

Há quem use relógios inteligentes e outros acessórios tecnológicos 24 horas por dia. Uma das funções? Ajudar na malhação. Os dispositivos monitoram o corpo e tornam a prática mais segura

POR GIOVANNA FISCHBORN

A tecnologia vem mudando toda a sociedade. E o universo esportivo não escapa dessa. No ranking de tendências fitness da American College of Sports Medicine (ACSM), centro de medicina esportiva e ciência do exercício, a categoria wearable technologies (tecnologias vestíveis, na tradução livre) garantiu o segundo lugar, ficando atrás somente do treino on-line, em alta devido à pandemia — em 2017, chegou a ficar em primeiro. A lista considera smartwatches, acessórios de monitoramento cardíaco (e outros) e aparelhos GPS.

A personal trainer Luciana Gusmão reforça as facilidades. “A tecnologia é, sim, uma aliada da área de educação física. No dia a dia, permite adaptar o treinamento para melhorar o condicionamento físico.” Os dispositivos ainda podem funcionar como estratégias reais para se ter uma noção melhor do déficit calórico e da percepção sobre esforço físico.

Luciana usa, por segurança, a função de rastreamento cardíaco (em aparelhos próprios ou disponíveis em relógios inteligentes, os smartwatches) para controle do treino de alguns alunos, como asmáticos e cardiopatas. Segundo ela, faz toda a diferença. É fundamental para ajustar o esforço físico e evitar que pessoas despreparadas cheguem ao limite. “Impede desmaio e

A tecnologia a favor da malhação

Marcelo Ferreira/CB/D.A.Press



Marina Borges não se separa do seu smartwatch: monitoramento de exercícios, calorias e até da qualidade do sono

mal-estar devido à frequência cardíaca alta ou à queda de pressão”, exemplifica.

Para aqueles que seguem um treino focado em emagrecimento, a tecnologia também é um facilitador. Os smartwatches mostram faixas

eficientes do gasto calórico, além de auxiliar o monitoramento e a duração do aeróbico, o que ajuda a cuidar do tempo e do consequente consumo de massa magra.

Gerente de comunicação e trade marketing do Grupo Technos, marca especialista em relógios, Juliana Favoreto explica que os

smartwatches e smartbands (que costumam ser vendidas a preços mais acessíveis) atendem aos mais diferentes perfis. Quem pratica atividade física regularmente consegue melhorar o desempenho, comparando, no histórico do relógio, com performances anteriores. E mesmo pessoas sedentárias podem se beneficiar do uso do aparelho: “É que funções como a contagem de passos e os batimentos cardíacos ajudam a entender o próprio corpo. E, ciente dos hábitos que tem, a pessoa é levada a melhorar para ter resultados mais saudáveis”, pontua.

Juliana entende que a crescente da tecnologia no mundo fitness, em especial os relógios, ocorre pela praticidade. Funciona como um atalho no pulso. “Os relógios inteligentes cumprem o papel de um celular, que é tão relevante em nossas vidas. Mas, com eles, informações que teríamos que pegar o celular para ver, vemos no nosso braço, sem grandes interrupções durante um treino de musculação ou corrida.” Para quem não é habituado a usar o acessório, vale buscar, além de um design que agrade, modelos com interfaces simples e didáticas.

Item indispensável

A universitária Marina Borges, 20 anos, não sai de casa sem o smartwatch. Ela comprou porque fazia academia com amigos que tinham o relógio e achou interessante como eles usavam o aparelho para monitorar atividades gerais, além de receberem notificações das redes sociais no próprio acessório.

No dia a dia fitness, Marina usa o smartwatch em caminhadas e na musculação, para medir frequência cardíaca, calorias e passos dados. Por ser à prova d'água, também consegue usá-lo na piscina.

Definida a atividade — dá para marcar o que vai praticar, se ciclismo, natação, caminhada, corrida, dança —, prepare-se para um diagnóstico completo. “Na musculação, marco o tempo de treino, o