



ÂNGELO RODRIGUES EM SUPER FORMA!

10 SEMANAS DE TREINO
E DEDICAÇÃO PARA VOLTAR
À CAPA DA MEN'S HEALTH.
SAIBA TUDO!

POR PEDRO LUCAS//
FOTOGRAFIAS
DE SERGIO BAIA

PÁG.81

CORPO DE CAPA

Estes últimos meses têm sido um verdadeiro teste ao trabalho à distância. Passo a explicar: há cerca de quatro meses desafiei Ângelo Rodrigues a voltar à capa da Men's Health, mas com um compromisso: ele teria de treinar intensamente para que o seu corpo, e forma física em geral, ficasse a um nível acima do que nos habituara. Desafio aceite. // Problema: ia viver durante seis meses para o Brasil. Começou todo um processo de procura de ginásios, *personal trainer*, etc. Até as fotografias deste artigo e capa foram agilizadas de Portugal para o Brasil. Mas, como em tudo na vida, quando queremos, conseguimos. // O Ângelo está de parabéns pela dedicação e resultado!



ÂNGELO RODRIGUES
TOP 5

A maior paixão da tua vida?
A minha namorada.

Exercício preferido?
Supino plano.

Parte do teu corpo mais forte?
Abdómen.

Objetivo a realizar?
Dar a volta ao mundo.

Filosofia de vida?
Não deixar as coisas pela metade.

INVESTIR NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Agora que estás perto de regressar a Portugal, conta-nos que vantagens é que absorveste destes meses no Brasil?

Foi uma etapa muito interessante na minha vida. Serviu não só para expandir os meus conhecimentos na minha área de trabalho – vim em intercâmbio estudar Teatro na UNIRIO (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro) ao abrigo de um protocolo de mobilidade internacional –, mas também para conhecer-me melhor, lidar com novas rotinas e descobrir uma cultura nova.

Porquê o Brasil?

Escolhi o Brasil por algumas razões, sendo que a mais óbvia passava pelo idioma. Depois, porque têm uma corrente artística tradicionalmente mais naturalista, que é algo que admiro. Vim com um objetivo bem definido: concluir o semestre na faculdade e abraçar novas iniciativas – tive formação para dar aulas em Bangu, a prisão de segurança máxima do Rio de Janeiro –, o que talvez fosse difícil de concretizar em Portugal.

Quais as maiores dificuldades que sentiste nestes últimos meses longe de Portugal?

As saudades. Foram as mais complicadas de gerir. Da família, namorada e amigos. Quando a saudade aperta, é impossível fugir aos clichês. Aventurar-me num país diferente fez com que tivesse uma necessidade urgente de adaptação, tanto com a rotina como com novos costumes.

O culto do corpo do povo brasileiro é assim tão forte como se diz?

Antes do culto do corpo no sentido meramente estético, no Brasil privilegia-se o bem-estar e os hábitos saudáveis, como a prática de atividade física regular e uma alimentação cuidada. E isso é de louvar.

A este nível desportivo e de preparação física, o que mais destacas?

A dedicação e a força motivacional. Tive a sorte de ter um *personal trainer* incomum, que desafiou constantemente os meus limites e conseguiu que eu fizesse coisas que julgava impossíveis.

