

„ NOVO YORK TIMES MELHOR
AUTOR,„

SELLING



FITNESSES TRACCKING

**DISCOVER HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH
WITH FITNESS TRACKING TECHNOLOGY TODAY**

Conteúdos

Capítulo 1: O que é o rastreio sanitário? E porque se deve preocupar?	3
O que Vai Aprender.....	4
Capítulo 2: Os Top Fitness Trackers e Apps disponíveis hoje	6
O que é um rastreador de aptidão e o que deve ser capaz de fazer?.....	6
Os Top Fitness e Rastreadores de Actividades	8
Capítulo 3: Mais tecnologia e formas de controlar a sua aptidão física	13
Rastreio de aptidão física da velha guarda.....	13
Mais dispositivos de rastreio de aptidão física.....	17
Capítulo 4: Utilização de aplicativos e rastreadores para corrigir a sua dieta	19
Como o rastreio sanitário garante a perda de peso	19
Ferramentas para o rastreio de calorias	20
Como mudar as suas calorias sem a dor de cabeça	21
Capítulo 5: Como tirar o máximo partido do rastreio de aptidão física para a formação	23
Permanecer na zona de queima de gordura	23
HIIT	24
Treinos Guiados	25
Capítulo 6: Rastreio de aptidão física para corridas.....	27
A diferença quando o rastreio de aptidão	28
Capítulo 7: O Lado Negro do Rastreio de Aptidão	29
Capítulo 8: Conclusões - 5 Mais dicas para um melhor acompanhamento da aptidão física	31
.....	31



CHAPTER 1 – WHAT IS HEALTH TRACKING? AND WHY SHOULD YOU CARE?

Capítulo 1: O que é o rastreio sanitário? E porque se deve preocupar?

Se ainda não ouviu falar de rastreio de aptidão física, então provavelmente tem vivido sob algum tipo de *rocha de saúde* nos últimos anos. Também conhecido como rastreio de saúde, ou registo de vida, o rastreio de aptidão física é tudo sobre o "eu quantificado". Por outras palavras, trata-se de medir o seu desempenho e as suas estatísticas ao longo do dia enquanto treina e ao longo das suas actividades habituais. Isto significa coisas como os seus passos dados, a sua banda cardíaca, as suas calorias queimadas, a sua temperatura, os seus níveis de stress e muito mais.

Juntas, todas estas informações podem ser combinadas para criar uma imagem algo completa da sua saúde. Poderá então pegar nessa informação e utilizá-la para orientar a sua formação futura, para ver onde residem as suas fraquezas e, esperançosamente, para melhorar ainda mais o seu bem-estar.

A velha máxima vai: "o que é medido, melhora". Isto aplica-se nos negócios, aplica-se na engenharia e sim, aplica-se na aptidão física.

De facto, existem alguns estudos que sugerem que a *simples medição do seu peso* é suficiente para lhe garantir o derrame de gordura. É verdade: sem qualquer outra mudança (consciente) no seu estilo de vida, apenas saber quanto pesa pode ajudá-lo a pesar menos.

E também vai para além disso. Quanto mais aprenderes sobre a tua condição física, melhor serás capaz de melhorar os teus métodos de treino e mais probabilidades terás de assinalar problemas de saúde e problemas com a tua rotina. Pode ser altamente motivador ver-se a melhorar e pode fornecer dados que lhe permitam treinar de forma mais eficiente e fácil.

A utilização de um rastreador de fitness, por exemplo, permitir-lhe-á treinar dentro da sua "zona de queima de gordura" e assim queimar gordura de forma muito mais eficiente do que de outra forma o faria. Da mesma forma, dar-lhe-á dicas úteis sobre como melhorar o seu sono, ajudando-o assim a acordar com mais energia.

É claro que a razão pela qual o rastreio de fitness é tão popular neste momento tem, em parte, a ver com a quantidade de nova tecnologia agora disponível que gira em torno da tecnologia. Há um grande número de aparelhos que permitem o rastreio de fitness, incluindo aparelhos como o Microsoft Band 2, o Fitbit, o Jawbone, o Garmin Vivofit, o Apple Watch, o Samsung Galaxy Gear Fit, o TomTom Spark e uma infinidade de outras opções.

Se quer realmente começar a acompanhar a sua saúde e melhorar a sua condição física, então escolher qualquer um destes aparelhos pode ajudá-lo a fazer exactamente isso. Ao mesmo tempo, no entanto, há também uma série de maneiras diferentes de medir a sua forma física e rastrear a sua saúde que *nada têm* a ver com tecnologia vestível. As pessoas têm vindo a acompanhar a sua condição física e o seu desempenho há centenas de anos e não há razão para gastar muito dinheiro em relógios de pulso extravagantes para fazer o mesmo.

O que é crucial é que compreenda como tirar o máximo partido do rastreio da aptidão física, como evitar algumas das armadilhas e como fazê-lo *correctamente*. Há mais do que uma forma de medir a sua saúde e aptidão física e, se adoptar a abordagem errada, acabará por arruinar as suas próprias hipóteses de sucesso.

Com as aptidões e conhecimentos adequados, pode acompanhar o seu progresso com ou *sem* um relógio de fitness e o resultado será melhor perda de gordura, mais músculo, melhor sono e mais energia. Soa bem?

É aí que entra este livro.

O que Vai Aprender

Neste livro vamos analisar uma tonelada de diferentes aspectos que giram em torno do rastreio de fitness. Não há muitos livros dedicados especificamente ao registo de vida, o que é uma vergonha, porque há muito *para* isso.

Dentro deste texto, aprenderá...

- Como escolher as opções certas de rastreio de fitness para si
- Como rastrear calorias
- Como calcular a sua taxa metabólica de repouso e taxa metabólica activa
- As melhores formas de medir a gordura e diferenciá-la do músculo
- Como medir a sua força de preensão
- Como monitorizar os seus níveis de testosterona

- Como treinar na zona de queima de gordura
- Como utilizar o HIIT com um relógio em funcionamento
- Como calcular e comparar a sua força
- Como melhorar o seu cérebro com treino cerebral
- Como aumentar a sua motivação com 'gamificação'
- Como **garantir a** perda de peso
- E MUITO mais!



CHAPTER 2 – THE TOP FITNESS TRACKERS AND APPS AVAILABLE TODAY

Capítulo 2: Os Top Fitness Trackers e Apps disponíveis hoje

Na introdução, discutimos como não era realmente necessário ganhar um "rastreador de aptidão física" por dizer, a fim de rastrear eficazmente a sua saúde e aptidão física. Isso é de facto verdade.

No entanto, um rastreador de fitness ainda *pode* fazer muito para lhe facilitar a vida quando estiver a monitorizar a sua saúde e fitness. Como o nome sugere, estes dispositivos *têm tudo a ver com* o rastreio da aptidão física e, portanto, devem oferecer uma visão mais abrangente da sua saúde num único local do que qualquer outro dispositivo ou método.

Um rastreador de fitness não precisa de ser caro. De facto, pode apenas custar-lhe 50 dólares em alguns casos. No entanto, isto deverá ser um *grande* investimento, uma vez que manterá a sua saúde e aptidão física na vanguarda da sua mente e o ajudará a aprender muito mais sobre si próprio no processo.

Este capítulo é o seu guia para escolher o rastreador de fitness *correcto*.

O que é um rastreador de aptidão e o que deve ser capaz de fazer?

Um bom lugar para começar é perguntando o que é um rastreador de fitness, o que faz e o que deve procurar quando escolhe um.

