Fotos: Arquivo pessoal



Guilherme conta que costuma realizar o cardio ao menos 5 vezes por semana

Sem pular o CARDIO!

Atividade auxilia no emagrecimento, ganho de massa muscular e é essencial no pós-treino de musculação. Além disso, é de suma importância que seja realizada com frequência durante a semana

POR EDUARDO FERNANDES

É normal que a atenção e dedicação para a prática física, para muitos, esteja voltada para os treinos de hipertrofia e musculação. No entanto, os exercícios cardiovasculares, popularmente conhecidos no universo fitness apenas como "cardio", são de suma importância para qualquer indivíduo. Benefícios que vão do emagrecimento até o ganho de massa muscular, mas que só aparecem por meio da frequência realizada durante a semana.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, pelo menos, 75 minutos semanais para a prática. Isso, entretanto, para os que desejam afastar o sedentarismo. O educador físico Rodrigo Resende destaca que esse tempo pode variar, a depender das metas que são estabelecidas individualmente.

O profissional explica que o ideal é que os treinos de musculação e o cardio possam se unir. Ele descreve, inclusive, que os dois juntos são um "casal perfeito". A orientação para que isso seja feito da melhor forma, todavia, modifica-se mediante o interesse físico do indivíduo. "Se você está querendo ganhar massa magra, o recomendado é após o exercício, isso porque a corrida feita antes do treino pode acabar consumindo glicogênio e energia, fontes essenciais para desenvolver ganhos de massa muscular e força", detalha o especialista.

Se o desejo é por emagrecimento, o aviso segue a mesma linha para quem quer ganhar massa muscular, visto que as fontes primárias, depois dos exercícios, depredam tanto a energia quanto o glicogênio, fazendo com que o organismo comece a utilizar gordura do próprio corpo nas atividades pós treino.

Uma vida melhor

Ao menos cinco vezes na semana, o estudante de nutrição Guilherme Torres, 21 anos, integra a atividade à sua rotina. Deste total, três dias são realizados na academia e outros dois ele deixa para gastar a energia