



Pessoas que não se adaptam à academia tradicional tendem a se envolver mais com a proposta

Freepik

Isaac reforça que o corpo responde à demanda imposta, independentemente do formato do exercício. “O sistema cardiovascular e respiratório não sabem se você está dançando ou correndo. Ele apenas responde à necessidade de sangue e oxigênio exigida. Quanto maior a demanda, maior o estímulo para adaptação”, afirma. O risco, segundo ele, está em transformar o treino apenas em atividade recreativa, sem desafio real.

Outro ponto de atenção é o gasto calórico. Por ser divertido, o praticante pode superestimar os resultados. “Movimento não significa automaticamente alto gasto energético. Intensidade, tempo e esforço real fazem diferença”, alerta Alex. Isaac complementa que há diferença entre percepção e esforço real, e que o uso de marcadores de frequência cardíaca ajuda a manter o treino em zonas adequadas de adaptação.

Os especialistas também destacam que cardio e musculação produzem efeitos distintos no organismo e não são excludentes. Enquanto o treino cardiovascular melhora a

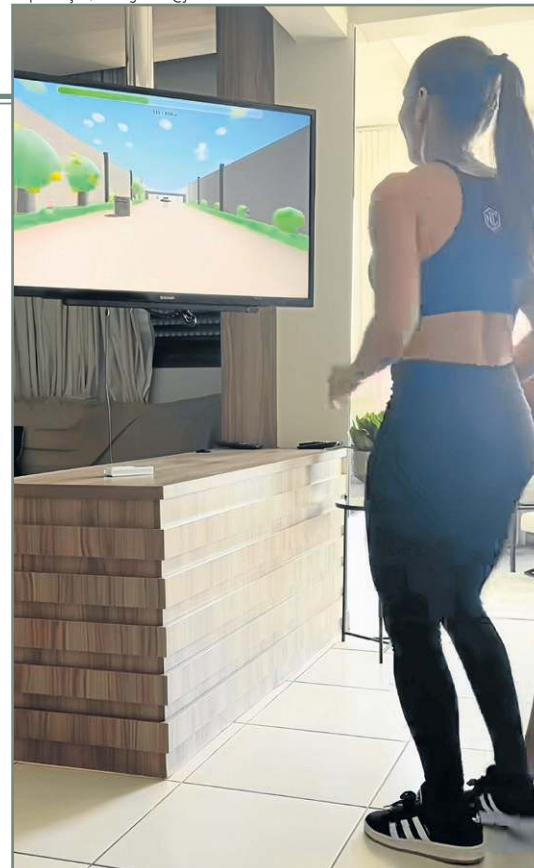
capacidade cardiorrespiratória, a musculação está associada ao aumento de força e massa muscular. “A quantidade de massa muscular, por exemplo, é um dos indicadores utilizados para estimar a capacidade de recuperação em situações graves de saúde”, observa Isaac.

Para iniciantes ou pessoas sedentárias, o cardio interativo pode ser uma porta de entrada eficiente, especialmente por ser feito em casa e em ambiente confortável. Já para quem busca evolução física mais consistente, melhora de performance ou composição corporal, a recomendação é utilizá-lo como complemento e não substituição de um programa estruturado.

Quem já aderiu

Entre quem já testou o formato está Janaína Matos, 40 anos, personal trainer e fisioterapeuta. Ela conta que pratica o cardio interativo eventualmente, como alternativa de treino em casa. “Conheci o formato por meio de

Reprodução/Instagram: @janafit



Janaína percebe respostas imediatas do corpo durante as sessões

vídeos nas redes sociais e resolvi testar por ser profissional da área. Percebi que poderia ser uma ótima opção para quem treina em casa e também para incluir na rotina dos meus alunos de consultoria on-line”, afirma.

Para Janaína, a modalidade não é necessariamente mais fácil nem mais difícil do que a academia tradicional. Segundo ela, trata-se de mais uma possibilidade dentro do universo de exercícios físicos. “A intensidade pode ser ajustada de acordo com o nível do praticante, então tudo depende de como o treino é conduzido”, explica.

Embora não pratique com frequência suficiente para avaliar resultados a médio ou longo prazo, ela relata perceber respostas imediatas do corpo durante as sessões. “Em uma única prática já notei aumento da respiração, aceleração dos batimentos cardíacos, exigência muscular e gasto de energia. Esses são sinais claros de que o corpo enfrentou uma atividade aeróbia válida”, pontua.

A personal acredita que o cardio interativo deve ganhar ainda mais espaço. “As pessoas estão cada vez mais conectadas à tecnologia e muitas preferem treinar em casa, seja por economia de tempo ou por não terem com quem deixar os filhos. É uma opção prática e divertida”, diz.

Ela ressalta, no entanto, a importância da orientação profissional. “O ideal é que haja um acompanhamento para escolher vídeos adequados ao nível de cada pessoa e evitar lesões. Como profissional, utilizo os treinos interativos de forma planejada dentro da prescrição de exercícios”, conclui.

***Estagiária sob a supervisão de Eduardo Fernandes**