Para resumir então, um rastreador de fitness é qualquer dispositivo que usa na sua pessoa e que rastreia algum aspecto da sua fitness. No entanto, para ser classificado como um rastreador de fitness, o dispositivo precisa provavelmente de ter mais do que uma função, ou um "elemento inteligente" como a capacidade de sincronização com um smartphone

ou carregar dados para a nuvem. Muitos rastreadores de fitness também oferecem um ecrã, o que facilita o acesso à informação e a utilização do dispositivo de outras formas - embora alguns interajam *unicamente* através de uma aplicação.

A maioria dos rastreadores de fitness são usados no pulso como um relógio/bracelete, embora também aqui haja uma grande variação. Alguns dispositivos como o Fitbit original são, em vez disso, usados no cinto. Existem também alguns outros modelos interessantes na obra, que incluem um (chamado 'Jabra') que se usa dentro das orelhas.

A função mais básica que praticamente *todos os* rastreadores de fitness por aí oferecem então é um pedómetro. Pegue no seu pedómetro normal, dê-lhe uma aplicação móvel e terá o seu rastreador de fitness básico.

A maioria utiliza então a sua aplicação incorporada a fim de calcular outros dados interessantes sobre si. A fim de monitorizar os passos, um pedómetro precisa de ser capaz de medir o movimento e isso significa que pode calcular aproximadamente as suas calorias queimadas com base na sua actividade (desde que lhe dê algumas informações básicas quando o configurar pela primeira vez).

Para além da funcionalidade básica do pedómetro, a maioria dos seguidores incluirá um giroscópio e um acelerómetro a fim de medir mais informação sobre o seu movimento. Com um algoritmo inteligente, um rastreador pode então deduzir quais as actividades em que está envolvido e reconhecer se está a nadar ou se está a pedalar. Mais frequentemente, esta tecnologia é utilizada para medir quando está a dormir - e quanto se move durante a noite. Isto permite então uma monitorização básica do sono para que possa ver quanto sono profundo está a ter e como pode melhorar de modo a sentir-se mais refrescado a cada manhã.

A partir daí, começa-se então a ficar um pouco mais avançado com sensores adicionais. A resposta de pele galvânica (GSR) é utilizada para monitorizar se uma banda está ou não a ser usada. Outra característica que está a tornar-se mais comum é a monitorização do ritmo cardíaco. A monitorização do ritmo cardíaco costumava ser realizável apenas com uma banda torácica (sendo a opção comercial mais popular as da Polar). Hoje em dia, porém, a monitorização da banda cardíaca é possível através de dispositivos desgastados por pulso que utilizam sensores infravermelhos que filmam eficazmente a pulsação das veias. Alguns aparelhos de rastreio do ritmo cardíaco fornecem um rastreio constante da banda cardíaca, enquanto outros precisam de ter essa função ligada durante os treinos.

Seja como for, a fiabilidade destas leituras é um pouco variável, o que é algo que vamos analisar mais. Uma oferta alternativa provém do UP3 de Jawbone. Este dispositivo elimina o sensor normal da banda cardíaca e, em vez disso, oferece um "sensor de bioimpedância" que mede a resistência oferecida pela pele. Esta característica é de facto muito semelhante à forma como uma passadeira funciona utilizando as pegadas para monitorizar a sua banda cardíaca.

Outras características incluem monitorização da temperatura, rastreio GPS (para corridas) e até sensibilidade UV. Qual destes necessitará, naturalmente, dependerá do que planeia fazer na

monitorização.

Um último elemento importante para muitos rastreadores de fitness é o elemento social. A maioria dos rastreadores de fitness permitem-lhe competir com amigos e familiares para ver qual de vocês está a fazer mais exercício e permitem-lhe comparar-se com outras pessoas na sua demografia. Tudo isto oferece encorajamento e apoio que pode ser uma grande ajuda quando se está a lutar por motivação para sair e receber treino.

Com tudo isto em mente, deve ter uma boa imagem do que um típico rastreador de fitness pode oferecer. Passemos à comparação de algumas das melhores ofertas para ver como elas se aguentam.

Os Top Fitness e Rastreadores de Actividades

A Banda Microsoft 2

Começamos com um rastreador de fitness que se situe no topo em termos de capacidades. Embora a Microsoft Band e a Band 2 não sejam as estrelas do rastreio de fitness que o Fitbit é, ainda assim, eles incorporam muito mais sensores e características e são potencialmente a oferta mais completa para aqueles que estão realmente interessados em medir a sua saúde.

Se comprar a Microsoft Band 2, então obterá os seguintes sensores:

- Monitorização da banda sonora LED durante todo o dia
- Pedómetro
- Acelerómetro
- Giroscópio
- Microfone
- Sensor UV
- GPS
- Barómetro
- Sensor de luz ambiente
- Resposta da pele galvânica
- Monitor de temperatura

Juntos, estes proporcionam uma imagem verdadeiramente abrangente da sua saúde. Quando visualiza as estatísticas através da aplicação ou no seu computador, pode ver como o seu ritmo cardíaco mudou ao longo do dia e como coisas como a cafeína e o sono o podem ter afectado. Também pode ver o número de passos que deu, quando foi mais preciso e quantos lances de escadas subiu. Verá também as suas calorias queimadas, claro.

A monitorização do ritmo cardíaco é precisa? Em geral, a resposta é sim. Um cinto peitoral Polar será ainda *mais* preciso, mas para a maioria das pessoas não estará muito longe. No entanto, a sua quilometragem pode variar e parece que alguns factores como a pigmentação da pele podem afectar a qualidade da sua leitura.

Quando dormimos, vemos quanto tempo dormimos versus quanto tempo estivemos na cama, quantas vezes acordámos e como o nosso coração variou ao longo da noite. Eventualmente, começará a receber algumas dicas contextuais e conselhos sobre como melhorar o seu sono, juntamente com algumas "observações". A Banda 2 também vem com um alarme inteligente que funciona por zumbido quando se está nas fases mais leves do sono, até 30 minutos antes de se accionar o alarme. Isto reduz a 'inércia do sono' para que não fique grogue quando se levanta.

Quando treinar ou no ginásio ou fora de corrida, terá uma avaria ainda mais minuto a minuto da sua banda sonora. Durante o treino poderá ver quantas calorias queimou, quanto disso era gordura vs carboidratos, e qual foi o "benefício cardio" desse treino. Com o tempo, a Banda pode até dizer-lhe aproximadamente qual é o seu VO2 máximo, qual é uma grande medida da aptidão cardiorrespiratória. Se estiver a correr e ligar o GPS, poderá ver os seus percursos mapeados e uma repartição das suas melhores velocidades, rachaduras, ritmo e tempos. Ah, e usando o sensor UV, pode dizer-lhe quando é altura de pôr creme solar!

O que torna a Banda 2 uma melhoria em relação a Fitbit é o grande ecrã táctil que oferece um ecrã intuitivo e agradável de usar para se deslocar. Isto mostra-lhe dados tais como a sua actual banda cardíaca e o seu ritmo quando está a treinar, mas também permite coisas mais interessantes. Por exemplo, pode efectivamente descarregar treinos pré-definidos a partir da aplicação Microsoft Health App e depois ser falado através de conjuntos e repetições ou de exercícios físicos particulares. Também pode criar os seus próprios planos, o que é um toque muito agradável.

Há mesmo um modo "golfe" que acompanha o seu desempenho no campo de golfe, medindo os swings e praticando swings e mostrando o seu percurso à medida que segue os buracos em redor.

