

Queimar calorias a pensar no verão e no tamanho do biquíni

Exercício. Quem quer chegar em forma ao verão corre nesta altura para o ginásio. Treino intensivo e personalizado são as grandes apostas

ANA BELA FERREIRA

Uma sala com música de dança num volume alto, luzes apagadas e uma bola de espelhos no centro, podia ser uma discoteca, não estivessem 20 pessoas sentadas numa bicicleta. Esta é mais uma das concorridas aulas de *bike* do ginásio Pump em Alvalade, Lisboa, ao fim da tarde. O ginásio está, a esta hora, cheio. E aqui como noutros espaços, os meses que antecedem o verão são marcados pelo aumento de pessoas à procura de ficar em forma.

Sílvia Gonçalves escolheu o mês de março para começar a frequentar um ginásio e livrar-se do peso a mais. Apesar de "sempre ter sido a gordinha que vai à praia de biquíni sem complexos", a enfermeira quer ficar em forma e sentir-se com mais saúde e não esconde que o bom tempo influenciou a sua decisão de se inscrever nesta altura. Juntou-se a uma amiga para cumprir o plano de treino e está confiante que desta vez vai perder peso e manter a alimentação cuidada.

Sílvia quer ser um exemplo para os doentes, ao mesmo tempo que quer evitar problemas com os quais se confronta todos os dias no Hospital de Santa Marta, em Lisboa. Escolheu o Holmes Place da Avenida da Liberdade porque é perto do trabalho e de casa e assim já não tem desculpas para não ir. Nas duas a três vezes por semana que frequenta o ginásio faz "máquinas e algumas aulas. Zumba, *body balance* ou hidroginástica". A experiência ainda vai curta, mas a jovem já sente a diferença, por exemplo, no que diz respeito à resistência - "não tem nada a ver, ao início na aula de zumba tinha de parar a meio, agora já consigo fazer a aula sem parar".

Reconhecendo o maior interesse dos portugueses em ficar em forma, os ginásios lançam nestes meses pré-verão vários produtos a pensar na época do ano que aí vem. No Pump Fitness Spirit, está disponível o *road to summer*, no Holmes Place existem três *packs* que incluem o acompanhamento de *personal trainer*, nutricionista e tratamentos de spa. No Virgin Active

há treino personalizado e consultas de otimização metabólica. No Solinca do Colombo cresce a procura pelo treino personalizado e no Fitness Hut a aposta vai para a nova tendência: o HIIT (High Intensity Interval Training).

Os responsáveis dos ginásios confirmam que os meses de março, abril, maio e junho são dos mais intensos. "Normalmente o período mais forte é exatamente antes do verão, quer em termos de novos sócios quer em termos de utilização, por causa do calor. É natural que as pessoas se queiram sentir melhor", aponta Júlio Carvalho, *owner* da cadeia de ginásios *low-cost* Fitness Hut.

O mesmo constata uma das utilizadoras do Holmes Place na Avenida da Liberdade: "Isto agora está muito mais cheio do que há uns meses." Uma confirmação presencial do registado por Sérgio Marques, diretor de *marketing* da empresa. "A primavera é uma altura do ano em que se regista, de facto, uma maior procura. Podemos dizer que cerca de 15% dos novos só-

sete anos, engordou quase 40 quilos, e "há muito tempo que andava a pensar" inscrever-se num ginásio. O passo final deu-o em dezembro, e desde então tem feito exercício três a quatro vezes por semana. "Queria ficar em forma, mas acima de tudo queria não me cansar tanto a brincar com o meu filho." A assistente de *backoffice* tirou este ano para se focar em si, e garante que já nota melhorias: "A roupa está mais larga, mas noto mais na resistência." O entusiasmo é tal, que Ana já sente diferença quando não vai treinar. "Há duas semanas que não consigo treinar e faz-me falta aquele bocadinho para descomprimir do *stress* do trabalho."

Mas será que resulta?

Os especialistas garantem que ter o corpo em forma em três a quatro meses é possível, "dependendo dos objetivos". "Se tiver uma massa gorda de 30% é possível chegar aos 16%, com treino, descanso e alimentação", aponta o *personal trainer* André Bernardo. E qual é a atividade mais adequada? "Cardiovascular e treino funcional", aponta o treinador.

São as mulheres que mais procuram este treino de última hora, enquanto os homens acabam por conseguir manter uma atividade de forma mais regular. Quando alguém procura ajuda para emagrecer num espaço temporal "normalmente quer uma solução rápida e essas soluções não existem nesta indústria", refere Júlio Carvalho. Por isso, para manter os clientes entusiasmados é preciso "pedir-lhes que não desistem nas primeiras três ou quatro semanas não notarem grande diferença".

