VANITYSTRONG

# Caminhada ou musculação para emagrecer depois dos 40?

*Você não precisa escolher entre caminhar e fazer musculação.*

---

A caminhada aumenta a atividade diária, melhora a resistência e exige pouca recuperação.

A musculação oferece outro benefício: dá ao músculo um motivo para permanecer forte.

Isso importa durante a perda de peso, porque reduzir o número da balança sem preservar músculo pode não produzir o resultado físico ou funcional desejado.

Com o envelhecimento, manter força e massa muscular se torna ainda mais importante.

Não existe uma obrigação universal de atingir exatamente 10 mil passos.

Também não é necessário fazer HIIT para perder gordura.

A atividade física oferece benefícios importantes mesmo quando o peso corporal muda pouco.

Uma combinação prática pode ser musculação duas ou três vezes por semana e caminhada frequente.

Alimentação continua fazendo parte da estratégia.

## Fontes e leituras recomendadas

Estas referências (em inglês) embasam as afirmações sobre saúde e atividade física deste artigo. Nenhuma fonte endossa o VanityStrong, seus produtos ou programas.

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Próximo passo: faça o Fit Quiz, escolha um programa de força adequado e combine-o com caminhadas regulares.

**VANITYSTRONG**

Faça o Fit Quiz

## Links deste guia

Leia este guia on-line (versão acessível) — https://vanitystrong.com/pt-br/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

Faça o Fit Quiz — https://vanitystrong.com/pt-br/quiz

Ver os programas — https://vanitystrong.com/pt-br/programs

Central de ajuda — https://vanitystrong.com/pt-br/support

*VanityStrong é educação sobre fitness e bem-estar geral, não diagnóstico ou tratamento médico. As necessidades individuais variam. Consulte um profissional de saúde qualificado quando apropriado.*