

Fotos: Arquivo pessoal



Romildo Ribeiro gosta de explorar diferentes esportes

quando está sem tempo, faz sessões de 30 minutos, que variam entre corrida, exercícios educativos, polichinelos, abdominais e capoeira. "Ajuda-me a manter a disposição para o trabalho e as atividades do dia a dia. Fico muito mais atento, mais ágil", diz.

## Recomendações

De acordo com a recomendação geral estabelecida pela Organização Mundial da Saúde, a soma dos treinos deve atingir 150 minutos de exercícios moderados ou 75 minutos de vigorosos. Assim, quem faz sessões rápidas pode distribuir 10 minutos diários, de cinco a sete vezes por semana.

Segundo Netto, os microtreinos são uma excelente porta de entrada para as atividades físicas. "Eles funcionam muito bem em fases iniciais ou de manutenção. Já para objetivos mais avançados, como ganho de massa muscular ou performance esportiva, são um complemento importante às sessões convencionais."

O professor Arilson acrescenta que a duração do treino proporciona resultados diferentes, mesmo

## MICROTREINOS

- HIIT (corrida, bike, treino funcional) para ganhos cardiorrespiratórios.
- Treino de força com peso corporal ou elásticos para o sistema músculo-esquelético.
- Alongamento e mobilidade para combater rigidez durante o dia.

Fonte: Profissional de educação física Eduardo Netto

que as atividades curtas representem um grande avanço em comparação com o sedentarismo. "Para a saúde geral (cardiorrespiratória e metabólica), podem substituir em grande parte treinos longos", ressalta. "Se os objetivos forem hipertrofia, performance esportiva ou endurance, os microtreinos devem ser complementares."

Apesar de os benefícios serem amplamente comprovados, Netto ressalta a importância de avaliar o histórico de saúde, respeitar o condicionamento atual e priorizar a execução correta dos movimentos. "Sessões curtas e intensas podem elevar o risco de contusões se não houver progressão, aquecimento ou orientação adequada", reforça.

↓ IMOVISION APRESENTA

VENCEDOR FESTIVAL DE VENEZA MELHOR ATRIZ  
VENCEDOR FESTIVAL DE VENEZA MELHOR FILME DE ESTREIA  
VENCEDOR FESTIVAL DE VENEZA MELHOR DIREÇÃO  
48ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE CANNES PRÊMIO DO JURY MELHOR FILME DE FICÇÃO

# TOQUE FAMILIAR

Um filme de Sarah Friedland

Você vai rir, chorar e lembrar de quem você ama.

**EM CARTAZ NOS CINEMAS**

**CORREIO BRAZILIENSE**  
www.CORREIO BRAZILIENSE.com.br

IMOVISION

**10** Não recomendado para menores de 10 anos