

# Por Terra .....

## ■ Indoor - Entrevista



Sofia Mota é atriz e viciada em desporto e atividade física... A Outdoor esteve à conversa com esta aventureira e descobriu uma das suas paixões, o Surf!

por Isa Helena

Fitness Hut de Cascais, onde realizo treino personalizado duas vezes por semana com o Nelson Esteves, que é o meu Personal Trainer. É praticamente um vício e quando não posso ir tento fazer alguns exercícios em casa. E às ve-

**A representação é uma das tuas paixões... Como surgiu a oportunidade de trabalhares em televisão?**

Estreei-me em televisão nos Morangos com Açúcar. Pouco tempo antes, tinha-me agenciado na Next Models e surgiu a oportunidade de fazer o casting para ser uma das personagens principais da série. Nunca pensei entrar mas adorei a ideia de fazer parte de um projeto que eu seguia já desde pequena, na altura da primeira série dos morangos. Desde então, tornou-se uma das minhas grandes paixões.

**O desporto é outro dos teus vícios?**

Adoro fazer desporto. Não acho nada entediante ir ao ginásio. Para além de me ajudar a estar bem fisicamente, é um grande apoio a nível mental e emocional.

**Quais as tuas modalidades preferidas?**

Atualmente faço ginásio quase todos os dias no



zes faço surf por diversão. É um desporto que me fascina de alguma forma. A parte de estar em contacto com a natureza e depender dela faz-me ver o surf de outra perspetiva.

**Como surgiu a paixão pelo Surf?**

Tenho imensos amigos surfistas e sempre me

interessei por aprender aqueles termos técnicos que eles utilizam. Entretanto, tive um namorado que também era surfista e tinha uma escola de surf e comecei a experimentar. Quando me consegui levantar a primeira vez foi uma festa. Na altura, disseram-me logo que tinha jeito.

**Quais os teus spots preferidos para surfar?**

Como já referi, faço surf por diversão. Não sou uma profissional nem de perto nem de longe. Gosto de juntar um grupo de amigas pouco experientes como eu e ir surfar. É uma risota. Normalmente, vamos para a Ericeira.

**Como é o dia a dia da Sofia Mota?**

Neste momento estou a gravar o “I love it” da TVI e nos tempos livres tento aproveitar ao máximo. Sou uma pessoa bastante ativa, faz-me mal estar em casa sem fazer nada. Como tenho tido algum tempo livre, tento sempre fazer alguma coisa que me faça bem. Vou regularmente ao ginásio, adoro um bom programa com os amigos como jantar, ir ao teatro ou ao cinema, passear no paredão, ler um bom livro, tanta coisa... Não tenho uma rotina atualmente.

**Quais os teus objetivos no treino Indoor?**

O meu objetivo é basicamente manter a boa forma física. Não sou obcecada com o corpo mas gosto de me sentir bem comigo própria. Por vezes, brinco e digo que vou ao ginásio só para poder comer à vontade. Adoro comer.

**Podes dar-nos um exemplo do teu treino?**

Tento sempre fazer um treino completo. Ou seja, musculação para tonificar o corpo e cardio para queimar calorias. Mas confesso que a parte do cardio é a que me custa mais.

**Tens cuidados especiais com a alimentação?**

Depende. Acho que sou de extremos neste aspeto. Ou tenho muito cuidado e não como nada que ache que me vai fazer engordar ou como de tudo e não penso nisso. No entanto, tento sempre não comer muito à noite.

**Tens alguma mensagem especial que queiras deixar aos teus seguidores?**

Claro que sim. Quero agradecer-lhes todo o apoio que me dão nas redes sociais essencialmente e dizer que é por eles que me esforço todos os dias para fazer um bom trabalho. Um beijinho especial para todos. ☺



*“É um desporto que me fascina de alguma forma. A parte de estar em contacto com a natureza e depender dela faz-me ver o surf de outra perspetiva.”*