E melhor ainda é o facto de a Microsoft Band 2 *também* funcionar como um smartwatch. Não só lhe permite ver as suas mensagens, responder a elas, ler e-mails e verificar o tempo - também lhe permite instalar aplicações que outros tenham feito. Algumas delas são realmente úteis, tais como a aplicação 'music control' que lhe permite controlar o Spotify no seu telefone. Estas características têm também benefícios para a saúde - na medida em que impedem que saia do seu telefone de dois em dois minutos e permitem-lhe estar mais 'presente' como resultado.

A Microsoft Band e Band 2 funcionam no Android, iOS, Windows Phone e até no Windows 10 para PC. O lado negativo? É o mais desconfortável rastreador de fitness que existe e pode ser um pouco complicado para dormir. A primeira Banda tinha alguns problemas de qualidade de construção e não é à prova de água, por isso não é uma boa opção para os nadadores. A

duração da bateria é também de apenas 2 horas ou menos se se utilizar o rastreio HR, GPS ou 'watch mode'.

TomTom Spark

O TomTom Spark é outro rastreador de fitness de topo de gama que tem algumas características verdadeiramente assassinas. Comparado com o Microsoft Band 2, não é tão bonito de se ver mas é também muito mais confortável. Em termos de características, também lhe faltam os aspectos 'smartwatch' da Banda 2, mas compensa-o nas características de fitness.

Claro, à TomTom Spark faltam algumas das métricas da Banda 2 como o barómetro ou a capacidade de calcular o VO2 máximo. No entanto, onde se torna mais útil é na duração da bateria de 5 dias e na impermeabilização. Estas são óptimas características para aqueles que estão realmente empenhados em acompanhar a sua aptidão física a tempo inteiro.

O que também é fixe nesta opção é que lhe oferece a opção de "escolher e escolher" as características que deseja. Alguns modelos, por exemplo, permitem-lhe armazenar música *no* dispositivo (algo que a Banda não pode fazer) para que não tenha de levar o seu telefone a funcionar (vai precisar de auscultadores Bluetooth). Também pode opcionalmente escolher o rastreio GPS e a monitorização do ritmo cardíaco e se optar pelo conjunto completo de funções, este será novamente um dos rastreadores mais completos disponíveis. O que também é fixe é que pode usar o Spark com um cinto peitoral para leituras mais precisas.

Surge o Fitbit

O último Fitbit é o Surge. O conjunto de características é muito semelhante ao da Centelha com um monitor de banda cardíaca, pedómetro, rastreio do sono e uma grande e agradável visualização. No entanto, não é um relógio inteligente, pelo que não o utilizará para enviar mensagens de texto ou para pôr a conversa em dia no Twitter. Infelizmente não é à prova de água (como a Centelha), mas tem GPS incorporado.

O Fitbit tem uma das melhores aplicações de qualquer rastreador de fitness e está no jogo há tempo suficiente para construir um ecossistema maciço. Sincroniza-se com uma tonelada de aplicações diferentes e tem talvez os melhores elementos sociais de qualquer marca.

Tal como a Centelha, a Surge tem apenas um ecrã a preto e branco - enquanto a Banda 2, o Relógio Apple e o Gear Fit têm todos ecrãs tácteis a cores.

O estranho é que o Fitbit Surge é na realidade mais caro do que a Banda 2 ou algumas versões da Centelha, apesar de fazer menos. No entanto, se não estiver preocupado com a monitorização da banda sonora, poderia ir com um modelo diferente do Fitbit - como o Flex - e isso significaria também abanar um aspecto ligeiramente mais subtil sem a exibição (apenas algumas luzes). Entretanto, o Charge HR oferece-lhe um pequeno ecrã, mais a monitorização da banda cardíaca - para que, mais uma vez, possa realmente escolher o modelo que melhor lhe convier.

Mandíbula UP3

O Jawbone UP3 é algo completamente diferente das outras opções desta lista. O Jawbone UP3 *não* tem *nenhuma* exibição que algumas pessoas verão como um lado negativo, mas outras pessoas vão adorar.

Certamente que as UP, UP24 e UP3 têm alguns dos designs mais elegantes de qualquer rastreador de fitness e isto é ótimo se quiser continuar a usar um relógio ou se quiser evitar ser demasiado ostentoso com a sua tecnologia. O maxilar é *também* uma das melhores opções para as mulheres, uma vez que é suficientemente fino para caber em torno de um pulso/braço fino e tem também desenhos disponíveis que não se parecem com uma grande peça de tecnologia de casco no seu pulso.

A UP3 teve muitos atrasos no lançamento que prejudicaram a sua reputação. No entanto, o rastreio da banda cardíaca é interessante (embora ofereça instantâneos ao longo do dia em vez de actualizações contínuas) e obtém-se algumas métricas que não se encontram em mais lado nenhum - como a temperatura durante o sono.

Existem também outros modelos UP. A UP24 não tem bioimpedância

Mais opções

Poderíamos continuar para sempre, mas o acima exposto deverá ajudar a proporcionar uma opção mais do que suficiente.

No caso de ainda estar a comprar aquele rastreador perfeito, poderá também considerar o **Nike Fuelband SE** que é ótimo para a gamificação e que mede 'pontos de combustível' em vez de passos (que correspondem à actividade geral). Caso contrário, este é um monitor básico. O **Pico de Base** é outro frio com monitorização da temperatura, detecção de exercício inteligente e HR. O **Gear Fit** é um pouco antigo agora, mas tem um sensor de frequência cardíaca (não 24 horas) e uma tonelada de características do smartwatch que dependem do Android Wear. O **VivoSmart** da Garmin é um rastreador de fitness elegante que se mantém oculto até precisar de mostrar uma notificação - e com um grande ponto de preço. O **Vivosmart HR** adiciona a monitorização da banda sonora.

O **Apple Watch** também tem uma tonelada de características de rastreio de saúde, embora estas sejam bastante leves e a duração da bateria seja bastante fraca. No entanto, se gostar de ter os aparelhos mais recentes e estiver apenas à procura de algum rastreio de aptidão física de nível básico, então o **Apple Watch** será uma ótima maneira de começar.

Depois há as opções mais estranhas e menos conhecidas. O **Jabra Sport Pulse** mede a sua banda auditiva através dos seus ouvidos, por exemplo, e oferece dados bastante precisos. Há também toda uma plethora de diferentes e estranhos rastreadores de fitness no caminho e já na loja, alguns dos quais estaremos a ver na secção seguinte.

Telefones

Note-se também que muitos telefones também têm hoje em dia capacidades básicas de rastreio de aptidão física. Por exemplo, a Galaxy Note 4 e 5 ou os S4, 5 e 6 medirão ambos a sua banda cardíaca, tal como os últimos iPhones. Quase todos os telefones têm um pedómetro incorporado, ou aplicações que podem fornecer essa função. Há também uma tonelada de aplicações que pode descarregar e que irão melhorar ainda mais as características de rastreio de aptidão física dos seus dispositivos. Por exemplo, pode descarregar o **MyRunKeeper** para rastrear corridas ou **Endomondo**, ou pode usar o **MyFitnessPal** para rastrear as suas calorias. Veremos mais sobre estes nos capítulos seguintes.



