



O Strava é uma ótima opção de app para monitorar e rastrear atividades como caminhada, pedalada e corrida

## Potencializando os treinos

Uma rotina de atividade física consistente é imprescindível para melhorar a qualidade de vida, a saúde e atingir os objetivos pessoais. Nesse sentido, existem diversos aplicativos de treino que ajudam na manutenção desse hábito, sendo especialmente úteis para pessoas que vivem um dia a dia corrido. “Os smartphones se tornaram acessórios importantes para quem gosta de praticar atividade física”, afirma a personal trainer e educadora física Vera Guimarães.

“Por meio de alguns apps, os celulares ajudam a monitorar e a melhorar o desempenho em caminhadas, corridas, pedaladas, pilates, musculação ou em outras modalidades”, enumera. De acordo com a especialista, as funções desses programas podem ser muitas. “Auxiliam no monitoramento cardíaco, indicam distâncias percorridas, contabilizam a quantidade de passos durante o exercício físico e até informam o estado de inércia quando

o usuário passa muito tempo parado, convidando-o a movimentar-se”, explica ela.

Segundo Dinah, esses programas, que já são usados por milhões de pessoas, deverão se tornar ainda mais populares este ano. Nathalia Souza, 33, é instrutora de pilates e nutricionista e, além de indicar o uso de aplicativos fitness para seus pacientes e alunos, faz uso pessoal deles. “Eu uso os apps webdiet e dietbox para montagem de dietas e o MFIT Personal para fazer periodização de exercícios físicos”, relata.

Nathalia conheceu esses aplicativos por meio de pesquisas na internet e trocas de experiência com profissionais da área. “Meu objetivo inicial era proporcionar conforto e facilidade para os meus alunos e pacientes”, conta. Segundo a instrutora de pilates, os apps a ajudam na contagem de calorias, macro e micronutrientes. “Estou em processo de emagrecimento e já emagreci cinco quilos com o auxílio dos aplicativos”, garante.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

## PARA BAIXAR NO CELULAR

Utilizando sugestões dos especialistas, a Revista listou os aplicativos mais indicados para tornar sua jornada no mundo fitness mais prática e fácil. Confira:

**1** MyFitnessPal: contabiliza as refeições e as atividades físicas diárias, calculando as quantidades ideais de cada usuário de acordo com o objetivo desejado.

**2** Nike Training Club: oferece aulas de musculação com e sem equipamentos, aeróbicos e até mesmo ioga. Possui grande diversidade de treinos, envolvendo vários níveis de dificuldade.

**3** Strava: rastreia diversos tipos de atividades físicas, como caminhada, pedalada, canoagem e surfe.

**4** Down Dog: oferece aulas de ioga em forma de vídeo adaptadas para diferentes níveis de habilidade.

**5** Water tracker: calcula a quantidade de água ideal para o usuário e envia lembretes para atingir o objetivo.