

POR GABRIELA SENA\*

**H**oje, os benefícios da atividade física regular são incontestáveis, e trazer esse hábito para o cotidiano é uma necessidade para quem busca qualidade de vida e longevidade. Entretanto, em meio à correria do dia a dia, muitas pessoas deixam os exercícios físicos em segundo plano por falta de tempo.

Mas é possível cuidar da saúde sem passar horas na academia. Segundo especialistas, os treinos curtos, quando realizados com frequência e intensidade adequadas, são uma alternativa eficiente para conciliar saúde e uma agenda atribulada.

“Atualmente, a correria do dia a dia é inevitável, e a falta de tempo não deve ser uma desculpa para deixar de treinar”, afirma o personal trainer Cassio Fidlay. “De 20 a 30 minutos, ao menos quatro a cinco vezes por semana, com uma intensidade moderada a intensa, já são válidos para manter uma rotina ativa”, continua o especialista.

Os resultados da rotina podem ser muito satisfatórios caso bem planejada, conforme explica o educador físico Leonardo Micussi, especializado em preparação física de atletas profissionais. “Bem-feitos, os treinos curtos são bastante eficazes para perda de gordura corporal, melhora do condicionamento físico e manutenção da massa muscular”, enumera ele.

## Como fazer

Na avaliação de Cassio Fidlay, para que os treinos curtos tragam benefícios, a intensidade é um dos principais fatores a se considerar. “Os treinos de menor duração precisam ter uma alta intensidade para que, em pouco tempo, você consiga atingir níveis de estresse muscular como um treino de maior duração”, explica.

Além disso, Leonardo e Cassio ressaltam que é importante priorizar exercícios multiarticulares, que movimentam mais de uma articulação, e compostos, que envolvem grandes grupos musculares. “Esses movimentos geram mais impacto em menos tempo”, garante Leonardo.

Exemplos incluem agachamentos, levantamento terra, supino e remadas, ideais para hipertrofia, além de burpees e sprints, indicados para condicionamento aeróbico. “Esses exercícios consomem altos níveis de energia e ajudam muito a dar mais intensidade nos treinos”, complementa Cassio.

Os especialistas também sugerem estratégias como circuitos, super séries e biséries. “Então,

## QUALQUER ATIVIDADE É MELHOR DO QUE NENHUMA

- Não importa se é um treino curto ou longo, intenso ou mais leve, o simples fato de se movimentar já traz benefícios para a saúde. “O essencial é manter consistência e adaptar os treinos à realidade de cada pessoa. É não deixar de se movimentar e, se possível, ser assistido por um profissional de educação física qualificado”, analisa o educador físico Leonardo Micussi.
- Um estudo realizado recentemente pela Universidade de Sidney, na Austrália, revelou que curtos períodos de esforço físico intenso podem reduzir significativamente os riscos de eventos cardiovasculares graves. Na pesquisa, o conceito central é a atividade física intermitente vigorosa (Vilpa), que inclui exercícios físicos de alta intensidade, como subir escadas rapidamente ou carregar peso.
- Os resultados mostraram que para as mulheres, que tendem a ter uma aptidão cardiorrespiratória inferior a dos homens, uma média de 3,4 minutos diários de Vilpa foram suficientes para reduzir em 45% a probabilidade de sofrer qualquer tipo de evento cardiovascular grave.

são exercícios combinados, multiarticulares, com menor tempo de intervalo e uma carga moderada”, detalha Cassio. E para quem não for usar essa estratégia, Leonardo indica os intervalos menores de descanso, variando de 15 a 60 segundos entre cada série ou exercício.

“O foco está na eficiência, maximizando o estímulo em um curto período”, comenta Leonardo. A frequência ideal, segundo os profissionais é de, pelo menos, quatro vezes por semana. Essa consistência é fundamental para

que os treinos curtos sejam realmente eficazes.

Lilian Carneiro, 36 anos, é biomédica, neurocientista e professora de medicina em duas instituições — uma na Asa Sul e outra no Gama. Apesar da agenda apertada, não abre mão de uma rotina de treinos consistente.

A prática de atividades físicas entrou em sua vida há sete anos, motivada pelo desejo de melhorar a saúde física e mental. Atualmente, Lilian treina seis vezes por semana, ajustando os horários conforme a disponibilidade. “Procuro encaixar dentro da minha rotina. Tem dia que vou cedinho, tem dia que vou na hora do almoço e tem dia que vou no fim do dia”, explica.

Lilian também conta que a diversidade de modalidades é outro destaque de sua rotina. Ao longo da semana, ela pratica pilates, calistenia, crossfit e musculação. “Eu gosto também de fazer uma aula de corrida, que dura 25 minutos, e, quando dá, um treino rápido em outro horário”, narra.

Mesmo com sessões curtas, a professora universitária segue um planejamento de divisão de treinos. “Divido por grupos musculares: braços em um dia, pernas em outro, core no outro, glúteo no seguinte. O objetivo é otimizar o tempo que tenho e treinar tudo”, comenta.

Desde que iniciou a prática regular, Lilian percebeu diversas melhorias em sua saúde e qualidade de vida. “Minha disposição é maior, as dores na coluna, que eram constantes, diminuíram com o fortalecimento muscular, e a parte social também melhorou, porque a gente conhece muitas pessoas que acabam se tornando importantes em nossas vidas”, conclui.

## Treinos longos

Apesar da eficiência dos treinos curtos, algumas metas específicas demandam sessões mais prolongadas, como hipertrofia avançada, preparação para competições e melhorias no desempenho atlético. Os treinos longos também oferecem benefícios, como maior detalhamento muscular, capacidade cardiorrespiratória avançada e aprimoramento técnico.

No entanto, segundo Cassio, é preciso cautela. “Treinos muito longos podem gerar estresse muscular excessivo, aumentando o risco de lesões, como rompimentos de tendões e problemas articulares”, alerta. Ele sugere que, para a maioria dos objetivos, sessões de 60 a 90 minutos, realizadas três vezes por semana, são suficientes para obter bons resultados.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**