CHAPTER 3 – MORE TECHNOLOGY AND WAYS TO TRACK YOUR FITNESS

Capítulo 3: Mais tecnologia e formas de controlar a sua aptidão física

Imaginemos, por um momento, que não quer gastar uma tonelada de dinheiro em nenhum dos artigos de fitness chiques que acabámos de ver. Isso é justo, e provavelmente bastante sensato!

Neste caso, como acompanharia a sua aptidão física? Bem... de uma *tonelada de* maneiras diferentes e, como veremos, pode certamente adoptar uma abordagem mais MacGyver a isto se for mais o seu estilo.

No outro extremo do espectro, se quiser obter a quantidade mais *completa de* informação possível e adora estar na vanguarda da tecnologia, então há uma tonelada de coisas fixas que também pode fazer.

Este capítulo irá analisar alguns dos rastreios de aptidão física menos convencionais disponíveis - muitos dos quais também são espectaculares...

Oh e alguns destes métodos de rastreio são coisas que de qualquer forma é necessário fazer para além de usar o seu rastreador de fitness. Nesta secção aprenderá como calcular coisas como o seu BMR e AMR.

Rastreio de aptidão física da velha guarda

Quer ir à moda antiga no seu rastreio de fitness? Aqui estão algumas utilidades básicas que pode usar...

Como obter o seu coração

Se quiser monitorizar a sua banda sonora sem um relógio de rastreio de fitness, então tem algumas opções. Uma é ir a um ginásio com passadeiras e outras máquinas de cardio e depois apenas para segurar

para as pegadas. Normalmente, estes irão utilizar sensores de bioimpedância para lhe dar uma boa leitura e se mantiver o seu treino consistente e tomar nota do seu ritmo cardíaco, poderá ver a sua aptidão física melhorar ao longo do tempo. Outra opção é comprar uma correia peitoral Polar, que funciona com muitas destas máquinas e não é muito cara.

Se assim não for, porque não fazer as coisas à moda antiga e tomar o pulso com os dedos? Para isso, basta pegar nos dedos e colocá-los no interior do pulso, mesmo por baixo do polegar. Conte quantas batidas consegue sentir em 30 segundos (usando um temporizador) e depois duplique o resultado para obter o seu BPM. Claro que se for pressionado pelo tempo, pode ir durante 20 segundos e depois multiplicar por três - mas quanto mais se contar, mais precisa será a leitura.

Para medir o seu ritmo cardíaco em repouso, basta tomar o pulso logo pela manhã. Isto dá-lhe um bom indicador da sua saúde cardiovascular global (um coração mais saudável tem de bater menos vezes para circular a mesma quantidade de sangue) e também lhe diz quanto recuperou durante a noite e se está ou não pronto para treinar novamente.

Medindo o seu peso

Algo que definitivamente deveria estar a fazer mesmo que use a correia mais avançada do mundo é medir o seu peso. Esta é uma métrica importante a conhecer em geral, mas é especialmente útil se estiver a tentar perder peso.

Agora, é importante ter cuidado ao medir o peso e ao usar isto juntamente com a dieta. O problema de medir peso sozinho é que não faz distinção entre músculo e gordura. O peso por si só é, na realidade, uma métrica bastante inútil, porque o mais importante é a composição corporal.

Como se mede isto? Uma opção é submergir-se num tanque especial que pode medir a sua massa através de um sistema de deslocamento inteligente... mas provavelmente não se quer dar ao luxo de tudo isso.

Em vez disso, porque não medir apenas a sua cintura? Se está à procura de perder peso, então sem dúvida que é basicamente isto que está a tentar afectar e oferecerá um número muito mais útil para basear o seu treino.

BMR e AMR

Mas dissemos que também precisava de saber o seu peso para fins gerais e este é um bom exemplo disso. O seu BMR e AMR podem ser usados para lhe dizer quantas calorias queima num determinado dia, mas para saber este número, precisa primeiro do seu peso.

Ao calcular as suas calorias queimadas, qualquer rastreador de fitness vai primeiro calcular o seu AMR e BMR com base em alguns dados que colocar.

Essencialmente, a sua BMR é a sua 'Taxa Metabólica Basal', que é o número de calorias que queima quando está apenas deitado lá. É preciso queimar calorias apenas para piscar, para bater o coração e para respirar.

A RMA, entretanto, é o número de calorias que queima com base na sua actividade. Isso não significa apenas treino físico, mas também coisas como caminhar, ir ao trabalho, etc.

Para calcular a sua taxa metabólica basal, usa as seguintes equações:

Homens:

$BMR = 66 + (6,23 \times \text{peso em libras}) + (12,7 \times \text{altura em polegadas}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$ Mulheres:

$BMR = 655 + (4,35 \times \text{peso em libras}) + (4,7 \times \text{altura em polegadas}) - (4,7 \times \text{idade em anos})$ Para transformar isto na sua AMR, multiplique então essa quantidade por:

- 1.2 se for sedentário (pouco ou nenhum exercício)
- 1.375 se for ligeiramente activo (faz exercício 1-3 vezes por semana)
- 1,55 se for moderadamente activo (exerce ou trabalha em média)
- 1.725 se for muito activo (treina duramente durante 6-7 dias por semana)
- 1.9 se é altamente activo (é um trabalhador físico ou um atleta profissional)

Com este número, saberá então quantas calorias queima tanto antes como depois do exercício. Isto é útil, pois permite saber aproximadamente quantas calorias pode consumir antes de começar a ganhar peso. Além disso, é importante ter em mente ao ler quantas calorias se queimam. Porquê? Porque o exercício que está a fazer representa apenas uma pequena proporção das calorias extra. Dizer que queimou 200 calorias numa hora é menos impressionante quando se apercebe que normalmente queima pelo menos 83 calorias numa hora de qualquer forma.

Força

Quer medir a sua força? Há várias maneiras de o fazer, mas uma muito simples é medir no máximo 1 representante numa variedade de elevadores - idealmente os três grandes elevadores compostos (os que são o agachamento, o elevador morto e a prensa de bancada).

O problema com este plano é que um representante máximo é bastante difícil de medir se não se tiver um observador. Algo que se pode fazer é encontrar um peso que se pode levantar cinco vezes e depois usar a seguinte equação:

$$(5RM \times 1,1307) + 0,6998$$

Isto é praticamente o mesmo, independentemente *do* tipo de exercício que se esteja a realizar.

Outra opção é medir o tamanho dos seus músculos com fitas métricas. Isto é algo que os fisiculturistas profissionais fazem muito e é uma ótima maneira de ver se está a ganhar tamanho em áreas específicas.

É claro que o tamanho muscular não se correlaciona precisamente com a força muscular por uma variedade de razões e, mais uma vez, não há forma de diferenciar aqui a gordura. Ainda assim, se o tamanho é o que realmente se pretende (como é para muitos tipos) então isto é a coisa mais lógica a medir!

O Espelho

Dito isto, outra forma de medir a sua estética é muito simplesmente olhar para o espelho. Desde que consiga ser objectivo, esta é a forma mais fácil de ver onde ainda tem gordura agarrada, quais os músculos que parecem maiores/mais definidos e onde pode melhorar. Tire fotografias enquanto treina e compare-as com a forma como se olha ao espelho e certifique-se de que pensa no que está a fazer que está a causar os resultados positivos ou a falta deles.

Caneta e Papel

Uma das melhores ferramentas que pode utilizar para medir a sua aptidão física e acompanhar o seu desempenho, embora seja um bom bloco de papel à moda antiga e uma caneta.

