

As atividades físicas, de tanto serem praticadas, necessitam de um desafio a mais para continuarem na rotina. Assim, os aplicativos de treino chegam para criar uma disputa saudável entre amigos, incentivando à prática esportiva

POR EDUARDO FERNANDES

No passado, fazer atividade física era um hábito quase que individual, restrito somente àqueles que treinavam com você. Entretanto, com o advento na internet, muita coisa mudou. Hoje, é fácil saber quem malhou ou não, basta ligar o celular e verificar o famoso 'tá pago' — gíria que acompanha os malhadores de plantão. Para os que ainda não sabem, há aplicativos específicos que criam comunidades esportivas e incentivam exercícios diários. Mas é necessário ressaltar: além de se motivarem, fazem competições saudáveis uns com os outros.

Tantas redes sociais e conteúdos fitness espalhados por toda a parte fazem com que outras pessoas também entrem nesse universo. De acordo com o professor de educação física e personal trainer Emanuel Victor, plataformas que oferecem treinos personalizados, comunidades de apoio e acompanhamento de desempenho são ferramentas acessíveis e muito utilizadas por inúmeros indivíduos.

Tais aplicativos oferecem opções de treino que se encaixam na rotina de cada pessoa, respeitando seu tempo e espaço. "Além disso, trazem atividades cada vez mais personalizadas e específicas. Eles também ajudam a manter o ritmo: enviam lembretes, motivam, mostram o progresso. Tudo isso contribui para transformar o exercício em um hábito, e não apenas em uma obrigação", destaca.

Contudo, a interação e a conectividade entre os usuários é o que faz desse espaço digital um encanto. Quem é do meio sabe que postar o treino é quase que um ritual nesse ecossistema fitness. "Isso gerou até frases como: 'se não postar, não cresce!'. Claro que isso é mais uma brin-

cadeira, mas o ato de compartilhar influencia, sim, quem o está assistindo. Muitas vezes, a pessoa que vê a postagem se imagina também realizando aquela atividade, e isso pode ser o primeiro passo para ela sair do sedentarismo", resalta Emanuel.

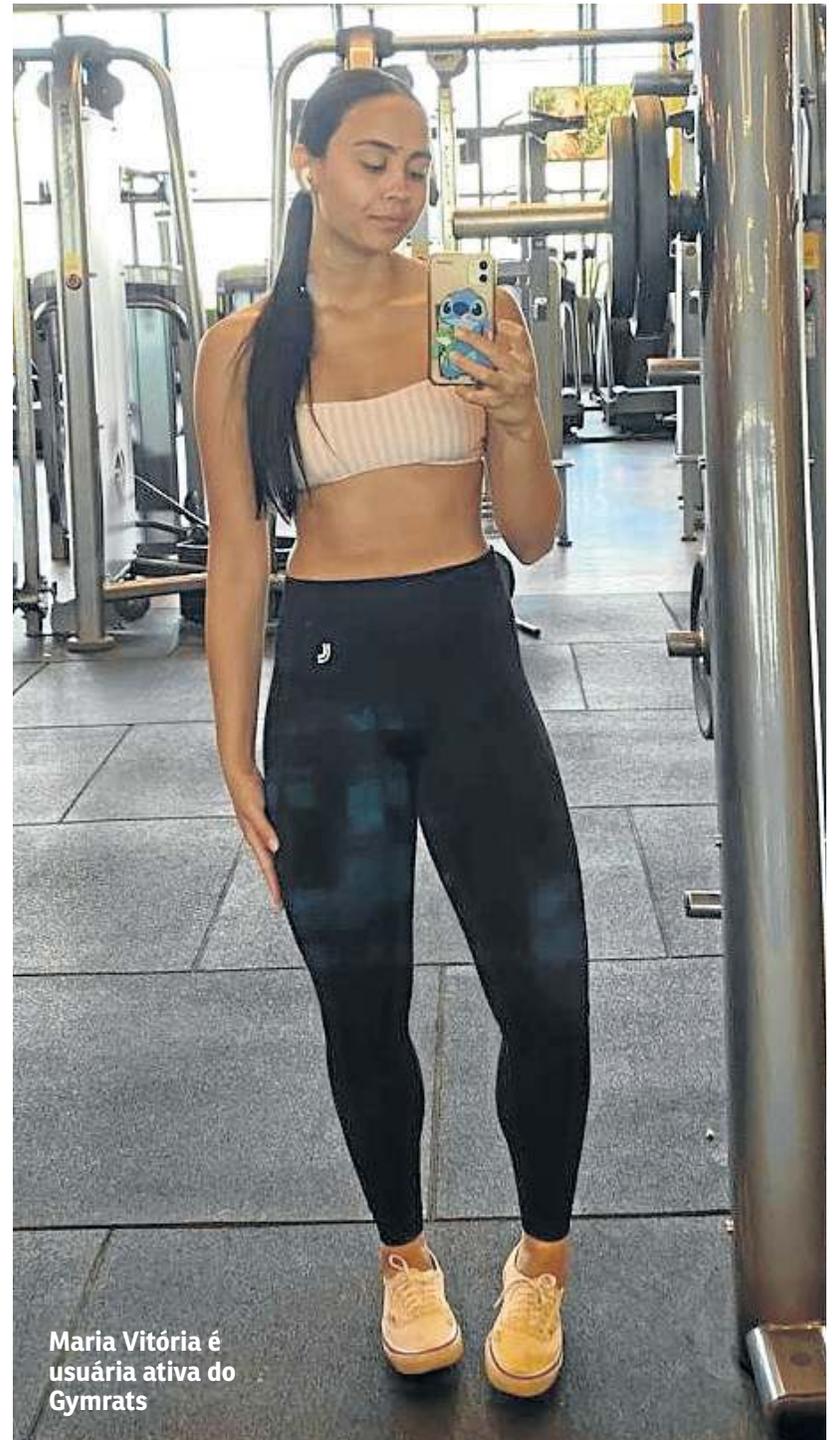
Segundo o profissional, ver alguém comum, de verdade, exercitando-se diariamente aproxima o exercício da vida real — e aí o tal "mundo fitness" deixa de parecer distante e exclusivo. Mas, ao contrário do que alguns pensam, esse contato não está resumido, somente, aos desconhecidos da internet. Aplicativos, como o popular Gymrats, unem amigos e criam uma competição saudável — ou nem tanto — em busca de um estilo de vida mais positivo e regado de esportes.

"Ratos" de academia

Uma dessas tantas usuárias do Gymrats é Maria Vitória Soares, 21 anos, que entrou no aplicativo em busca de uma frequência maior na academia. Para contribuir com essa necessidade, ela e os amigos de trabalho fizeram um desafio entre eles como forma de incentivo. "E, para ns estimular ainda mais, fizemos uma aposta valendo dinheiro. Assim, ficou mais fácil para mim", brinca a estudante de software.

O Gymrats, para aqueles que não sabem, funciona à base de check-in diários, em que os desafiados postam os próprios treinos, detalhando os exercícios feitos e o horário em que foram realizados. Para Maria, a graça está justamente nessa brincadeira. Ao se notar liderando a competição, sente-se mais instigado e motivado a continuar treinando, sobretudo para não perder a posição do ranking.

"Ele é muito interessante e competitivo, chega a ser bizarro o quanto isso mexe com a cabeça de uma pessoa



Maria Vitória é usuária ativa do Gymrats

MOTIVAÇÃO OU COMPETIÇÃO?