



# MONITORES DE ATIVIDADE FÍSICA

João Torres

Outubro, 2023

# MONITORES DE ATIVIDADE FÍSICA

O que são monitores de atividade física?

Monitores de atividade física são dispositivos eletrônicos desenhados para acompanhar e registrar dados relacionados com saúde e bem-estar, condicionamento físico, hábitos diários e exercício físico, permitindo que definam metas e acompanhem o seu progresso.

Normalmente incluem sensores que podem medir passos percorridos, distâncias, calorias queimadas, frequência cardíaca, qualidade do sono e muito mais métricas dependendo de cada dispositivo.



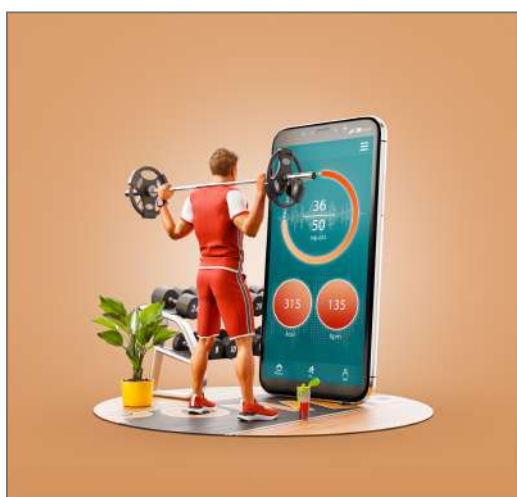
Os exemplos mais populares de monitores de atividade física são smartwatches, pulseiras fitness e aplicações para smartphones.

Que tipo de monitores de atividade física existem?

Existem vários tipos de monitores de atividade física disponíveis no mercado, cada um com diferentes recursos e funcionalidades, os mais comuns são:



- **Pulseiras Fitness (Fitness Trackers):** São dispositivos compactos que normalmente usam sensores para controlar passos, distâncias, calorias queimadas e frequência cardíaca, são usados na maior parte das vezes no pulso;
- **Smartwatches:** Além de funcionarem como relógios, os smartwatches também podem controlar atividades físicas. Na maior parte das vezes oferecem alguns recursos adicionais, como notificações para smartphone, GPS integrado e aplicações adicionais.
- **Bandas de Frequência Cardíaca e atividade física** - Estes dispositivos concentram-se na medição da frequência cardíaca e várias métricas relacionadas com exercício físico. Neste momento existem variadas bandas específicas para desportos, como por exemplo, corrida, natação, ciclismo, etc. Fornecem dados específicos para cada desporto e estão sempre emparelhados com outro dispositivo. Por exemplo, se queres saber a cadência de corrida estas bandas são uma excelente opção.
- **Medidores de qualidade de sono** - estes dispositivos foram projetados para analisar a qualidade do sono. Medem o sono profundo, o sono REM e o tempo acordado durante a noite.
- **Relógios desportivos:** São projetados para atletas e entusiastas de vários desportos, muitas vezes oferecem recursos avançados, como GPS preciso, resistência à água e métricas desportivas específicas.



Aplicações para Smartphone: neste momento existem muitas aplicações capazes de transformar o smartphone num monitor de atividade física, usando muitos dos recursos e sensores que o telefone já tem integrado capazes de registar passos dados, queima de calorias diária e durante um exercício físico e até mesmo qualidade de sono. Normalmente é necessário usar uma banda ou outro dispositivo para ser mais preciso.

A escolha destes equipamentos depende muito das necessidades do utilizador, do tipo de atividade praticada e das funcionalidades que considera mais importantes. Na compra deve-se sempre pesquisar e escolher um dispositivo que vá de encontro aos seus objectivos.

Quais são as vantagens de usar monitores de atividade física no treino?

O uso de monitores de atividade física durante o treino oferece diversas vantagens como por exemplo

- Registo de dados preciso;
- Motivação;
- Análise de padrões;
- Controlo da frequência cardíaca;
- Feedback em tempo real;
- Integração com aplicações e comunidades;
- Controlo da qualidade de sono e descanso;
- Integração de planos de treino;
- Melhoria dos hábitos diários.

De que maneira podem ser importantes na motivação para treinar?

Os monitores de atividade física podem desempenhar um papel significativo na motivação para treinar de várias maneiras:

- Definição de metas claras
- Feedback em tempo real
- Acompanhamento do progresso
- Desafios e recompensas
- Integração social
- Lembretes e notificações
- Acompanhamento de Recompensas a Longo Prazo



No geral, os monitores de atividade física transformam o processo de treino em algo mais tangível, mensurável e recompensador, o que pode manter a motivação alta para que as pessoas se mantenham mais consistentes nos seus hábitos de exercício.

Resumindo, os monitores de atividade física são ferramentas valiosas para ajudar a otimizar os treinos, acompanhar o progresso e manter a motivação.