O que se pode controlar com isto? Tudo depende do que se está a tentar medir. Mas um exemplo particularmente bom seria escrever como *se sente* todas as manhãs numa escala de um a dez. A partir daí, pode começar a seguir o que está a comer, como está a treinar, a que horas vai para a cama, etc., e depois procurar correlações. Poderá descobrir, por exemplo, que se sente mal nos dias em que tem demasiada cafeína, ou nos dias em que come pão - talvez tenha uma intolerância ao glúten! A questão é que, mantendo-se informado sobre como se sente e o que está a fazer, poderá ser capaz de identificar correlações que lhe ofereçam conhecimentos úteis e o ajudem a melhorar a sua saúde.

Acompanhar os seus treinos é também uma boa ideia. Mantenha-se atento a que quantidades está a levantar e como, onde está a correr, etc. Desta forma, poderá comparar esses dados com as suas estatísticas e ver se todo o trabalho árduo está realmente a dar frutos.

Há também uma tonelada de redes sociais que lhe permitem fazer isto num fórum mais público e aqui também pode beneficiar de alguns dos benefícios sociais que algo como Fitbit oferece. Por exemplo, Body Space é um grande site da Bodybuilding.com onde pode partilhar o seu progresso, os seus objectivos e as suas imagens e obter motivação e feedback da comunidade.

Controlos de saúde

Mais uma dica é visitar regularmente o seu médico para exames de saúde. Não é necessário que haja algo de errado consigo para ver o seu médico de clínica geral - basta pedir um exame de sangue e a sua tensão arterial para

ser monitorizado e pode manter-se a par da sua aptidão geral. Se tiver dinheiro, então pagar para ver um fisioterapeuta ocasionalmente pode ajudá-lo a evitar hábitos de má postura e a evitar apanhar maus hábitos de movimento. Todas estas coisas dão-lhe mais informação e alerta precoce de problemas, o que pode fazer uma *enorme* diferença para a sua saúde.

Mais dispositivos de rastreio de aptidão física

Está a gostar muito mais de toda esta recolha de dados e de aprender muito mais sobre o seu corpo? Se sim, pode estar desejoso de se colocar na vanguarda do campo e de experimentar alguns dos mais recentes e excitantes produtos e opções do mercado. Aqui estão algumas ferramentas mais avançadas para o registador profissional da vida.

Dinamómetro

Algo bastante barato em que se pode investir para obter uma pequena visão divertida da sua saúde e aptidão física é um 'dinamómetro'. Trata-se basicamente de um dispositivo que se aperta com toda a força possível e que depois mede quanta força se aplica. Por sua vez, isto permite-lhe dizer o quão forte é em termos da sua aderência (que tem uma enorme correlação com a sua força geral) e também lhe dá algum feedback relativamente à sua recuperação. Diz-se frequentemente que uma fraca aderência de manhã sugere que tem um baixo rácio de testosterona para o cortisol e, por sua vez, isto implica que não recuperou tão bem do seu último treino.

O Dinamómetro é também uma grande ferramenta de treino em si mesmo, pois oferece-lhe uma forma de testar a sua força de aderência que pode ir até 100KG (ao contrário de muitos "treinadores" de aderência).

O Skulpt

O Skulpt é um dispositivo relativamente novo de rastreio de fitness que encontrou popularidade no Kickstarter. O que ele faz é permitir-lhe medir a sua "qualidade" muscular que lhe diz a densidade do músculo que está a trabalhar. Mede 12 grupos musculares diferentes e para aqueles que procuram algo completamente único e original, esta é uma métrica divertida de medir.

Cue

O Cue Health Tracker é um dispositivo que ainda está actualmente em desenvolvimento mas que promete revolucionar o rastreio sanitário, permitindo-lhe tirar leituras do seu sangue de casa. Estes incluem vitamina D (que muitos de nós são deficientes), inflamação, gripe, fertilidade e testosterona. Para muitos tipos e especialmente ratos de ginástica, a medida de testosterona será a que aqui é mais interessante e esta pode ser uma grande ferramenta se estiver a tentar melhorar o seu anabolismo através do estilo de vida e dieta.

Testes de sangue e ADN

Há agora uma série de serviços em linha que oferecem algumas perspectivas mais profundas sobre a sua saúde, tais como análises de sangue e até testes de ADN. WellnessFX, por exemplo, é um desses serviços que pode medir 53-93 marcadores, dependendo do que se procura, embora o preço seja bastante elevado. Outros serviços como o DNAFit oferecem testes de ADN para fitness e outras utilizações. Estes podem dizer-lhe coisas sobre si mesmo, tais como a sua relação entre a fibra muscular de contracção lenta e a de contracção rápida - percepções úteis que o ajudarão a escolher o estilo certo de treino para ver os resultados mais rápidos.

Isto não é um requisito por qualquer parte da imaginação e não deve desperdiçar o seu dinheiro se ainda não começou a ver progressos. Mas se tiver o dinheiro de reserva e verificar que o seu interesse no rastreio da sua condição física é mais do que apenas uma fase, então a recolha deste tipo de dados pode ajudá-lo a construir uma imagem o mais completa possível da sua saúde.

Rastreadores de Aptidão Inusitada

No futuro, veremos uma gama de rastreadores de fitness que fazem coisas incríveis. Alguns já estão disponíveis. FitLinxx, por exemplo, é um rastreador interessante que se cola à sua pele e mede algumas métricas únicas. Mais impressionantes são coisas como a Pulseira Atlas para medir exercícios precisos. Este pode dizer quando está a fazer movimentos específicos e contar os seus conjuntos e repetições - coisas como caracóis de halteres e elevadores mortos são todos automaticamente registados pelo dispositivo. Este é um potencial alterador de jogo para as pessoas no ginásio e para o já mencionado rastreio de levantamento de peso.

Outra mudança de jogo para as nozes do ginásio? O incrível GymWatch. Este é um dispositivo que pode realmente medir *a força* bruta medindo o seu movimento e comparando isto com alguma informação que introduza relativamente ao peso que vai levantar.

Pavlock segue um caminho completamente diferente e concentra-se em evitar que você quebre os seus objectivos e resoluções. Como? Entregando um curto e agudo choque eléctrico!

Também pode encontrar 'escovas de dentes inteligentes' que monitorizam exactamente quanto tempo passa a escovar e indicam quais os dentes que lhe faltam. Depois há a 'mãe' um pouco assustadora de 'Sen.se' que vigia tudo o que faz e monitoriza todo o tipo de hábitos como lavar ou não as mãos.

Por outras palavras, se pensa que um localizador deve existir, então há uma boa hipótese de que esteja por aí. Estes dispositivos não são *apenas* para medir a sua capacidade de correr ou quantas calorias queima. Pode rastrear tudo, desde os seus hábitos de escovar os dentes até ao seu ADN!



CHAPTER 4 – USING APPS AND TRACKERS TO FIX YOUR DIET

Capítulo 4: Utilização de aplicativos e rastreadores para corrigir a sua dieta

Até agora, tudo isto é muito excitante, mas ainda não vimos como é que qualquer um deles pode ser utilizado para alcançar quaisquer resultados reais.

No entanto, tudo isso muda aqui. Começamos pela dieta: como pode utilizar todos estes dados para melhorar a sua dieta e *garantir a* perda de peso? Porque pode realmente garantir a perda de peso quando se leva a sério o rastreio da saúde. Isto não é uma hipérbole e não é nenhuma moda nova - é apenas matemática simples.

Como o rastreio da saúde garante a perda de peso

Basicamente, a perda de gordura resume-se a uma regra simples: para perder peso e queimar gordura, é necessário certificar-se de que queima mais calorias do que consome.

