

Outra ferramenta que tem se destacado são as redes sociais. Elas ajudam a propagar informações e muitos aplicativos integram treinos com comunidades e desafios on-line. “Tudo que vem para somar deve ser abraçado, mas sempre com atenção. As redes sociais contam com diversos influenciadores que não têm formação e podem prejudicar mais do que ajudar. Como ainda não temos um mecanismo eficaz de controle, vejo com muito receio. Os profissionais de verdade existem e eu uso como ferramenta de trabalho, mas sempre com cuidado. Se não houver indicação segura, não use”, afirma Marissa.

## Motivação que atravessa a tela

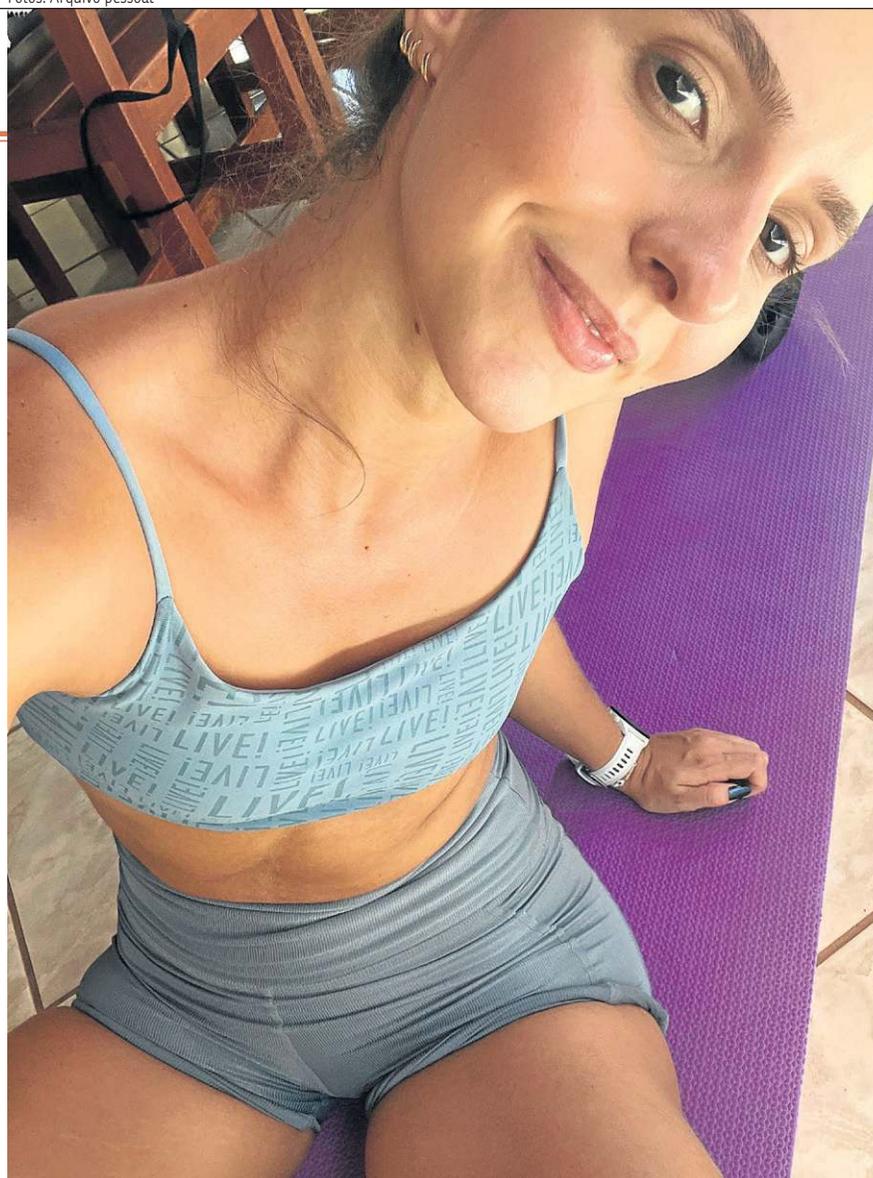
Mesmo com a alta acessibilidade dos aplicativos, a disciplina e a motivação ainda dependem do fator humano. O personal trainer Giovanni Pimentel afirma que utiliza aplicativos com seus alunos de musculação para acompanhar o progresso e incentivar a constância. “Para motivar o aluno, temos ferramentas como gráficos de avaliação e reavaliação física, acesso rápido pelo aplicativo, possibilidade de ajustar os treinos e lançar desafios. Tudo isso a partir de uma biblioteca de movimentos em diferentes níveis, permitindo acompanhar a evolução com mais rapidez”, explica.