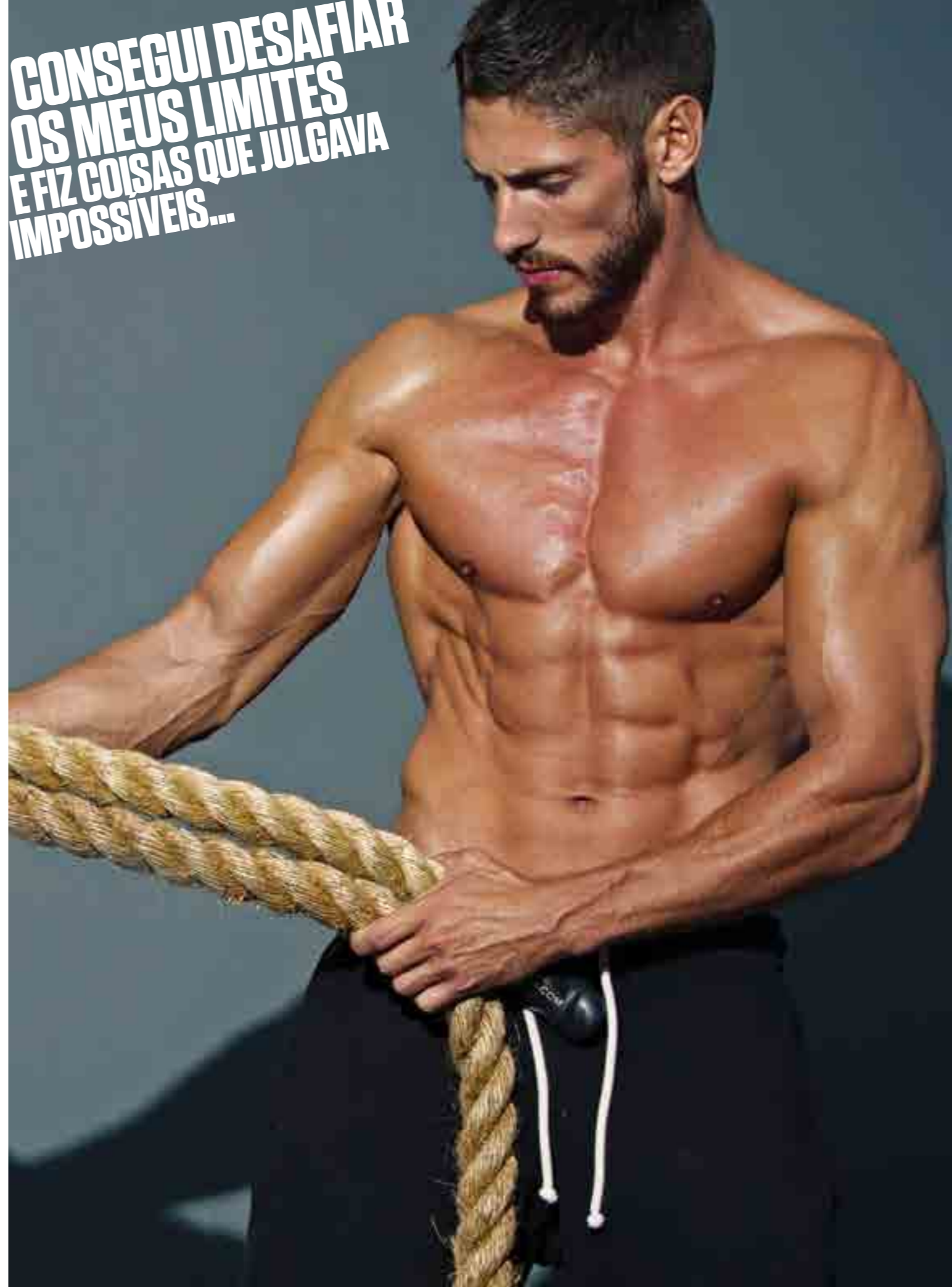
E as mulheres brasileiras, como as descreves? (Asseguro-te que a Iva Domingues não irá ler esta pergunta...) (risos)