Portanto, se estiver a queimar mais calorias do que está a ingerir, criará um défice e começará a ficar mais magro, mais tonificado e mais magro.

Agora, neste ponto, algumas pessoas podem ser tentadas a salientar que "nem todas as calorias são iguais" ou que também podem perder peso mantendo os seus níveis de açúcar no sangue baixos.

Será isso verdade?

Bem, isso depende maciçamente de quem se pergunta. É provavelmente verdade que nem todas as calorias que consome chegam ao seu sangue e coisas como o "efeito termogénico" desempenham um papel. Mas o impacto

destes factores é também muito provável que seja muito pequeno. E são ainda mais *pequenos* quando os comparamos com o *enorme* impacto das calorias.

Não importa o que mais seja verdade, se comer menos calorias do que se queimar, então perderá gordura. Simples, directo e não negociável.

Assim, tendo isso em mente, existem apenas algumas métricas que precisa de registar para garantir absolutamente a perda de peso:

- O seu BMR e BMA (ver último capítulo)
- A sua ingestão calórica
- O seu exercício

Ferramentas para o rastreio de calorias

Quando se trata de rastrear as calorias que está a comer, pode utilizar um grande número de aplicações diferentes. **MyFitnessPal** é uma das opções mais populares e irá sincronizar-se com uma tonelada de aplicações como a Microsoft Health App for the Band 2. Ao combinar estes dados, pode então ver quantas calorias estão a entrar, quantas estão a ser queimadas e qual é a diferença.

Caso contrário, também se pode utilizar aplicações que vêm com vários rastreadores de fitness. S Health está disponível para dispositivos Samsung e o Gear Fit, enquanto o Microsoft Health também tem capacidades de monitorização calórica.

Para medir a sua ingestão calórica, basta olhar para a parte de trás da sua comida e encontrar o 'Kcal'. Isto significa 'Kilo Calorie' e é a isto que a maioria de nós se refere quando medimos calorias. Cada vez que come algo, verifique as calorias (pode perguntar em restaurantes e procurar em websites pertencentes a cafés e takeaways) e depois introduza a quantidade que consumiu. Em alguns casos, as aplicações terão as calorias para os alimentos que consome já introduzidas por outro utilizador e isso significa que só precisa de as encontrar a partir de uma lista. As coisas que come regularmente encontrarão o seu caminho para o topo da lista e poderá então adicionar as suas calorias facilmente com um deslize e uma torneira.

Entretanto, pode utilizar um dispositivo com monitorização de 24 horas da banda cardíaca como a Microsoft Band 2 ou a TomTom Spark para obter uma leitura precisa de quantas calorias queimou. Se não tiver uma dessas calorias, pode apenas olhar para a sua RAM para obter uma média aproximada.

Agora poderá descobrir que normalmente come 2.300 calorias e queima 2.000 (2.000 é uma média de RAM para a maioria de nós). O que isto significa é que tem um 'excedente' de 300 calorias no final de cada dia e para onde pensa que isso vai? É isso mesmo: é armazenado como gordura.

Entretanto, se consumir 1.700 calorias e conseguir queimar 2.300, tem agora um défice de 600 calorias. Isto significa que o seu corpo precisará de *queimar* gordura apenas para sobreviver ao

dia e perderá peso.

À medida que recolhe mais dados, pode então ver o que está a comer que está a adicionar mais calorias e quanta gordura está a queimar tipicamente através da sua formação.

O que descobrirá é que algumas formas claras de alterar o equilíbrio se apresentam. Esqueça esse cappuccino ou troque-o por um Americano a caminho do trabalho e acaba de poupar a si próprio 100 calorias. Saia mais cedo de uma paragem de autocarro e passeie a pé para o trabalho e acabou de queimar mais 100 calorias. São 200 calorias de volta, o que pode ser suficiente para o ajudar a começar a perder peso novamente.

Da mesma forma, também se pode ver o que está a funcionar no ginásio. Talvez se note que se queima mais calorias quando se bate no saco pesado em vez de se correr. Solução simples? Bater no saco pesado por mais tempo.

O registo da sua saúde é o que lhe permite abordar esta mudança de uma forma científica e à prova de bala. Um rastreador de fitness não é necessário, embora o ajude a ver que partes do seu dia são particularmente boas ou más para si em termos de calorias queimadas.

Como mudar as suas calorias sem a dor de cabeça

Com a melhor aplicação do mundo, registar as suas calorias ainda é, infelizmente, uma enorme dor de cabeça que consome muito tempo e esforço.

Existe um dispositivo que promete medir automaticamente as suas calorias medindo os níveis de glicose nas suas células. É o Healbe Gobe. Infelizmente, a maioria dos revisores conclui que esta tecnologia ainda não funciona bem - mas é promissora que poderá vir a estar no horizonte um dia. Por agora? Infelizmente, muitos profissionais acreditam que este tipo de medição de calorias é simplesmente *impossível*.

Voltando ao problema em questão: como se medem as calorias que se comem sem deixar que isso o enlouqueça completamente?

Uma opção é adoptar uma abordagem mais

'geral'. Tente isto...

Monitorize a sua ingestão calórica durante alguns dias. Veja as coisas que come *regularmente* - por exemplo, talvez tenha o mesmo cereal todas as manhãs ou um almoço bastante consistente. Se não o fizer? Bem, então talvez esteja na altura de começar! Comer consistentemente torna muito mais fácil rastrear as suas calorias, bem como encontrar uma rotina que funcione para si.

Agora o que se faz é simplesmente procurar os maiores culpados calóricos que se podem cortar ou trocar. Se esse cereal de chocolate estiver cheio de açúcar, então talvez queira apenas trocá-lo com algo um pouco mais simples, tal como alguma papa de aveia.

Da mesma forma, pode trocar a sua bebida gasosa por água - esta é uma área onde muitas calorias tendem a entrar sorrateiramente sob o radar.

Claro que os seus jantares vão variar, mas se o seu pequeno-almoço e almoço forem *bastante* consistentes, então saberá quantas calorias lhe restam para "gastar" ao fim da tarde. Isto significa então que pode simplesmente tentar evitar consumir qualquer coisa que represente um enorme depósito de calorias.

Para mim era pizza. Nunca me apercebi - até ter tido tempo para olhar - que as pizzas que comi muitas vezes continham 500-700 calorias. Como a minha AMR é de 2.200, isso foi uma quantidade enorme para eu gastar no jantar! A noite das tartes e batatas fritas foi ainda pior.

Assim, a solução era apenas cortar ou pelo menos comê-los com muito menos frequência - realmente simples. E se eu soubesse que as ia comer naquela noite? Então era uma ótima altura para fazer uma corrida de 6 milhas que me queimaria 700-800 calorias. Vê como isto funciona?

A questão aqui é que não tem de ser preciso ou exacto - basta medir o suficiente para se ter uma ideia geral e depois dar-se ao luxo de um *pouco de* flexibilidade para tentar evitar conduzir-se completamente à loucura.

Outra coisa a considerar em relação a tudo isto é que não há maneira de *poder* aprender a sua ingestão calórica exacta ou queimadura. É apenas demasiado variado - claro que existem diferentes números de calorias nas maçãs, por exemplo! E da mesma forma, a sua testosterona flutua todos os dias, o que por sua vez tem um grande impacto na sua capacidade de queimar calorias.

