



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

---

Cardio é extremamente importante para todos nós. É o alicerce do Diretrizes de atividade física para a saúde e se você já treina força, adicionando cardio vai deixar você mais saudável em geral e melhor nas coisas da academia que você gosta. (E não, é não vai matar seus ganhos.)

Então, por onde você deve começar se estiver iniciando (ou reiniciando) um hábito cardiovascular? A resposta simples é que você pode fazer qualquer coisa que goste, então se o seu exercício favorito não estiver na minha lista abaixo, mas atender à definição de cardio, você não precisa da minha aprovação – basta fazê-lo. Mas se você quiser mais informações sobre suas melhores opções, continue lendo.

O que você vai ler:



- [O que conta como cardio?](#)
- [Quanto cardio devo fazer?](#)
- [Quão difícil deve ser um treino cardiovascular?](#)
- [Faz diferença que tipo de cardio eu faço?](#)
- [O treino cardiovascular mais barato: correr \(ou correr/caminhar\)](#)
- [O mais fácil para o seu corpo: ciclismo indoor](#)
- [Melhor para quem não tem equipamento em casa: coloque música e dance](#)

## O que conta como cardio?

Tenho outro artigo abordando essa questão com mais detalhes, mas aqui está a resposta curta. O exercício cardiovascular é geralmente entendido como um exercício que:

- **Usa a maior parte do seu corpo** ou pelo menos vários grupos musculares grandes (o ciclismo usa “apenas” as pernas, mas conta absolutamente).
- **É rítmico e repetitivo**– pense nos passos na corrida ou nas braçadas na natação.
- **Pode durar 10 minutos ou mais.** Não há problema em fazer exercícios aeróbicos em rajadas mais curtas, mas queremos fazer uma distinção entre coisas como corrida (que as pessoas costumam fazer por 30 minutos ou mais) e exercícios de força como agachamentos (que podem ser feitos em uma série de 8 ou 12 repetições, e então você



precisa descansar antes de fazer mais).

- **É intenso o suficiente para você sentir que está trabalhando.** Um passeio tranquilo não é cardio, mas uma caminhada rápida pode ser.

As máquinas de cardio que você pode ver em uma academia típica incluem esteira, elíptico, bicicleta ergométrica (todos os tipos), remador e escalador de escadas. Tudo isso conta como cardio. Trabalho de treinamento de força *não* conte - ainda é bom para você, mas é uma coisa separada.

## Quanto cardio devo fazer?

A American Heart Association, a Organização Mundial da Saúde, o CDC e muitas outras organizações estabeleceram um diretriz isso diz que sua linha de base deve ser de 150 minutos *ou mais* de cardio moderado por semana. (Eles costumam dizer “exercício”, mas se você ler as letras miúdas, eles estão se referindo especificamente ao cardio. O treinamento de força é separado.) Especificamente, eles dizem que você deve fazer:

- 150 minutos de cardio moderado por semana, *ou*
- 75 minutos de cardio vigoroso por semana, *ou*
- Qualquer combinação dos itens acima (somando até 150, com cada minuto de cardio vigoroso contando em dobro), *ou*
- Se você já está atingindo essa linha de base com facilidade, deve tentar 300 minutos de atividade moderada/150 minutos de intensidade vigorosa.

Como são 150 minutos por semana? Aqui estão alguns exemplos:

- Uma caminhada de 30 minutos todos os dias da semana na hora do almoço, *ou*
- Uma sessão de 50 minutos em uma bicicleta giratória três vezes por semana, *ou*
- 22 minutos de caminhada rápida todas as manhãs (mesmo nos finais de semana)



## Quão difícil deve ser um treino cardiovascular?

Se você está sem fôlego, sente que está morrendo e [mal](#) pode esperar até a hora de parar, você está se esforçando mais do que precisa. **Cardio moderado** é aproximadamente o mesmo nível de esforço que cardio “zona 2”. Deve parecer um trabalho, mas não uma tortura. Você respirará um pouco mais pesado do que em repouso, mas ainda poderá falar facilmente frases completas. Esses treinos são fáceis de recuperar (você não precisa de um dia de descanso depois) e geralmente você se sentirá melhor no final do que no início.

**Cardio vigoroso** inclui tudo mais difícil do que isso, cobrindo o espectro desde uma corrida animada até intervalos realmente intensos. Você pode se sentir exausto no final do treino. Talvez você não consiga fazer esse tipo de treino todos os dias. Cardio vigoroso é bom para você, mas geralmente é melhor em pequenas doses. Atletas de resistência (como corredores) geralmente buscam manter as atividades mais difíceis em 20% ou menos do seu tempo de treino semanal.

Embora o monitoramento da frequência cardíaca seja popular, não recomendo usar a frequência cardíaca para saber a diferença entre treinos moderados e vigorosos, pelo menos se você for iniciante. As zonas de frequência cardíaca integradas no seu relógio são inconsistente de dispositivo para dispositivo e eles usam uma fórmula que é muitas vezes errado. Julgue a diferença entre sua respiração e seu esforço percebido. Cardio moderado é cerca de 3, talvez 4 em uma escala de 1 a 10.

## Faz diferença que tipo de cardio eu faço?

Honestamente: não tanto. Às vezes, as pessoas procuram exercícios aeróbicos que utilizem todo o corpo ou que atinjam partes específicas do corpo, mas isso não é muito importante quando se trata de benefícios para a saúde e a boa forma. Uma máquina de remo usa mais os braços do que uma bicicleta de spin, mas ambas podem proporcionar um ótimo treino cardiovascular. Se você quiser construir músculos nos braços, é melhor fazer alguns exercícios de força para os braços em vez de se preocupar se seus exercícios cardiovasculares incluem os braços.

