no futebol com os amigos. Embora a entrega seja nítida, o jovem conta que ainda dá pra melhorar um pouco. "Aos finais de semana, não costumo fazer o cardio, penso que poderia incluir pela manhã a fim de aumentar meus resultados", ressalta

Depois que a frequência aumentou com o passar do tempo, Guilherme diz que os benefícios, principalmente no corpo, foram notórios. Alinhado com uma dieta que segue à risca, ele realça o baixo percentual de gordura corporal, sobretudo, na região do abdômen. Em relação a resistência física, as corridas evoluíram para 5km. No esporte, o desconforto respiratório deixou de ser um problema, como ele mesmo afirma.

"No momento em que estou na academia, costumo me desligar do mundo. É o momento em que eu esqueço dos problemas e foco apenas em mim mesmo. Além do benefício para minha saúde física, as atividades físicas costumam melhorar consideravelmente meu humor, minha disposição para outras atividades, meu convívio com outras pessoas, minha motivação pessoal", detalha o jovem. Feliz e animado para o futuro, ele comenta que seu aparelho preferido na academia para a prática do cardio é a bicicleta. Ao ar livre, com pedaladas, é uma de suas paixões também.

Benefícios

Segundo o educador físico Gabriel Politi, o exercício, feito de maneira regular, pode ajudar a prevenir doenças cardíacas e derrames, fortalecendo o músculo cardíaco, diminuindo a pressão sanguínea e aumentando o HDL (colesterol bom), diminuindo o LDL (colesterol ruim) e melhorando a circulação. "Ser mais ativo, praticar atividades físicas ao longo do dia e fazer exercícios físicos contribui para nossa saúde física e mental", pontua o profissional.

Em relação aos benefícios a longo prazo, o especialista avalia que, além dos mencionados acima, o cardio consegue promover um peso saudável, controle e prevenção de doenças crônicas, aumentar a disposição e energia do indivíduo, além de auxiliar nas interações sociais e relações interpessoais.

Para aqueles que desejam começar uma vida no compasso da atividade cardiovascular, Gabriel reitera que é importante começar com caminhadas mais leves, até conseguir correr sem sentir nenhum desconforto no corpo. "Você pode fazer suas atividades em um parque, na rua, esteiras. Lembrando sempre de procurar o auxílio de um profissional para te orientar", aponta.



O handebol é uma das atividades preferidas de Isis para praticar o cardio



Depois que começou na academia, a ansiedade de Isis diminuiu e sua autoestima cresceu para melhor

Autoestima em dia

"A atividade física mudou minha vida". O relato feito por Isis Uchôa, 21, descreve o impacto que a academia e uma vida atrelada a isso tiveram na sua mente, corpo e bem-estar consigo mesma. No passado, antes de uma dedicação total ao mundo fitness, os problemas de ansiedade e autoestima se faziam presentes. Hoje, com um desempenho de dar gosto e evolução física, essa realidade já não existe mais.

"Sempre buscava mudar, mas acabava desistindo no meio do processo. Foi quando a chave virou e eu comecei a enxergar a atividade física e a alimentação saudável como um estilo de vida e não como algo que eu era obrigada a fazer. Depois, tudo melhorou, minha relação comigo mesma, meu rendimento nos estudos, meus dias pesados e cansativos acabam sendo menos desgastantes. O sono ficou melhor, foram mudanças nítidas e muito significativas em todos os âmbitos", revela a estudante de biotecnologia.

O cardio é praticado por Isis, pelo menos, três vezes ao longo da semana. O hábito, segundo ela, ajudou a ter mais condicionamento físico para aguentar treinos mais pesados de musculação, além de ser essencial para acelerar seu processo de emagrecimento. A esteira é a sua queridinha na academia, pois consegue alternar em caminhadas mais leves quanto corridas mais rápidas. Ao ar livre, a preferência segue a mesma. Assim como o carinho pelo handebol, esporte usado por ela como instrumento de exercício e paz para se esquecer do mundo.