Por isso, não tente segui-lo com precisão. A pista é *geralmente* e visa consumir cerca de 200 calorias a menos do que se queima (enquanto que o seu objectivo é a perda de peso). Se o conseguir, então será capaz de queimar gordura de forma consistente e mesmo quando comete um erro, mesmo assim não vai passar por cima da sua queima calórica.

Claro que também é super importante ter cuidado com *o que* se come e garantir que se está a alimentar o corpo com todas as vitaminas, minerais, aminoácidos e outros nutrientes cruciais de que se precisa. Mas isso é um tópico para um livro electrónico completamente diferente e todo um assunto sobre si mesmo.



CHAPTER 5 – HOW TO GET THE MOST OUT OF FITNESS TRACKING FOR TRAINING

Capítulo 5: Como tirar o máximo partido do rastreio de aptidão física para a formação

Agora sabe como usar o seu rastreio de aptidão física para queimar gordura e melhorar a sua dieta: conheça as calorias que entram e as calorias que saem e depois balance-as a seu favor. Ordenado.

Da mesma forma, sabe como usar o rastreio de aptidão física para *se sentir* melhor: mantém um registo de todas as suas actividades, da sua dieta e do seu hábito e depois toma notas regulares de como se sente. Procura correlações e estás bem.

Mas e em relação à formação e ao treino? Como utilizar os rastreadores de fitness para melhorar a sua eficácia nesse domínio?

Permanecer na zona de queima de gordura

Uma ferramenta muito útil para o treino que se apresenta quando se começa a seguir o seu estado físico e o seu treino é a "zona de queima de gordura" ideal.

A zona de queima de gordura é um tema algo controverso, uma vez que algumas pessoas afirmarão que não existe. Será isto verdade? Bem, sim e não. O argumento envolve realmente o ritmo perfeito em que se deve treinar para queimar a quantidade máxima de gordura e enquanto algumas pessoas dizem que se deve treinar *mais* intensivamente, outras pessoas dizem que se deve treinar *menos* intensivamente.

O nível que a maioria das pessoas lhe diz para treinar é de 75% do seu MHR. O MHR é 'Maximum Heart Rate' e para obter este valor, basta levar o seu seguidor, monitor do ritmo cardíaco ou máquina de CV de

escolha e depois treinar o mais intensamente possível (enquanto se mantém seguro). Verificará que os seus dados mostram o ponto em que atingiu o seu pico e se tomar esse número, esse é o seu MHR. 75%, segundo muitos, é a sua zona ideal de queima de gordura e a zona em que deve tentar permanecer quando estiver a treinar a fim de derramar os seus resíduos.

Curiosamente, porém, parece que um nível mais elevado de intensidade será mais útil para queimar o número máximo de calorias. Note-se aqui a distinção entre calorias e gordura.

Tudo se resume à forma como o seu corpo queima as calorias. Quando se trabalha a mais de 75% do seu MHR, entra-se num tipo de treino 'anaeróbico', o que significa que vai precisar de energia mais rapidamente do que o seu corpo a pode queimar para combustível. Isso significa que a única fonte de energia é a glicose no sangue e, nesta altura, deixou de queimar gordura e começou a queimar carboidratos.

Mas isso não significa que o treino de alta intensidade seja inútil. Porque assim que *sair* desse treino de alta intensidade, o seu corpo começará *então* a receber mais da sua energia das suas reservas de gordura, porque não tem mais nenhum sítio para procurar. Isto significa que, na realidade, queima mais calorias em geral e mais *gordura a longo prazo* porque altera o metabolismo do seu corpo.

O que conta como formação de alta intensidade? Isso é cerca de 90-95% do seu MHR.

Mas é claro que nem todos vão querer treinar a 90-95% da sua capacidade, uma vez que isso representará riscos para a saúde se for idoso ou se tiver problemas cardíacos. Para aqueles que estão dispostos a ir mais longe, a próxima secção sobre o HIIT irá resolver o seu problema. Para todos os outros, a formação na faixa dos 70-80% ainda é útil e continuará a queimar muitas calorias.

Seja como for, ao olhar para o seu pulso, poderá saber como funciona o seu corpo e se precisa de aumentar a intensidade ou diminuir a sua intensidade.

HIIT

Mesmo que *seja* super atlético, não será capaz de manter o exercício anaeróbico durante muito tempo antes de entrar em colapso. É por isso que a maratona não é corrida por ninguém, mas sim jogging.

O que se *pode* fazer, no entanto, é utilizar o treino intervalado. Isto significa que alternará entre períodos de alta intensidade e de menor intensidade. Assim, poderá treinar a 90% do seu MHR durante cerca de 2 minutos e depois descer para 70% durante 5 minutos enquanto se recupera.

O que é excelente nesta estratégia é que lhe permite queimar mais calorias em menos tempo sem se matar. Ao mesmo tempo, significa também que pode utilizar *ambas as* estratégias para queimar gordura. Isto é ótimo porque significa que se usa o tipo de treino anaeróbico para remover a glicose no sangue e depois seguir imediatamente com treino de menor intensidade para queimar a

quantidade óptima de gordura. É uma abordagem extremamente eficiente e científica ao seu treino e ao rastreio da sua condição física, o que torna isto realmente muito mais fácil.

(Como bónus adicional, o HIIT também aumenta a eficiência das suas mitocôndrias. Não entraremos aqui em detalhes, mas é suficiente dizer que as suas mitocôndrias lidam com a capacidade do seu corpo de utilizar a glicose para a energia. Quanto mais tiver e quanto mais eficientes forem, mais energético se torna e mais gordura o seu corpo queima).

Treinos Guiados

Utilizando as estratégias acima referidas, pode utilizar o seu aparelho de rastreio de fitness para melhorar a eficiência dos seus treinos e para queimar mais calorias.

Se estiver interessado em fazer HIIT, então procure um rastreador de fitness com exercícios guiados, como a Microsoft Band 2. A Microsoft Band 2 é particularmente boa para isto porque inclui alguns treinos para HIIT, etc., que lhe falarão durante o treino à medida que o faz. Isto significa que sabe exactamente quando deve aumentar o ritmo e quando deve baixá-lo e nunca fica a adivinhar. Pode até encontrar programas ao longo de várias semanas, quase como ter consigo um treinador pessoal!

Mas e se estiver menos interessado em queimar calorias e mais interessado em construir músculo ou melhorar o seu desempenho atlético? Exercícios guiados podem ajudar uma tonelada também com isto e podem ensinar-lhe as técnicas correctas a usar, tais como conjuntos de gotas e superconjuntos, ao mesmo tempo que encorajam a forma correcta em coisas como o Deadlift.

Como mencionado, há também o rastreador de fitness Atlas que promete ser capaz de monitorizar a sua técnica real e os seus representantes e conjuntos e o GymWatch para medir a força. *Ou* pode olhar para o **Moov Now** que também promete ser capaz de fornecer conselhos úteis em relação à técnica através de uma voz no seu ouvido e um rastreio de fitness que monitoriza vários membros. Outra opção é utilizar a Xbox Fitness que utilizará o Kinect no Xbox One para analisar os seus movimentos reais - e potencialmente até combinar esta informação com dados da Microsoft Band 2.

No entanto, tal como mencionado, o simples acompanhamento do seu regime e a melhoria das suas forças pode ser um longo caminho para lhe dizer se as suas técnicas e programação actuais estão a funcionar.