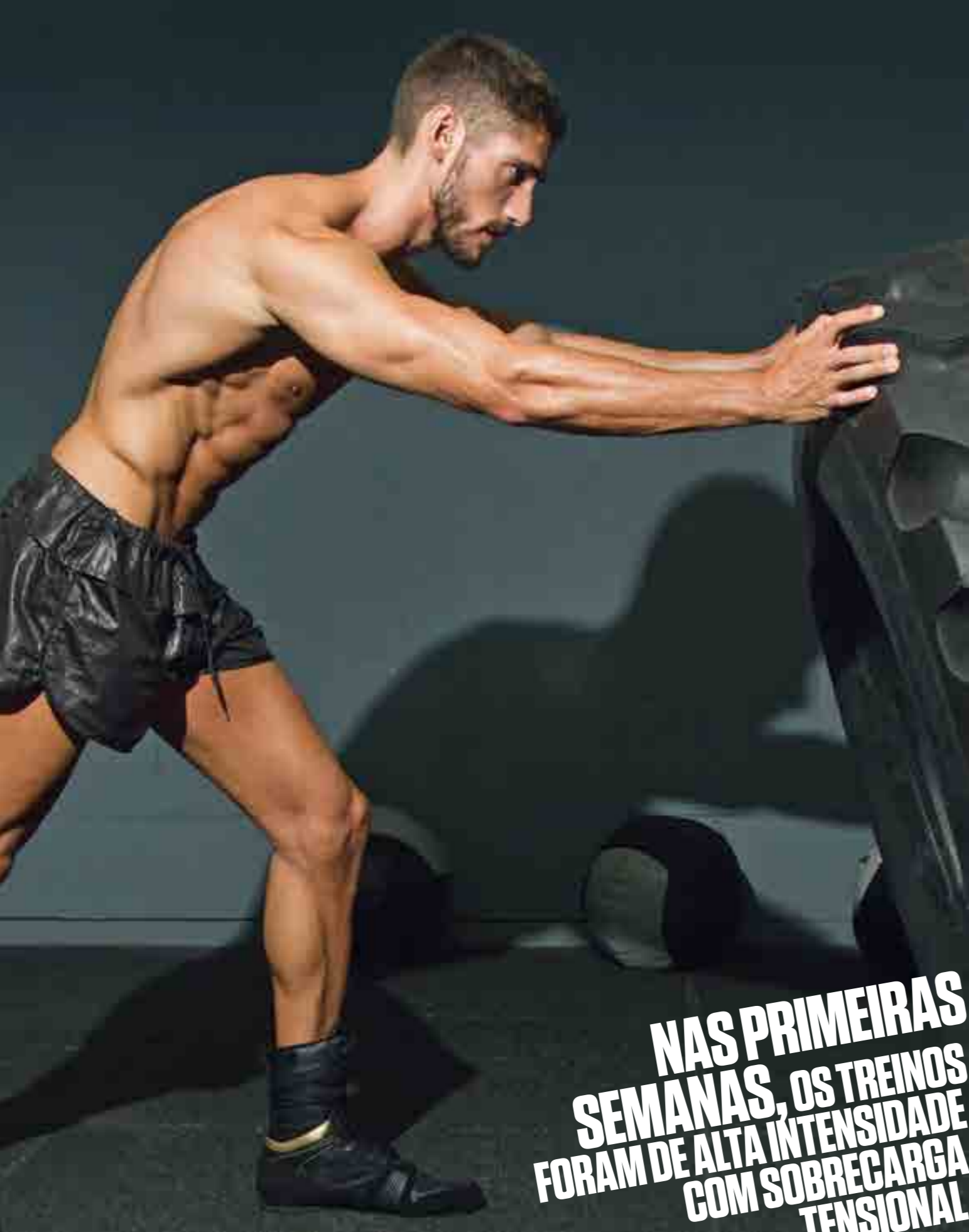
Tenho mesmo que deixar registado? (risos) Vou tentar ser sucinto nas palavras. A mulher brasileira tem muitas qualidades, mas não há nada como a mulher portuguesa. Saí-me bem, não? (risos)

Em termos de way of life são muito diferentes das mulheres portuguesas?

Pareceu-me terem maiores conhecimentos no que toca à alimentação, talvez pela forma como a “saúde” é divulgada aqui. São mulheres que têm uma preocupação estética permanente, que encaram o ginásio como um compromisso e não como obrigação.

CONSEGUI DESAFIAR
OS MEUS LIMITES
E FIZ COISAS QUE JULGAVA
IMPOSSÍVEIS...





NAS PRIMEIRAS SEMANAS, OS TREINOS FORAM DE ALTA INTENSIDADE COM SOBRECARGA TENSIONAL



PERINAR NOS LIMITEZ

Fazes a capa da Men's Health pela segunda vez. Continuou a ser um desafio para ti?

O desafio agora foi maior! Maior porque eu próprio tive que gerir expectativas. Se na primeira capa não tinha nada a provar, nesta tinha obrigatoriamente de me superar.

O que é que leva um ator a querer fazer a capa? É mais um desafio pessoal ou um compromisso profissional importante?

Antes de ser ator, respondo pelas minhas motivações. E acho que, à semelhança de qualquer desportista, tenho uma necessidade constante de testar o meu limite. Foi isso que aconteceu neste processo, sem dúvida.

Nestes meses de treino aí no Brasil, já com o compromisso de fazeres capa, como te sentiste ao longo destas dez semanas?

