

POR GIOVANNA KUNZ

O corpo virou uma fonte de dados. Passos, batimentos cardíacos, calorias, qualidade do sono, estresse, recuperação e até a intensidade de um treino podem ser acompanhados por dispositivos que cabem no pulso, no dedo ou na tela do celular. A tecnologia também chegou à alimentação, com aplicativos capazes de registrar refeições, calcular nutrientes e auxiliar na organização da rotina.

Mais recentemente, os smart rings ganharam espaço ao transformar o dedo em mais um ponto de monitoramento contínuo. A promessa é transformar números em autoconhecimento. Modelos como o Galaxy Ring, da Samsung, utilizam sensores para acompanhar frequência cardíaca, movimento e temperatura da pele, além de sono e pontuação de energia. A geração mais recente do Oura Ring também aposta em monitoramento de sono, atividade e recuperação, com recursos de inteligência artificial.

Jordana Muner, 25 anos, profissional de relações governamentais, iniciou o uso da tecnologia para monitorar o desempenho durante os exercícios. "Comecei a usar tecnologia para entender melhor a intensidade dos meus treinos e identificar os dias em que tenho um desempenho melhor ou pior", conta.

Na academia e nas corridas, ela inicia o exercício pelo relógio e compara os resultados com os outros dias da semana. "O que mais gosto é ter um histórico dos treinos e conseguir ver quando fui melhor ou pior e quando bati ou não minhas metas. Isso me motiva a continuar e a tentar melhorar", afirma.

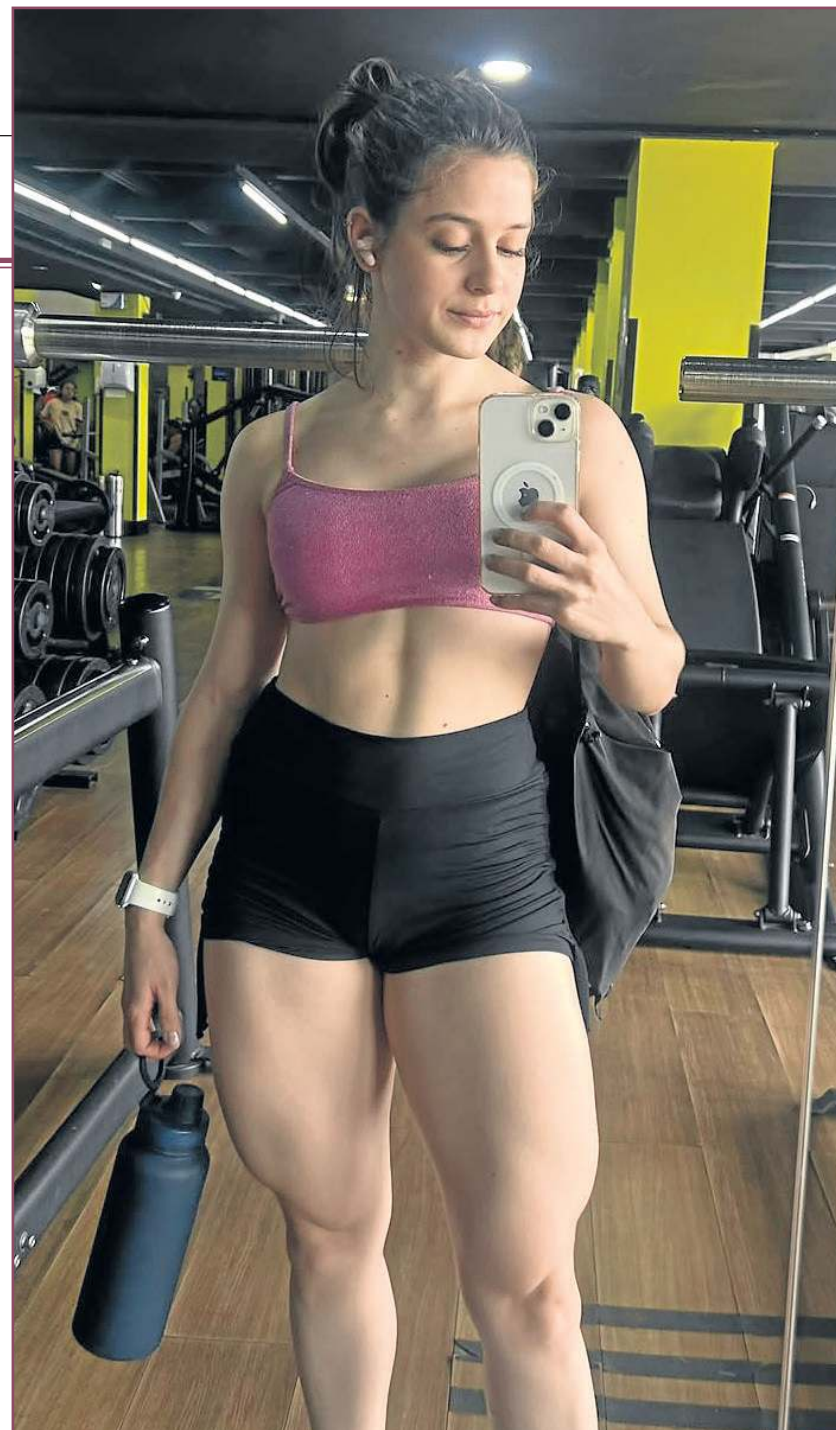
A estudante Narla Beatriz, 21, também utiliza um relógio inteligente, adquirido por sugestão do irmão. "Eu sempre gostei de treinar, mas sentia falta de um aparelho que registrasse minhas metas e objetivos", relata. Além dos exercícios, ela usa o dispositivo para observar o sono e o nível de estresse. "Eu uso o relógio, praticamente, em todos os momentos, pois ele me ajuda a manter uma boa rotina e mostrar quando eu devo descansar um pouco da correria", explica.

Os números chegaram a mudar a organização das atividades de Narla. "Antes, eu acabava não priorizando a ordem nem a duração dos treinos. Com o aparelho, eu acabo montando meus treinos de acordo com o efeito mais benéfico, seguindo as estatísticas do pós-treino", diz.

Mais dados, mais consciência?

A professora Maria Aparecida de Almeida, 37 anos, combina um SmartWatch com um aplicativo de treino, alternativa encontrada após reduzir os encontros presenciais com a personal. "Os aplicativos deixam os dados mais claros e fazem com que a gente consiga

TREINO E ALIMENTAÇÃO SOB CONTROLE



Jordana Muner monitora o desempenho nos treinos e pretende acompanhar melhor outros aspectos, como qualidade do sono, estresse e recuperação

Relógios, anéis inteligentes, aplicativos e inteligência artificial ajudam a acompanhar treinos, alimentação, sono e recuperação, mas especialistas alertam que dados não substituem profissionais

criar metas e estabelecer objetivos mais reais", justifica.

Mas, para a personal trainer Paula Paiva, existe diferença entre registrar informações e saber interpretá-las. "Algumas (tecnologias) inferiores não são exatas, mas dispositivos como o Garmin são bem confiáveis", avalia. "Nunca irá substituir o acompanhamento presencial, porém, se o aluno tiver um nível de consciência corporal e de execuções, é mais seguro seguir só com app. Caso contrário, não é o melhor ponto de partida", alerta Paula.

Aplicativos podem sugerir exercícios, organizar séries e acompanhar cargas, enquanto sistemas de inteligência artificial prometem personalizar as atividades. Para Paula, existe um limite. "A inteligência artificial vai atuar de forma superficial, sem considerar padrões de postura, execução real e adaptações necessárias", explica.