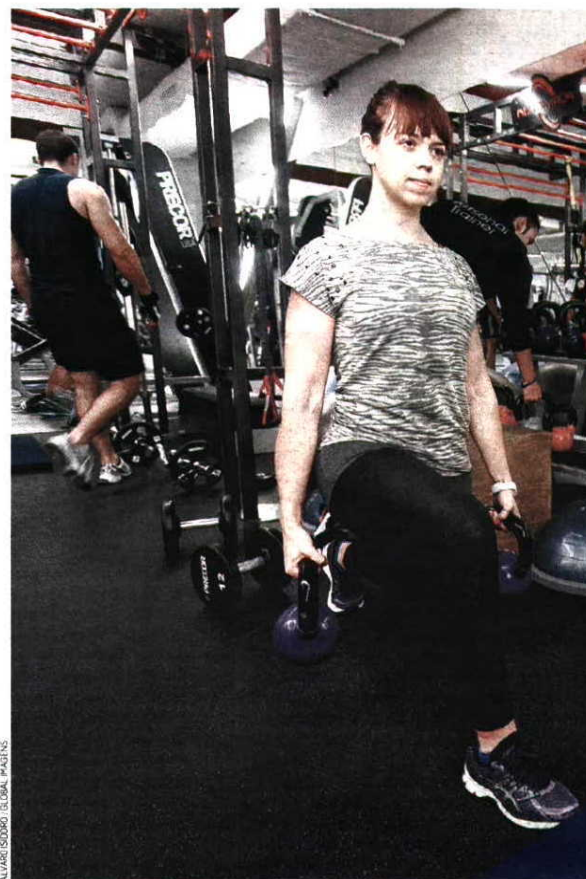
Para o cofundador do Pump Fitness Spirit, Deodato do Ó, "é um mito que em três meses se ganhe abdominais definidos. Se alguém está com peso a mais vai precisar de seis meses para estar bem fisicamente". Manter a disciplina de treino é para o empresário um dos maiores obstáculos de quem começa a treinar, daí a importância de uma estrutura como o ginásio. Depois de alcançado esse objetivo: "O exercício vicia, porque as pessoas começam a dormir melhor, a sentir-se bem e até fazem amigos no ginásio."

Melhorar a saúde é a principal razão apontada por quem procura os ginásios

cios escolhem o período compreendido entre meados de abril e final de maio para se inscreverem."

Ainda que uma grande parte repara a questão da saúde como principal motivo para a inscrição no ginásio, não são raros os casos de quem está preocupado com a aparência. "Nota-se que há mais inscrições com o objetivo de ter um corpo mais tonificado para a praia. Há mais treino personalizado, para tonificar", conta o *personal trainer* André Bernardo.

Mas se este acréscimo em busca da boa forma física se nota, também é claro para os ginásios que a procura por melhor saúde é uma tendência que ajuda a manter a procura ao longo do ano. Este é o caso de Ana Pernes, que aos 30 anos decidiu que estava na hora de perder peso. Durante a gravidez, há



MILARIS GODOY / GLOBAL PAINTS

Na cadeia Virgin Active, os meses de primavera já não registam "o antigo e habitual boom de inscrições", mas existe "um aumento de afluência nestes meses, sendo maio o mês com maior utilização". Um comportamento que permite concluir, segundo a cadeia, que se "a saúde é neste momento um elemento decisor para o ingresso num *health*, a estética continua a ser também um grande motivador para fazer que a pessoa "pegue no saco de treino" e venha treinar efetivamente, principalmente quando o verão está à porta".

Além de que para se ficar em forma é preciso combinar o exercício com a alimentação. O que tem feito crescer os denominados "clubes de *fitness* e nutrição", refere José Júlio Vale Castro, presidente da Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP). O responsável explica ainda que é desta forma e oferecendo atividades diferentes que os ginásios conseguem atrair pessoas, uma vez que "neste momento os preços desceram muito e por isso não se fazem promoções nas mensalidades".

Os clubes também já aprenderam a viver com a sazonalidade do negócio. É que depois do boom dos meses pré-verão, os atletas deixam de frequentar os ginásios nos meses de julho e agosto, mas regressam em força entre setembro e outubro. Uns numa espécie de "re-

gresso às aulas do ginásio", ou seja, o regresso às rotinas após as férias, e outros por "vergonha" da má forma durante as férias. "Pensam agora é que vai ser, depois do verão, e querem mudar aquilo com que não se sentiram bem nas férias", aponta Pedro Rodrigues, do Solinca do Colombo.

600 mil frequentam ginásios

O número de fãs do *fitness* voltou a crescer em Portugal, depois de uma quebra registada em 2012. Entre 2013 e 2014, a AGAP registou um aumento de 19% do número de sócios de ginásios e academias, totalizando agora "um pouco mais de 600 mil pessoas". Este número representa cerca de 7% da população ativa, mas o objetivo da associação é que os portugueses se aproximem da média europeia: 11%, refere José Júlio Vale Castro.

