RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Domingo, 03 de Agosto de 2025

Cardio antes ou depois da musculação? Saiba qual é o melhor momento

Além dos objetivos, a idade também é um fator que deve ser levado em consideração na hora de decidir se o cardio será feito antes ou depois do treino de força

A prática de exercícios físicos é fundamental para a saúde e bem-estar, mas a ordem entre a **atividade cardiorrespiratória** e a **musculação** sempre levanta dúvidas e pode influenciar significativamente nos resultados.

Para quem busca aquecer o corpo e aumentar a circulação sanguínea, uma sessão de cardio leve a moderada pode preparar os músculos para o treino de força. Isso é importante para aquelas pessoas que são iniciantes ou que voltaram a se exercitar após um período de inatividade, pois reduz o risco de lesões.

Se o objetivo é a queima de calorias e a perda de peso, começar com cardio pode ser vantajoso. O exercício aeróbico aumenta a frequência cardíaca e promove a queima de gordura desde o início do treino.

A duração ideal da atividade cardiopulmonar depende da idade, da condição física e do objetivo de cada um. Porém, se consideramos uma pessoa ativa e sem lesões, pode-se considerar um tempo satisfatório de 30 minutos, podendo aumentar para algo entre 45 minutos e 1 hora, de acordo com a melhora na resistência e condicionamento físico.

“Quando o objetivo é melhorar o desempenho cardiopulmonar e o muscular, que é uma meta comum entre os corredores de rua, por exemplo, o interessante é realizar as atividades aeróbicas antes dos exercícios de força. O ganho neste caso é de resistência, facilitando que o paciente corra por mais tempo. Também é importante abordar, que quando os objetivos são globais, como no caso de quem procura por emagrecimento, ganho de massa muscular e do desenvolvimento de resistência física, pode-se intercalar a prática aeróbica com exercícios de força”, explica Silvana Vertematti, médica do Esporte e pediatra no Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo (HSPE).

Por outro lado, a realização do cardio após a musculação é recomendada para quem deseja focar no ganho de massa muscular e força. Após o treino de resistência, os níveis de glicogênio muscular estão reduzidos, o que pode aumentar a eficiência do cardio na queima de gordura.

“Se o objetivo do treino é ganho de massa, a pessoa deve focar nisso, então ela deve começar pelo treino de ganho de massa e fazer o cardio depois, já que é importante ela estar descansada para conseguir dar o máximo dela na musculação”, acrescenta Émerson Rodrigues, Coordenador do curso de Educação Física da UniArnaldo, de Belo Horizonte.

Além dos objetivos, a idade também é um fator que deve ser levado em consideração na hora de decidir se o cardio será feito antes ou depois do treino de força. .

Idade também influencia ordem dos exercícios

No caso dos pré-adolescentes e dos adolescentes até os 15 anos, que precisam do treino de força para desenvolver habilidades físicas e vigor muscular, o ideal é realizar os exercícios de força alternados com as atividades aeróbicas. O indicado é: nos dias sem treino de força, fazer atividades aeróbicas.

Já os adolescentes acima dos 15 anos e os adultos, podem realizar os exercícios com frequência e intensidade aumentadas, buscando a hipertrofia muscular.

Quanto aos idosos, deve prevalecer o treinamento de leve e moderada intensidade, com base nas orientações específicas, indicadas por especialistas no assunto.

“Para os idosos, o ideal é realizar o treinamento de força após a atividade aeróbica com o intuito de melhorar o condicionamento e a resistência de uma força global”, acrescenta a médica do Esporte.

Exercícios podem reverter efeitos do envelhecimento, sugere estudo

Fonte: cnnbrasil.com.br