

POR JÚLIA CHRISTINE\*

**P**ara quem busca praticidade na hora de se exercitar, os aplicativos de treino se consolidaram como uma das principais ferramentas. A proposta consiste em treinos personalizados, acessíveis em qualquer lugar e, muitas vezes, mais baratos do que as academias tradicionais. Mas será que essa praticidade é suficiente ou pode trazer riscos à saúde?

A resposta começou a ganhar forma durante a pandemia da covid-19, quando academias e estúdios fecharam e a alternativa foi adaptar a prática física à sala de casa. Nesse período, os downloads dispararam e os aplicativos se consolidaram como uma solução prática para manter a rotina ativa. Desde então, a variedade só aumentou e, hoje, é possível encontrar programas voltados para diferentes perfis e objetivos, como musculação, corrida, ioga, pilates, dança e treinos funcionais.

Além de serem úteis para quem treina em casa, os aplicativos conquistaram quem frequenta academias. Muitos usuários não substituíram o acompanhamento de um personal trainer, mas passaram a usar os apps para otimizar os treinos. Mesmo em ambientes presenciais, valorizam a praticidade e o acesso rápido às instruções de movimentos, que incluem nomes e vídeos demonstrativos, além da prescrição completa de séries, repetições e métodos para cada atividade.

Apesar de toda a praticidade, é fundamental a atenção aos riscos, alerta Arthur Rocha, fisioterapeuta. Treinar apenas com base em aplicativos pode levar à execução incorreta de movimentos, aumentando a chance de lesões. Além disso, a personalização prometida nem sempre atende às necessidades individuais, especialmente para quem tem limitações físicas, histórico de lesões ou condições de saúde específicas. Ainda assim, os aplicativos seguem se reinventando e buscando formas de aproximar a experiência digital da presencial.

### Tecnologia que acompanha

Além da personalização digital, muitas plataformas utilizam inteligência artificial para acompanhar o desempenho do usuário. Apesar dessas facilidades, Marissa Alcântara, personal trainer, lembra que certos elementos do treino ainda dependem da presença do profissional. “A confiança no outro, o contato direto, a correção de postura, o acompanhamento do bem-estar do aluno e a sociabilidade são atributos que a inteligência artificial não consegue captar”, explica.

Marissa reforça que o olhar humano continua insubstituível. “Eu faço o que a inteligência artificial não faz. Observo no olho, enxergo debilidades, intenções e falhas minuciosas que nem o aluno percebe. Nada substitui o calor humano e a energia transmitida no presencial”, completa.



Isabela faz uso de aplicativo visando melhorar a performance na corrida

Os aplicativos de treino oferecem autonomia, economia e praticidade, mas exigem responsabilidade e disciplina. Para quem sabe equilibrar tecnologia e cuidado com a saúde, a academia pode estar, literalmente, na palma da mão

# Corpo conectado