela procura que está a ter na época alta. «O sucesso que estamos a ter com o bootcamp não era expectável. Estou agradavelmente surpreendido. Tínhamos inicialmente programado o bootcamp para acontecer uma semana por mês. Neste momento, se cinquenta por cento dos pedidos se realizarem, não paramos de fazer bootcamps até ao final de agosto, o que é surpreendente. Sobretudo porque em agosto os preços são bem mais altos», diz Lourenço Ribeiro, diretor geral do EPIC Sana Algarve.

Da nossa parte, podemos dizer que é uma experiência positiva. Afinal, voltámos decididos a ter uma vida mais ativa... na prática, corrigimos alguns elementos na alimentação e voltámos ao ginásio! Resulta? Sim resulta!

Por Sónia Santos Dias

artigo do parceiro:

