

Treinos de pequena duração, geralmente entre cinco e 15 minutos, surgem como alternativa para quem quer praticar atividades físicas mesmo com a rotina acelerada

POR GIOVANNA KUNZ

Com a rotina cada vez mais corrida, muita gente tem recorrido aos chamados microtreinos, sessões rápidas de exercícios executadas em intensidade moderada ou alta. A proposta pode ser fazer apenas uma atividade rápida para melhorar a disposição e aproveitar os benefícios, mesmo com a agenda apertada, ou somar pequenos blocos ao longo do dia para conquistar resultados semelhantes aos de treinos mais longos.

A estudante Ana Neves, 22 anos, é uma das adeptas da prática. Por passar muito tempo sentada enquanto estuda, começou a ter fortes dores nas costas, mas não tinha tempo de ir para a academia e fazer treinos longos. Nessas circunstâncias, decidiu que faria o que conseguisse nos minutos que tinha de manhã ou quando voltava para casa. Geralmente, ela caminha entre 10 e 15 minutos no parque pela manhã, pois tem que levar os cachorros para fazer necessidades. Quando não dá, faz exercícios em casa, como pular corda, realizar abdominais e práticas com elástico.

De acordo com a estudante, os microtreinos reduzem as dores, aumentam a energia e ela não precisa dispor uma hora da rotina para atividades físicas, o que facilita a constância. “Depois da prática, eu me sinto mais disposta e com o humor melhor”, destaca.

Para o profissional de educação física e diretor técnico da Bodytech Company, Eduardo Netto, os microtreinos não são apenas uma alternativa emergencial, mas uma estratégia respaldada por pesquisas. Segundo ele, quando bem executadas, as atividades curtas podem promover ganhos comparáveis aos dos treinos longos em resistência cardiovascular, força e composição corporal, especialmente para iniciantes, sedentários ou pessoas com rotina profissional que exige muitas horas sentadas.

Comparação

Além da aptidão cardiorrespiratória, o professor Arilson Fernandes Mendonça de Sousa, coordenador do curso de educação física do Centro Universitário Uniceplac, afirma que pesquisas mostram que acumular blocos curtos de exercício também pode gerar benefícios semelhantes a treinos contínuos longos no



Giovana Martirena em caminhada com Alice Mendes

Solução para a falta de tempo

controle da pressão arterial e na sensibilidade à insulina. Por isso, microtreinos podem ser favoráveis para populações especiais, como obesos, pré-diabéticos e idosos, mas precisam ser bem monitorados.

Também estudante, Giovana Martirena, 19, prefere práticas mais longas. No entanto, no dia em que não consegue fazer entre uma hora e uma hora e meia de musculação com 20 minutos de cardio, recorre aos microtreinos. Quando tem pouco tempo para a musculação, prioriza os exercícios multiarticulares e faz apenas os três mais intensos. Para o cardio, opta

por 15 minutos de escada com intensidade variada.

Essa mudança na rotina de malhação ajuda a estudante a não abandonar os treinos e a se sentir menos estressada e cansada diariamente. “Durante a semana, tem momentos em que a rotina fica muito corrida e faço esses microtreinos para manter a constância e atingir meu objetivo”, conta.

O educador físico Romildo Ribeiro, 56, gosta de explorar diversas atividades físicas, como musculação, treinos de força e futebol. Por ser muito ativo, costuma disponibilizar um tempo maior para as práticas, mas,