O último barómetro da AGAP, que faz o balanço de 2014, indica uma melhoria global do setor. O preço médio das mensalidades "estabilizou nos 36,70 euros", quando em 2013 era de 35,68 euros e 40% dos clubes relatam um aumento de receitas pela primeira vez desde 2011. O mercado dos ginásios é dominado essencialmente por negócio individual, onde os grandes operadores representam apenas 11% das instalações e 60% têm espaços com menos de 500 metros quadrados.



Para Filipa Rodrigues, ir ao ginásio já faz parte da rotina. Todos os dias da semana passa pelo Pump, em Alvalade. A bancária de 31 anos faz sobretudo musculação e exercícios cardiovasculares

Internet e as corridas na rua tornam exercício acessível a todas as bolsas

ALTERNATIVAS Para quem não tem dinheiro e é disciplinado o suficiente para seguir um plano de treino, ir ao ginásio tornou-se dispensável

O crescimento do número de praticantes de desporto não se contabiliza só nos ginásios: na rua, de manhã ou ao fim do dia já se tornou comum cruzarmos-nos com alguém que corre. Mesmo dentro de portas, a falta de orientação técnica já deixou de ser uma desculpa para não fazer exercício. Há milhares de vídeos com treinos detalhados que podem ser feitos em casa e em segurança. Duas modas que acabaram com as desculpas.

Apesar disso, os peritos do *fitness* lembram que correr na rua ou fazer exercício em casa pode trazer lesões, que seriam evitadas com acompanhamento. Por outro lado, uma das grandes mais-valias dos ginásios, dizem, é que ajudam a manter a disciplina no treino. Ou seja, apenas os mais resistentes acabarão por manter um plano de treino caseiro eficaz.

Mas voltando aos exercícios a solo. Também na internet já surgiu

um treino inspirado na nova moda de queimar gorduras com alta intensidade em poucos minutos. O HIIT (High Intensity Circuit Training) combina exercícios de aeróbica com outros de resistência e força, num esquema de sete minutos de treino intercalado com dois minutos de descanso. O esquema, desenvolvido por especialistas em motricidade humana do Human Performance Institute, em Orlando, nos EUA, utiliza apenas uma cadeira, uma parede e o chão e pode ser feito até três vezes por dia.

A este vídeo juntam-se milhares de outros treinos divulgados por gurus do *fitness* no YouTube. Muitos deles com exercícios canalizados para determinados objetivos (tonificar as pernas, abdominais, musculação).

Ao mesmo tempo que a internet ameaça substituir os *personal trainers*, a moda das corridas ao ar livre promete guerra às passadeiras no interior dos ginásios. Muitos optam por estas alternativas porque não têm dinheiro para os ginásios, mas também porque não têm tempo ou vontade de os frequentar.

AS NOVIDADES

HIIT

► Treino Intervalado de Alta Intensidade é a novidade dos ginásios Fitness Hut e é um treino que alterna períodos de exercícios de alta intensidade com períodos de recuperação menos intensos. Estes exercícios duram em média 20 minutos e prometem ser os mais eficazes na perda de massa gorda, no aumento de força, de velocidade e de massa muscular, além de melhorar a saúde cardiovascular.

ROAD TO SUMMER

► Este curso do Pump Fitness Spirit, com a duração de três meses, de preparação para o verão, tem como objetivo melhorar a composição corporal dos participantes. É realizado em pequenos grupos de treino (mínimo de cinco, máximo de dez pessoas), o que permite um acompanhamento personalizado potenciando os resultados e os níveis de motivação. Inclui no início de cada mês uma consulta de nutrição e uma vez por semana treino em grupo acompanhado por um *personal trainer*. Começou no início deste mês.

CROSSFIT

► É uma das novas tendências. Em aulas de uma hora, o Solinca promete que se perdem 800 calorias. Esta atividade feita de movimentos funcionais variados e feitos com uma intensidade relativamente alta permite aumentar a força e massa muscular e reduzir a massa gorda. Tem como objetivo dar uma aptidão física geral a quem o pratica.

PACK PARA TREINO

► Para pessoas que procuram resultados rápidos, o Holmes Place criou, no ano passado, um *pack* que incluía o acompanhamento de um *personal trainer*, de um nutricionista e ainda um conjunto de tratamentos de spa. Para quem não está motivado para a prática de exercício físico, este ginásio tinha uma oferta de um *pack* com uma forte componente de nutrição e tratamentos de spa. Por último, para quem valoriza o ciclo integrado de bem-estar, o *pack* incluía exercício físico (aulas de grupo, ginásio, piscina), um acompanhamento nutricional e tratamentos no spa. Neste ano o clube adiantou que vai ter ofertas semelhantes.