

Um treino para cada finalidade

Emagrecimento

● Atividades de curta duração com treinos intervalados são boas opções. São curtos períodos de alta intensidade, com um período de recuperação, seguido por outro de estímulos fortes. É o famoso hiit, high intensity interval training ou treino intervalado de alta intensidade.

Melhora do sistema cardiovascular

● O educador físico Carlos Botelho explica que muitas pessoas que querem participar de corridas de rua e maratonas buscam esse tipo de treino. Eles são contínuos, de baixa intensidade e longa duração. Assim, preparam o corpo e a respiração para distâncias maiores.

Ganho de massa

● Carlos explica que o ganho de massa vem do treinamento resistido. Dentro da academia, são as atividades de musculação, ginástica localizada, crossfit e até treino funcional. As pessoas que buscam esse ganho

podem fazer atividades aeróbicas de curta duração, gerando um gasto calórico rápido. O ideal é fazer depois da musculação, assim a perda de massa é menor, otimizando a atividade.

Problemas cardíacos

● O educador físico explica que cardíacos podem praticar atividades aeróbicas, porém, precisam tomar muito cuidado com a intensidade. O recomendado são atividades de curta duração e com intervalos mais longos. E não deixar a frequência cardíaca subir demais, mantendo um ritmo confortável.

Sobrepeso

● Corridas e hiit não são indicados, pois oferecem muito impacto e muita força, podendo ser prejudiciais para as articulações. O ideal é apostar em bicicleta e natação. Depois de um fortalecimento, pode-se procurar novas modalidades.

A saúde do coração

O médico nutrólogo e cardiologista Juliano Burckhardt, membro titular da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) corrobora as falas dos educadores físicos sobre como a atividade aeróbica pode beneficiar o sistema cardiorrespiratório.

Juliano detalha que esse tipo de atividade ajuda a reduzir o colesterol ruim e a aumentar o colesterol bom, além de conferir maior controle da pressão arterial e melhorar a capacidade do músculo cardíaco.

O médico explica que o treino aeróbico também melhora a circulação coronariana e dos membros inferiores, além de proteger o coração doente. Segundo estudos, a atividade facilita a remoção de mitocôndrias, organelas responsáveis por produzir energia para as células.

O sedentarismo, por outro lado, impacta diretamente a saúde, favorecendo o aumento de peso, da pressão arterial, da glicose e de lipídios no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Por isso, o médico recomenda alguns pequenos passos para começar a se mover. Subir e descer escadas, movimentar-se mais durante o dia e fazer caminhadas diariamente já são de grande ajuda para quem está parado.

Inglês em Tempo Real

Matrículas Abertas!
Se matricule em julho
e ganhe 1 mês grátis!

Interação com professores
e colegas de turma

Mensalidade por apenas R\$200!

 /stgilesbrasil  @giles_online  (61) 98625-5298



Giles Online