No início senti-me motivado pelo convite. Durante o processo, a motivação virou angústia pelas privações alimentares a que fui sujeito e surgiu insegurança, pela incerteza dos resultados. Daí ter sido vital a presença do meu *personal trainer*, para balizar os meus objetivos.

Como defines o tipo de treinos a que foste submetido durante estes meses?

Nas primeiras oito semanas, os treinos foram de alta intensidade com sobrecarga tensional (cargas altas tentando chegar até à falha concêntrica), seguindo um princípio de prioridade muscular (dar mais ênfase à musculatura que está desfasada em relação à harmonia total corporal). Nas duas últimas semanas, a estratégia foi mudada, pois a prioridade passou a ser a definição corporal (*cutting*). Foram introduzidos *drop-sets* – quebras de carga no final da última série de cada exercício até à exaustão –, exercícios combinados de pré-exaustão e pós-exaustão, além da aerobiose depois do treino de força.

DURANTE AS PRIMEIRAS OITO SEMANAS, A INGESTÃO CALÓRICA FOI AUMENTADA ATRAVÉS DE HIDRATOS DE CARBONO DE BAIXO ÍNDICE GLICÉMICO, USANDO OS DE ALTO ÍNDICE NOS MOMENTOS DE OPORTUNIDADE, E PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO. NA NONA E DÉCIMA SEMANA, OS HIDRATOS DE CARBONO FORAM DIMINUIDOS DURANTE O DIA E RETIRADOS À NOITE

Quais foram as maiores adversidades?

A adaptação à quase inexistência de tempos de descanso. Por treinar habitualmente sozinho, o descanso entre séries costuma ser mais dilatado. Também o número de séries e repetições foi alterado, precisamente para contrariar os estímulos a que o meu corpo estava habituado.

Em termos de nutrição, tiveste um cuidado extremo ou nem por isso?

Tive! Aproveitei o facto de estar sozinho para policiar a minha alimentação, preparar as minhas refeições em casa e respeitar o intervalo entre as mesmas.

Resume-nos a tua habitual semana em termos de alimentação.

Durante as primeiras oito semanas, a ingestão calórica foi aumentada através de hidratos de carbono de baixo índice glicémico, usando os de alto índice apenas nos momentos de oportunidade, e proteína de alto valor biológico, como peixe, aves e claras de ovos. Na nona e décima semana, os hidratos de carbono foram diminuídos durante o dia e retirados à noite, tentando preservar a massa muscular atingida nas primeiras semanas, através do treino.

Algo difícil de comer ou de seguir que nos queiras contar agora que o processo de mudança do corpo já terminou?

Nada a que eu já não estivesse habituado, mas confesso que desta vez o esforço foi hercúleo. Ficar privado de hidratos de carbono à noite nas duas últimas semanas não foi nada fácil.

E que tipo de suplementação seguiste?

Contei com a ajuda da Prozis durante todo o processo. Foram incansáveis, porque conseguir fazer-me chegar a suplementação a tempo no Brasil não foi tarefa fácil. Procurei ter produtos de topo, como um bom pré-treino, BCAA's, um *gainer* na fase inicial, monohidrato de creatina, *whey* isolado na fase final e caseína à noite.

No final deste processo, o que é que aprendeste?

Que tão cedo não quero aceitar um desafio destes! (risos)

És um Homem MH. Sabes por que é que o digo?

Acho que sim. Os ideais pelos quais a revista se rege são comuns aos meus: viver bem e saudável. Haverá melhor?

Que mensagem deixas aos nossos leitores sobre este teu processo de treino e de mudança corporal?

Inventem uma motivação, sejam disciplinados e obstinados nos objetivos. Com estes três ingredientes, o vosso sucesso é garantido.

Alguns agradecimentos?

Sim! À Prozis, Luís Cypher Galasso, dra. Andreia Santos, Gilberto Lopes, Sérgio Baia, Camilla Viana, AM Company e Águia CrossFit. ■

A suplementação de Ângelo Rodrigues:

BCAA e CREAPURE (ambos Prozis Sports), ANIMAL RAGE (Universal), BEAR MASS PREY (Xcore Savage), ELITE (Dymatize) e ELITE CASEIN (Dymatize).

