

Febre da tecnologia nos esportes pode atrapalhar

Especialistas alertam que uso de Apps sem critério pode gerar ansiedade e até prejudicar resultados

Por **Pedro Sobreiro**

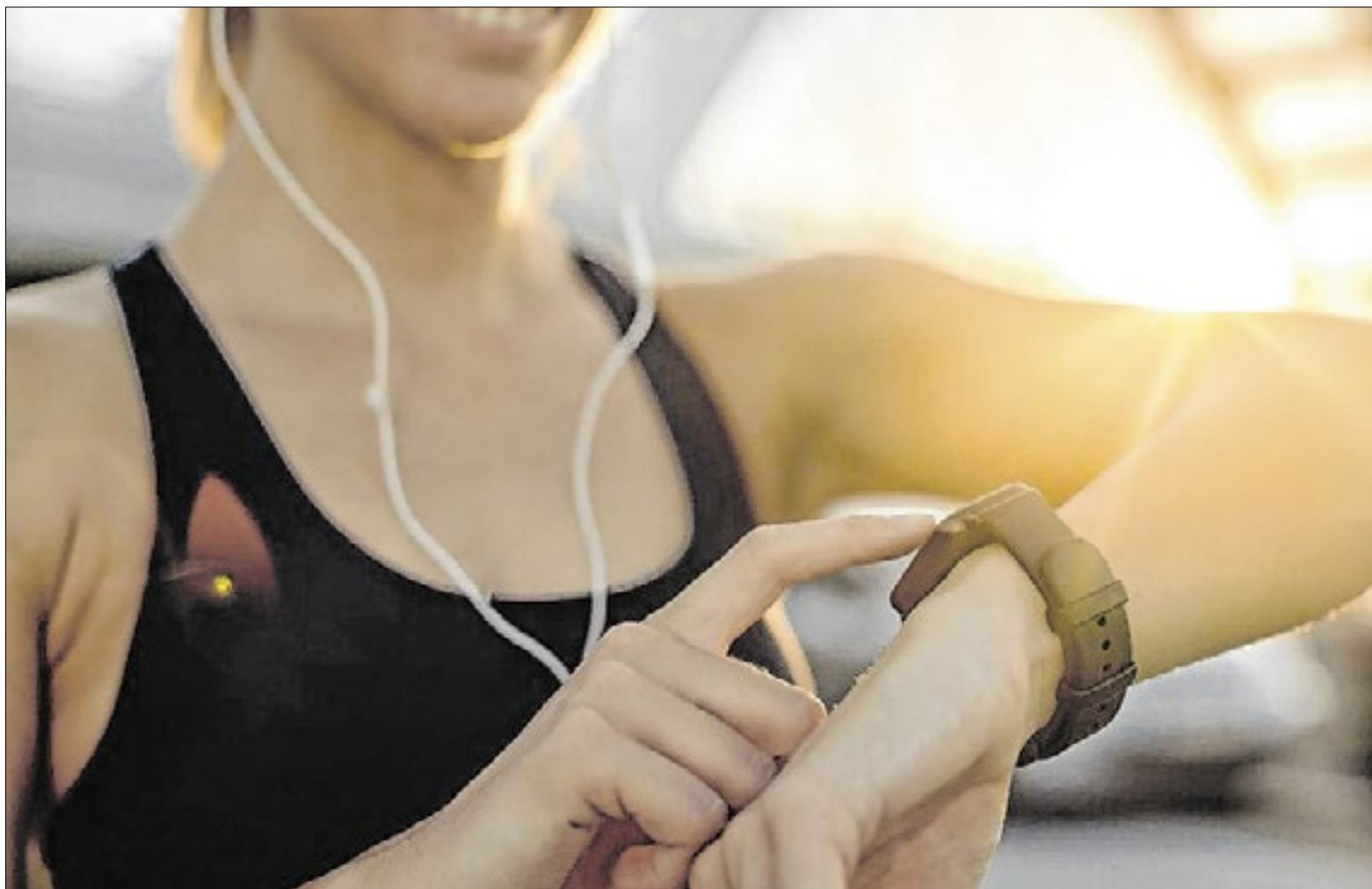
Relógios inteligentes, aplicativos e dispositivos vestíveis (wearables) deixaram de ser exclusividade de atletas profissionais e passaram a fazer parte da rotina de pessoas que buscam vidas mais saudáveis, criar hábitos mais saudáveis ou melhorar a performance física. Mas, em meio à popularização dessas tecnologias, especialistas alertam que o mais importante não é a quantidade de dados, e sim como eles são usados.

Foi justamente com apoio desses recursos que Emerson Patrick Mendes, 49 anos, mental coach de atletas, conseguiu transformar completamente a própria rotina, após insistência de seu médico e muita força de vontade. O que começou como um alerta de risco metabólico e dores no joelho acabou se tornando uma virada profunda de vida.