Para Marissa, exemplos reais continuam sendo a melhor inspiração. “Aplicativos exclusivos ajudam, oferecem acesso e possibilidades que antes não existiam, mas não substituem o ato de levantar e ir treinar. A motivação ainda é individual. Por isso, uso redes sociais para mostrar possibilidades reais de treino e inspirar pessoas que buscam mudar de estilo de vida. Produzo conteúdos diários de forma orgânica, mostrando que é alcançável. Assim como um bom livro pode transformar vidas, exemplos reais on-line também podem”, afirma.

## Quando a autonomia pesa

Mas, se de um lado, os aplicativos ajudam na disciplina, do outro, ainda é preciso atenção redobrada para evitar problemas de saúde. O fisioterapeuta Arthur detalha que certos perfis exigem mais cuidado ao treinar sem acompanhamento profissional. Idosos, sedentários e pessoas em processo de recuperação de lesões estão mais propensos a se machucar em casa. Além disso, pacientes que passaram por cirurgias ou estão em pós-operatório devem seguir protocolos rigorosos para não comprometer a recuperação. “Seguir as orientações corretas é essencial para evitar novas lesões ou prejuízos à cirurgia”, alerta.

Entre os riscos, não apenas para grupos específicos, mas para todos os usuários de aplicativos, Arthur destaca a importância de observar sinais de alerta do corpo. “Dores contínuas, articulares, edemas ou instabilidades podem indicar sobrecarga ou risco de lesão.



**Desde que começou a treinar em casa, Marcela notou mais disposição, foco e resiliência**

Ao perceber qualquer sinal, é fundamental interromper a atividade e procurar um profissional de saúde”, reforça.

## Do digital para o dia a dia

Com o intuito de melhorar a performance na corrida e ter maior controle do progresso durante o ano, a estudante Isabela Cordeiro, 19 anos, faz uso de um aplicativo. A plataforma funciona como uma espécie de treinador digital que, além de registrar cada treino com dados detalhados, disponibiliza planos de corrida para diferentes distâncias, desafios mensais que estimulam a constância e ferramentas de comparação que permitem visualizar a evolução ao longo do tempo.

A rotina de treinos é intensa e variada. Entre musculação quase diária, aulas de bike durante a semana e corridas curtas e longas distribuídas entre quartas e domingos, ela encontrou no aplicativo uma forma de organizar e acompanhar todo esse volume de atividade. O app registra cada modalidade de exercício e permite comparar desempenhos em diferentes dias, o que a ajuda a manter regularidade e identificar evolução.

Desde que passou a utilizar a plataforma, a jovem percebeu ganhos no próprio condicionamento.

O esforço para reduzir o tempo nas corridas, por exemplo, tornou-se uma meta constante. “Sem grandes dificuldades para me adaptar, vejo o aplicativo como um facilitador que, além de monitorar meu progresso, cria um ambiente de incentivo ao conectar meus treinos com os de outros praticantes, reforçando a motivação coletiva.”

Já Marcela Colla, 25 anos, encontrou nos apps uma forma de driblar a correria da vida adulta. Há dois anos, ela treina com um aplicativo que oferece planos de musculação, treinos funcionais e desafios variados. Antes disso, encaixar exercícios na rotina era quase impossível, pois chegava tarde em casa e mal conseguia ir à academia. O treino em casa se tornou a solução ideal.

Nos exercícios, Marcela prioriza movimentos corporais sem peso, usando halteres de cinco a 10 quilos apenas quando necessário. Desde que começou, percebeu mudanças claras, como mais disposição, foco, resiliência e, principalmente, resultados concretos na perda de peso, seu objetivo principal. “Mesmo treinando sozinha em casa, faço o possível para dar tudo de mim. Ver os resultados é muito motivador”, comenta, reforçando a importância da disciplina e do acompanhamento digital na evolução física.

**\*Estagária sob a supervisão de Sibele Negromonte**