Styling de CAMILLA VIANA - Produção Executiva AM COMPANY

VIVER BEM
E SAUDÁVEL
HAVERÁ MELHOR

**COMO TREINOU ÂNGELO RODRIGUES**

POR LUIS CYPHER GALASSO*

Foram 10 semanas de preparação para o Ângelo mudar a sua composição corporal aumentando 4 kg de massa muscular e reduzindo a sua percentagem de gordura para 5%. Usei a metodologia @teoriaepratica baseada em várias estratégias para obter mais resultados em menos tempo. Quando começámos o Ângelo tinha um peso total de 78,4 kg, sendo que 8,3 kg eram gordura e 40,4 kg de massa magra; já na 6ª semana tinha alcançado 83,4 kg de peso total, diminuído a gordura para 6,8 kg e aumentado a massa muscular para 44,5 kg. Nas primeiras 5 semanas treinou em intensidade alta, com sobrecarga tensional (cargas altas tentando chegar até à falha concêntrica), seguindo um princípio de prioridade muscular (é necessário mais ênfase, portanto treinar mais a musculatura que está desfasada em relação à harmonia total corporal, conforme a nossa metodologia).

Quanto à alimentação, apesar dessas seis semanas ter feito *bulk* - o Ângelo já explica isso na entrevista -, até ao final da 7ª semana mantivemos a mesma dieta e o treino continuou intenso alterado para 6 vezes por semana (visto que já tínhamos perdido mesmo em *bulk* -400 g de gordura),

ido para 1,9 kg de gordura corporal total e ganho mais 500 g em massa muscular e passado para 45 kg de massa muscular magra (sabendo que esta seria comprometida nas duas semanas seguintes).

Na 8ª semana, as estratégias foram mudadas, pois precisávamos de mais definição corporal. Portanto, chegou a hora do *cutting*. Quanto às estratégias de treino, tentámos manter a sobrecarga alta até à falha concêntrica na medida do possível, introduzir *drop-sets* (quebras de carga no final da última série de cada exercício até à exaustão), exercícios combinados de pré-exaustão e pós-exaustão, além da aerobiose depois do treino de força (em que o próprio Ângelo, sempre muito disciplinado, merecedor dessa vitória, optou por corrida) e eu apenas determinei o tempo em até 25 minutos de HIIT. O objetivo era gerar a depleção total do glicogénio, com um processo inflamatório devido à elevação das suas enzimas causando uma adaptação morfofisiológica celular beneficiando-se das vias metabólicas como resposta. Nesta semana, retirámos o hidrato de carbono, tentando preservar um pouco mais a massa muscular atingida e continuando a perder peso em gordura corporal.

No final da 10ª semana marcámos as fotos deste artigo. Foi nesta semana que teve de se apertar os cintos! Tentámos manter o peso nas cargas (pois reduzimos ainda mais os hidratos eliminando-o mesmo 3 vezes por semana, mas alternámos os outros 2 dias com uma pequena oferta), a aerobiose foi colocada intercalada entre as séries de força sempre com intensidade alta e curta duração (dessa vez foi a escada, velocidade máxima/ 1 minuto) durante dois dias. Nos outros três dias seguintes, devido à diminuição da força e hidratos de carbono baixos, fez-se 20 minutos de bicicleta em horário alternado ao treino ou depois. Resultado: foram perdidos apenas 5 kg de massa muscular (voltando para os 4 kg atingidos em massa magra) mantendo os 83 kg de total corporal com 5% de gordura total. Afirmo, esse resultado em tão pouco tempo foi conseguido também, e muito, pela dedicação e disciplina do Ângelo, ao qual agradeço ter tido o privilégio de ter treinado com tanta determinação para alcançar os objetivos com a metodologia que criámos para este tipo de resultado. ■

*Formado em Educação Física, especializado em Fisiologia do Exercício, Nutrição e Psicossomática. É Top Personal Trainer e um dos professores fundadores das Reebok Sport Clubs no Brasil. Contactos no Instagram @luis.cypher

RESULTADO FINAL:
FORAM PERDIDOS
APENAS 5KG DE MASSA
MUSCULAR (VOLTANDO
PARA OS 4 KG
ATINGIDOS EM MASSA
MAGRA) MANTENDO OS
83 KG DE TOTAL
CORPORAL COM 5%
DE GORDURA TOTAL