Em dezembro do ano passado, após receber o diagnóstico de pré-diabetes, ele decidiu reorganizar hábitos, rotina e prioridades, contando com acompanhamento multidisciplinar especializado e a tecnologia como aliada diária.

Em cerca de quatro meses, Emerson saiu de 88 kg para 69 kg. A mudança envolveu uma reorganização completa da vida, baseada em cinco pilares: mente, sono, hidratação, alimentação e atividade física – todos monitorados e estimulados por ferramentas tecnológicas.

O primeiro passo foi cuidar da saúde mental. Ele passou a utilizar meditação guiada, exercícios de respiração e plataformas digitais de treino cognitivo voltadas



Uso de relógios digitais e aplicativos em excesso pode ter efeito reverso e acabar comprometendo a saúde mental do atleta amador na busca por resultados

ao foco e disciplina. O sono também entrou no radar: lembretes no celular passaram a ajudá-lo a manter uma rotina mínima de sete horas de descanso por noite.

A hidratação ganhou reforço de uma garrafa inteligente conectada a um aplicativo, responsável por enviar alertas ao longo do dia. Na alimentação, a tecnologia entrou no controle das porções, com auxílio de uma balança digital e acompanhamento nutricional.

Já na atividade física, o smartwatch se tornou peça central da rotina. O dispositivo passou a monitorar gasto calórico, tempo de exercício, intensidade dos treinos e nível de movimento diário, além de emitir alertas contra o sedentarismo. O sistema de metas e recompensas digitais acabou funcionando como estímulo extra para manter a constância.

“A tecnologia ajuda a medir, lembrar e organizar, mas a mudança depende de constância e decisão pessoal”, afirma Emerson. “Sem objetivo claro e disciplina, não há resultado sustentável”, diz.

Para Paulo Roberto de Queiroz Szeles, ortopedista e

especialista em medicina esportiva do Hospital Sírio-Libanês, esse tipo de recurso pode ser especialmente importante para pessoas que estão tentando abandonar o sedentarismo.

“Hoje, o mais difícil é motivar as pessoas a treinarem. Muitas vezes, simplesmente acompanhar passos, frequência cardíaca ou qualidade do sono já faz com que a pessoa se movimente mais e comece a mudar hábitos”, explica.

Os wearables conseguem monitorar parâmetros como frequência cardíaca, qualidade do sono, gasto energético e tempo sedentário. Ainda assim, o especialista ressalta que não é preciso investir em equipamentos sofisticados para obter benefícios.

“O básico já costuma funcionar muito bem no início do processo. Um relógio simples ou até aplicativos no celular podem ajudar bastante, desde que a tecnologia faça sentido para a rotina daquela pessoa”, afirma.

A popularização dessas ferramentas acompanha uma tendência global. Segundo o relatório Worldwide Survey of Fitness Trends, do American College of Sports Medicine¹, a tecnolo-

gia vestível aparece entre as principais tendências fitness globais para 2026.

“A tecnologia aproxima a pessoa das orientações médicas. Ela consegue perceber na prática como dormir mal, beber álcool ou se alimentar pior impacta o treino, o sono e a recuperação”, explica Szeles.

Mas nem tudo são benefícios. O médico alerta que o excesso de dependência das métricas pode gerar ansiedade e até prejudicar os resultados.

“Tem gente que deixa de treinar porque o relógio mostrou uma recuperação ruim, mesmo quando a pessoa se sente bem. Outros ignoram sinais do corpo porque o dispositivo disse que está tudo certo. As métricas precisam ser interpretadas, não seguidas cegamente”, afirma.

Segundo o especialista, fatores como alimentação adequada, hidratação, fortalecimento muscular, descanso e saúde mental continuam sendo fundamentais e vão muito além dos números exibidos na tela.

No esporte de alta performance, os wearables se tornaram aliados estratégicos no acompanhamento de atletas e equipes. As ferramentas permitem monitorar a inten-

sidade dos treinos, recuperação física, deslocamento e risco de lesões, auxiliando no planejamento das atividades e nas decisões das equipes multidisciplinares.

“Os dados ajudam a entender o quanto o atleta está suportando de carga física, mas, sozinhos, não bastam”, afirma Szeles. Mesmo com o avanço da inteligência artificial e das ferramentas de análise esportiva, o especialista destaca que a interpretação humana continua indispensável.

“A tecnologia consegue organizar informações, mas ainda não compreende completamente fatores como estresse, desgaste emocional e o contexto individual de cada atleta”, complementa o ortopedista.

Para ele, o principal papel desses recursos deve ser apoiar a construção de hábitos saudáveis, sem substituir a percepção do indivíduo sobre o próprio corpo ou o acompanhamento profissional.

“A tecnologia funciona melhor quando ajuda a pessoa a treinar com mais consciência e regularidade, sem se tornar mais importante do que o exercício em si”, finaliza Szeles.