O melhor treino cardiovascular é qualquer coisa que você faça, então os fatores mais importantes são a disponibilidade do treino para você (há um remador na sua academia?) e a preferência (você *como* remo?).

Com essa grande advertência fora do caminho, darei a vocês meus exercícios cardiovasculares favoritos e algumas dicas para incluir cada um em sua rotina.

## O treino cardiovascular mais barato: correr (ou



## correr/caminhar)

Vamos começar com aquele que é, para muitos, o treino cardiovascular mais acessível de todos: sair pela porta da frente e colocar um pé na frente do outro. (Nada é perfeito para todos, é claro, então se os treinos ao ar livre não se adequarem à sua vida, pule para a próxima seção.)

Você precisará de um par de tênis que seja razoavelmente confortável ao correr (eles *não* têm que ser tênis de corrida caros) e muitos de nós precisaremos de um sutiã esportivo. Depois, basta adicionar algumas roupas esportivas e você terá o essencial. De qualquer forma, você precisará do mesmo equipamento básico para a maioria dos outros exercícios.

Você *não* precisa de um relógio de corrida ou de um monitor de frequência cardíaca. Você *não* precisa monitorar sua quilometragem ou ritmo, embora possa achar útil estar vagamente ciente de quanto tempo seus treinos estão demorando e monitorar a frequência com que você os pratica. Isso pode ser uma nota em seu telefone (“30 minutos de corrida na segunda-feira”), em vez de comprar um aplicativo ou ecossistema de dispositivos.

Aqui está um exemplo de treino, se você não sabe por onde começar:

- Caminhe durante os primeiros 5 minutos, como aquecimento. Comece devagar e, no final, tente estar em um ritmo acelerado.
- Acelere um pouco; tente uma corrida ou uma caminhada rápida.
- Se você começar a se sentir cansado, diminua a velocidade *só um pouquinho*. Não volte a caminhar lentamente, a menos que seja realmente necessário.
- Acelere novamente quando se sentir pronto e repita.
- Caminhe pelos últimos 5 minutos como tempo de espera.

Com o tempo, trabalhe para manter um ritmo constante. Uma corrida lenta e constante é melhor (na maior parte do treinamento) do que intervalos de corrida e caminhada. Dito isto, o treinamento intervalado é algo divertido de se adicionar. Se você está preocupado com o fato de correr ser chato, tente essas dicas para mantê-lo divertido.



## O mais fácil para o seu corpo: ciclismo indoor

Se eu tivesse que coroar o melhor treino cardio geral, provavelmente seria girar. Há uma transição mais suave entre velocidades, em vez das categorias distintas de “caminhada” e “corrida”, por isso é mais fácil encontrar a intensidade certa para um determinado treino. Não há muitos saltos ou impactos, então você pode não precisar de um sutiã esportivo e pode achar mais fácil para os joelhos e canelas no início. E você pode fazer isso com uma garrafa de água e um ventilador ao seu alcance que facilita um pouco a logística - não há necessidade de carregar tudo com você.

(A propósito, o ciclismo ao ar livre é ótimo. Mas isso requer um capacete, um pouco de conhecimento mecânico e inteligência nas ruas para interagir com segurança ou evitar o trânsito. Continuo com o ciclismo indoor como recomendação aqui, mas se você adora levar sua bicicleta para a rua, aproveite!)

Existem também inúmeras opções para exercícios de ciclismo indoor. Você pode tentar um treino direto e estável, talvez assistindo a um programa favorito enquanto faz isso na TV da academia ou até mesmo no telefone. Ou você pode acompanhar um treino de vídeo ou áudio que o orienta durante os intervalos enquanto o distrai com [música](#) e conversas. Use um aplicativo como Peloton ou Aaptiv ou encontre vídeos no YouTube. Aqui está um para você começar:

## Melhor para quem não tem equipamento em casa: coloque música e dance

Eu realmente debati isso. Há muito a ser dito sobre pular corda (mesmo que tecnicamente seja um “equipamento”), mas os prós e os contras são semelhantes aos de correr. Há muitos saltos e impactos, e pode ser bastante cansativo no início, até que você aprenda a controlar seu ritmo.

Então temos os grampos de vídeos “HIIT” de peso corporal como agachamentos aéreos e polichinelos. Estes estão bem! Mas eles se adaptam melhor aos intervalos, e quando fazemos cardio é bom ter opções que nos permitam movimentar-nos continuamente. Dito isso, vou colocar um plug rápido para o movimento cardiovascular sem equipamento mais subestimado que existe: o burpee de quatro contagens da velha escola. (EU descreva-o com mais detalhes aqui.) Sem salto e sem flexão. De nada.

Mas, em última análise, se você quiser fazer um bom treino cardiovascular em casa sem ter que comprar equipamentos ou liberar um grande espaço, basta colocar um pouco de música e dançar. E não me diga que você “não sabe dançar”, porque você não precisa impressionar o público aqui. Vista algo que te faça feliz e mude o peso de um pé para o outro. Balance um pouco os braços. Olhar! Você está dançando! Pode não parecer elegante, mas você está se exercitando e provavelmente está gostando muito mais do que burpees ou agachamentos.



Obviamente, há muitas direções que você pode seguir a partir daqui. Você pode simplesmente acompanhar o que está no rádio ou embaralhe seu Spotify. Você pode trabalhar no desenvolvimento de suas habilidades como dançarino, aprendendo novos movimentos e juntando-os - não esses idiotas parece que eles estão se divertindo dançando Charleston? Você pode olhar para cima vídeos de dança cardiovascular onde um instrutor o orienta durante um treino. Ou você pode simplesmente escolher qualquer estilo que desejar e se divertir com ele.