



Grupo de corrida em trilhas Seriemas do Cerrado

MALHAÇÃO DIGITAL

» FERNANDA CAVALCANTE*
» CARLOS SILVA

O estilo de vida saudável não é mais exclusividade de atletas e frequentadores de academia. Hoje, qualquer pessoa pode se tornar fitness com atividades simples e acessíveis, como caminhadas, trilhas na natureza ou treinos em casa adaptados à rotina individual. Com o acesso à tecnologia, os praticantes se empoderaram e se tornaram protagonistas de suas próprias jornadas saudáveis.

Nilvia Oliveira Santos, 49, descobriu nas caminhadas e trilhas nas manhãs de domingo uma forma de encontrar seu equilíbrio interior e promover sua saúde. Após más experiências com grupos de gênero misto, ela decidiu criar um grupo exclusivo para mulheres, sem fins lucrativos, o Seriemas do Cerrado. Hoje ele é composto por 356 mulheres de todo o Distrito Federal, entre 18 e 67 anos, e conta com diferentes níveis de dificuldades de percurso que podem variar de 3km a 14km.

Juntas elas criam um ambiente seguro e acolhedor, onde as participantes podem se expressar livremente. O laço criado entre o apoio emocional ajudou a participante Suzana Andrade, 40, a superar desafios como depressão e ansiedade. "É uma terapia coletiva que vai além das trilhas. Por trás de cada tênis existe uma mulher perseverando para se tornar resistente

Aplicativos ajudam na hora de fazer exercícios físicos por conta própria, mas especialistas alertam para a necessidade de acompanhamento com profissionais da área

não só fisicamente, mas por uma cura da alma", descreve.

Ainda no início, há um ano e três meses, para explorar novos ambientes naturais, a tecnologia foi uma ferramenta valiosa. Com a ajuda de um aplicativo, elas tiveram acesso a uma vasta biblioteca de rotas e mapas criados por outros usuários. "Isso permite que encontremos mais facilmente novos caminhos para explorar, desde trilhas populares até opções mais desafiadoras", explica a fundadora, Nilvia.

Para garantir o sucesso na adoção de um estilo de vida mais ativo, é importante também estabelecer metas realistas, criar um cronograma de treinos e manter a disciplina. A nutricionista Rejane Souza

destaca a importância da alimentação na performance esportiva. "A nutrição é tão crucial quanto a disciplina nos treinos, é por meio das escolhas alimentares que maximizamos nosso potencial físico e garantimos uma recuperação eficiente após o exercício", afirma. Ela enfatiza que a individualização das dietas é essencial, pois cada pessoa possui necessidades nutricionais diferentes, influenciadas por fatores como rotina e objetivos de treino.

No conforto do lar

Há aqueles que querem eliminar a necessidade de deslocamento e preferem um ambiente mais confortável e privado para experimentar diferentes tipos de exercícios sem a pressão do olhar dos outros. Com acesso a uma variedade de recursos on-line, como vídeos de treino e aplicativos de fitness, é possível criar uma rotina eficaz e personalizada, adaptando os exercícios às preferências e limitações individuais.

Laryssa Schneider, 26, é uma influenciadora digital fitness brasileira que se destaca nas redes sociais por compartilhar dicas sobre saúde e bem-estar. Com os treinos em casa incluídos no seu dia a dia, ela enfatiza a importância de criar uma rotina. "Tem que se vestir com roupas de treino e associar esse espaço ao exercício, não apenas ao descanso. A disciplina é fundamental, e a motivação

pode ser aumentada com músicas animadas e alimentos energéticos", aconselha. Ela também utiliza um aplicativo que oferece treinos personalizados de acordo com os objetivos do usuário, como cardio ou fortalecimento muscular.

A escolha dela pela vida fitness é impulsionada pela busca de saúde física e mental. A influenciadora venceu o sobrepeso e controlou sua asma. "Encontrei no exercício uma forma de autocuidado e realização pessoal", relata. Atualmente, ela inspira seus seguidores a adotarem um estilo de vida saudável e ativo.

O alerta fica para os cuidados que evitam lesões. O educador físico Eduardo Lustosa adverte para a realização de aquecimento adequado antes dos treinos em casa. "Aumentar a frequência cardíaca com exercícios aeróbicos, como corrida ou polichinelos, aquece o corpo e lubrifica as articulações, prevenindo lesões", explica. Ele também ressalta que a escolha dos exercícios deve depender do objetivo do treino. Para melhorar a mobilidade, recomenda alongamentos e agachamentos; enquanto para emagrecimento, sugere exercícios com sobrecarga, como supino e remadas. "Embora aplicativos possam ser úteis para iniciantes, é essencial ter acompanhamento profissional para garantir uma prática segura e eficaz", conclui Lustosa.

*Estagiária sob a supervisão de Eduardo Pinho

PARA SE EXERCITAR ATÉ EM CASA!

Não tem desculpa para ficar parado. Aplicativos gratuitos voltados para auxiliar nos exercícios físicos têm se tornado ferramentas valiosas para quem busca uma vida mais saudável, com a conveniência de treinar em casa ou em qualquer lugar. Aqui estão cinco dos melhores apps gratuitos para ajudar você a alcançar seus objetivos fitness

1. Nike Training Club

Com uma vasta biblioteca de treinos gratuitos para diferentes níveis de condicionamento físico, o app conta com opções que variam de 10 a 20 minutos de treino e permite escolher entre atividades de força, resistência, mobilidade e yoga. Ele também oferece programas personalizados baseados nos seus objetivos, como emagrecimento ou ganho de massa muscular.

2. Adidas Training

O Adidas Training é ideal para quem busca uma experiência completa, com vídeos e instruções detalhadas. O app inclui treinos de corpo inteiro, específicos para partes do corpo (como abdominais ou pernas), e oferece planos de treino personalizados. No entanto, é importante lembrar que modalidades mais intensas de treino só estão disponíveis para assinantes.

3. Down Dog

Voltado principalmente para quem gosta de yoga, o app fez sucesso durante a pandemia de covid-19, mas conquistou usuários fiéis. O aplicativo conta com treinos guiados por celebridades e especialistas, com mais de 60 mil gravações que prometem orientar até mesmo os que acabaram de iniciar no mundo fitness.

4. Google Fit

Realizado em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Associação Americana de Cardiologia (AHA), o aplicativo é ideal para quem busca hábitos mais saudáveis. Além disso, o app é compatível com smartwatches, o que torna possível monitorar a atividade física com dados de distância percorrida, passos dados e ritmo nas atividades de corrida, por exemplo.

5. Strava

Querido pelos ciclistas, o aplicativo tem ganhado fama como uma valiosa ferramenta para quem quer pedalar e acompanhar de perto dados como percurso realizado — monitorado pelo GPS —, além de dados como potência, frequência cardíaca e cadência.