

competitiva, pois você, mesmo cansado de uma rotina maluca, vai ter vontade de ir à academia. No meu caso, evito ao máximo faltar para não perder nenhum dia”, destaca a jovem. Por fim, para além da competição, ela acredita que essas plataformas nasceram com um propósito essencial para que todos criem hábitos saudáveis. E, mais do que isso, que os amigos se divirtam entre si.

Desafio coletivo

O maior obstáculo de quem começa a treinar não é o treino em si, é se manter firme nos dias difíceis. Sendo assim, de acordo com Tauan Gomes, personal trainer e educador físico, o desafio do treinador é tornar esse ambiente acolhedor, mesmo com as competições que existem entre os usuários. “O app acende a faísca, apresenta uma direção de início, mostra como começar e tira o ‘medo do primeiro dia’, mostrando que o indivíduo não está sozinho”, destaca o especialista.

Dessa forma, as comunidades digitais reúnem quem está no mesmo nível e na mesma chama de interesse. “Desafios em grupo viram compromissos coletivos e incentivam a não faltar”, complementa Tauan. Pois é nessa manada rumo ao compromisso saudável consigo mesmo que muitos decidem postar seus relatos e depoimentos fitness na internet. Assim, esses gatilhos de identificação servem como base de motivação para que outros decidam se aproximar do nicho esportivo.

“Ao enxergarem pessoas comuns alcançando resultados, os leitores ganham confiança para dar o primeiro passo e inserir o exercício na rotina. É assim que muita gente dá o primeiro passo: vendo que é possível, que tem gente comum conseguindo o que ela está buscando, que existe um caminho acessível”, descreve.

O sucesso das corridas

E as corridas de rua são o sucesso do momento. Desde o ano passado, o hype em cima dessa atividade propicia, cada vez mais, a entrada de pessoas dentro desse ecossistema. Em 2024, Ana Luiza Oliveira, 23, decidiu



fazer parte desse universo. A verdade é que, segundo ela, quis acompanhar os amigos e desconhecidos que já eram amantes do aplicativo Strava, famoso entre os corredores, já que demarca as quilometragens realizadas e publica na plataforma para incentivar outras pessoas.

“Antes, usava outro aplicativo, só que não conseguia ver as corridas dos meus amigos. Assim, migrei para o Strava com o intuito de acompanhá-los. Ele me ajuda a cumprir a rotina de treinos porque manda algumas notificações durante a semana”, ressalta Ana Luiza. A ferramenta, ainda, mostra a evolução da jovem ao longo das semanas, bem como demarca o percurso feito por ela, incluindo sua velocidade máxima no trajeto.

O maior incentivador do Strava, para a estudante de medicina, é o fator competitivo e a brincadeira com os amigos. Isso, de alguma forma, faz com que Ana Luiza tente ser melhor e procure estar em constante desenvolvimento com suas próprias metas pessoais. “Acredito que ajuda bastante nos treinos. Se você vê que outras pessoas estão lá, fazendo os mesmos percursos, correndo na mesma velocidade, tira um pouco do estigma que existe em ser muito bom em tudo que faz. Tem pessoas ali que estão no seu nível. Acho bem bacana”, finaliza.

A corrida é o 'hype' do momento com aplicativo Strava

Lista de aplicativos

Strava — A rede social do corredor.

Adidas Running — O aplicativo de corrida da Adidas dá até cupom de desconto para quem correr usando o app.

Gymrats — Incentiva a prática de exercícios físicos por meio de desafios em grupo.

Nike Training Club — Oferece treinos variados, fáceis de seguir.

MFIT — Treinos personalizados por um profissional de educação física.

Fonte: Emanuel Victor, personal trainer e professor de educação física na Bodytech

SAMBA PRIME
BRASILIA

DILSINHO • FERRUGEM
MUMUZINHO • KAMISA 10
DI PROPÓSITO • AKATU

26 DE ABRIL
ARENA LOUNGE
ARENA BRB MANÉ GARRINCHA

VENDAS
CENTRAL
EVENTOS
centraldoeventos.com.br

clube **45%**
DE DESCONTO

CORREIO
BRAZILIENSE