

• Cardio em jogo

Pular, agachar e correr no lugar diante da televisão, seguindo desafios que lembram videogames. O “cardio interativo” ganhou espaço nas redes sociais, e especialistas explicam a popularidade do formato

POR JÚLIA CHRISTINE*

Nos últimos meses, o cardio interativo virou tendência nas redes sociais. A ideia é transformar exercícios cardiovasculares em desafios guiados por vídeos que simulam jogos, feitos em frente à televisão. Em meio à busca pelo “shape ideal” no início do ano, muita gente trocou a esteira e a bicicleta ergométrica por esse formato mais dinâmico, que promete unir diversão e gasto calórico na sala de casa.

Na prática, o funcionamento é simples: o participante segue comandos exibidos na tela, com movimentos como polichinelos, agachamentos, corridas estacionárias e saltos. A dinâmica lembra videogames de movimento e exige respostas rápidas aos estímulos visuais. A promessa é tornar o treino menos repetitivo, mas será que misturar diversão com exercício realmente funciona?

Para o personal trainer Alex Jr. (@personal_alexjr), a resposta depende da forma como a atividade é conduzida. Segundo ele, quando não há planejamento ou controle de intensidade, o formato tende a assumir caráter recreativo. “Quando há monitoramento da frequência

cardíaca, definição de tempo, intensidade e regularidade, a prática pode, sim, se tornar estruturada”, explica.

O também personal trainer Isaac Alves (@oisaa-cmorais) acrescenta que um treino estruturado envolve variáveis como volume, intensidade, intervalo entre séries e frequência semanal bem definidos. Para ele, o cardio interativo pode atender a esses critérios, mas a organização da rotina é determinante, já que os períodos de descanso influenciam diretamente nas adaptações fisiológicas.

A popularidade do formato está ligada à forma como o cérebro percebe o esforço. Pessoas que não se adaptam ao ambiente, muitas vezes considerado repetitivo ou intimidante, tendem a se envolver mais com a proposta. “Ele reduz a percepção de cansaço. Quando o exercício é associado ao entretenimento, o foco deixa de ser o desgaste físico e passa a ser o desafio”, afirma Alex.

Isaac explica que a musculação tradicional exige foco introspectivo, como contar repetições, controlar postura e coordenar respiração. “Isso demanda disciplina e esforço mental, o que pode dificultar a adaptação no início”, pontua. O cardio interativo, por outro lado, utiliza a distração cognitiva para tornar uma tarefa fisiologicamente exigente mais lúdica, o que facilita a permanência na prática.

Condicionamento e gasto calórico

Em termos de condicionamento, os especialistas são categóricos, pois o que determina os resultados é a intensidade. “Se o praticante atinge zonas adequadas de frequência cardíaca e mantém constância, há melhora cardiovascular. Sem intensidade suficiente, o estímulo pode ser leve demais”, diz Alex.