Recuperação

Outra métrica/leitura de importância vital que os seus rastreadores devem oferecer-lhe relacionada com a sua formação é a sua recuperação. Os melhores seguidores e especialmente aqueles concebidos tendo em mente a corrida, poderão dizer-lhe exactamente quanto tempo precisa de descansar antes de poder treinar novamente. Se fizer um treino particularmente intenso durante 1,5 horas, poderá recomendar-lhe que espere alguns dias.

HEED este aviso. Esta é uma das maiores coisas que muitas pessoas se enganam quando começam no ginásio: treinam super duramente durante cinco dias por semana e não dão tempo ao seu corpo para recuperar. Lembrem-se, isto é muitas vezes directamente nas costas de *não* fazer *nada*. Não é de surpreender que cheguem ao esgotamento ao fim de pouco tempo, o que é mais conhecido tecnicamente como "sobretreinamento". Nessa altura, já não conseguem chegar ao ginásio e vêem todo o seu entusiasmo desvanecer-se.

Lento e estável ganha a corrida. Ouçam esta recomendação.



CHAPTER 6 – FITNESS TRACKING FOR RUNS

Capítulo 6: Rastreio de aptidão física para corridas

No entanto, onde o rastreio de aptidão física entra *realmente* em si é quando se amarra um par de sapatos de corrida e se vai para fora para uma corrida ou uma corrida.

De facto, se alguma vez correu *sem* um rastreador de aptidão física anteriormente, descobrirá que isto muda completamente a eficácia do seu treino e perguntar-se-á como é que alguma vez sobreviveu antes.

Ao usar um rastreador de fitness numa corrida, vai querer usá-lo para medir várias métricas:

- O seu carro funerário
- Distância
- Rota
- Calorias
- Hora
- Pace
- Splits

Para o ajudar a reconhecer o significado de parte disto, o seu ritmo diz-lhe efectivamente a que velocidade vai em termos de minutos para cada milha ou cada quilómetro. Assim, quanto mais baixa for a pontuação para o seu ritmo, mais rápido se vai.

Entretanto, a sua divisão é o tempo em que completou uma milha específica. Isto é útil porque pode mostrar-lhe como o seu desempenho melhorou ou piorou ao longo da sua corrida e também lhe permite tentar queimar mais calorias num determinado período de tempo.

Claro que conhecer a distância percorrida também é útil porque permite apontar para um alvo específico, o que as suas calorias e a sua banda sonora também podem fazer.

Finalmente, com o GPS ligado, obterá leituras mais precisas para tudo o resto e terá também a diversão de poder ver com precisão o percurso que fez e as voltas que fez. Isto não só é útil, como também é apenas um pouco divertido - se alguma vez for de férias e correr enquanto estiver por aí, por exemplo, poderá ver os registos da sua actividade noutros países!

A diferença quando o rastreio de aptidão

Dependendo do que está a tentar melhorar, pode apontar para diferentes pontuações e números em diferentes áreas. Por exemplo, se o seu foco for puramente a perda de peso, então pode ir para uma corrida com o objectivo de queimar X número de calorias e apenas voltar para casa depois de o ter feito. Por outro lado, se estiver a treinar para a maratona, então poderá ser mais interessante observar o seu ritmo médio e as suas divisões. Pode utilizar estes dados para ver o seu desempenho e a rapidez com que está a completar as suas diferentes pernas. Saberá também como se deve fazer o ritmo para obter o máximo desempenho ao longo da distância.

Mais interessado em melhorar a aptidão física? Então mantenha a sua banda cardíaca a um certo nível e monitorize a sugestão de 'benefício de aptidão física' e a forma como o seu VO2 max está a melhorar. Toda esta informação é útil para a corrida e faz uma *enorme* diferença.

Antes dos rastreadores de fitness, como é que se faz uma corrida para ficar em forma? Simples: iria para uma corrida, correria aleatoriamente à volta de uma pista ou de um grande campo e voltaria para casa quando estivesse cansado. Claro, poderia usar outras ferramentas como Endomondo ou MyRunKeeper por conta própria, mas isto envolve muito mais esforço e trabalho. Se está a levar a sério a corrida, então um rastreador de fitness com GPS incorporado é uma ideia *muito* boa.



CHAPTER 7 – THE DARK SIDE OF FITNESS TRACKING

Capítulo 7: O Lado Negro do Rastreo de Aptidão

Como pode ver então, o rastreo de aptidão física pode revolucionar absolutamente o seu treino. Faz isto adoptando o tipo de abordagem 'shotgun' que pode estar a usar neste momento e transformando-o num bisturi fino ou num laser. Agora usa matemática e números para se certificar de que está a receber a quantidade precisa de exercício de que necessita, de que não está a comer demasiado e de que está a treinar da forma mais eficiente. Fica de olho nos números e pode saber com certeza se vai perder peso ou não.

Mas também há desvantagens no rastreo de aptidão física e é preciso ter um *pouco de* cuidado em alguns aspectos.

Uma armadilha, por exemplo, é a possibilidade de acabar por depender dos seus dispositivos de rastreo de aptidão física. Isto pode então ser um problema se o seu dispositivo de rastreo se partir e se confiar nele com todo o coração. Imagine, por exemplo, que o seu dispositivo enlouquece e começa a dizer-lhe que tem um ritmo cardíaco em repouso de 140bpm. Poderá agora começar a preocupar-se com a sua saúde, saltando o ginásio e comendo potencialmente com menos cuidado, visto que provavelmente estará a queimar '10.000 calorias por dia'.

Claro que ninguém tem um BPM de repouso tão elevado e, neste caso, é mais provável que o seu dispositivo seja apenas danificado. O que é fundamental é que reconheça esta possibilidade e não acredite apenas nela.

A solução neste caso? *Ouçá* o seu corpo. Use a sua intuição e aprenda a sentir como é um ritmo cardíaco elevado e como é um ritmo cardíaco baixo. Se o seu rastreador de fitness lhe está a dizer uma coisa e o seu corpo lhe está a dizer outra, controle-o tomando o seu pulso à moda antiga!

Um problema semelhante é o que acontece quando se esquece de usar o seu localizador ou perde um treino. O rastreio da aptidão física pode ser surpreendentemente viciante e isto pode tornar todo o processo um pouco stressante se ocasionalmente faltar a uma sessão.

Uma forma de resolver este problema é utilizar múltiplas técnicas de rastreio. Por exemplo, pode utilizar Microsoft Health e S Health e combinar o rastreio do seu Fitbit com o rastreio do seu telefone. Desta forma, quando se esquecer de carregar o seu aparelho, ainda poderá monitorizar os seus passos.

Mas da mesma forma, tente não ficar demasiado obsessivo sobre o seu rastreio de saúde. Esta é uma ferramenta para servir um propósito. Esse propósito é tudo o que importa - não precisa de um conjunto de dados completo e provavelmente não vai ser 100% exacto de qualquer forma!

De vez em quando, tente fazer uma pausa no rastreio da aptidão física. Não precisa disso nas férias e é bom parar de se vigiar como um falcão de vez em quando.



CHAPTER 8 – CONCLUSIONS – 5 MORE TIPS FOR BETTER FITNESS TRACKING

Capítulo 8: Conclusões - 5 Mais dicas para um melhor acompanhamento da aptidão física

E aí o tem! Tudo o que possa precisar de saber para começar a tirar o melhor partido do rastreio de fitness. Esperamos que tenha descoberto algumas novas e excitantes opções que não conhecia quando se trata de rastrear a sua saúde e esperamos que agora saiba como começar a tirar mais proveito da sua dieta, das suas corridas, do seu levantamento de peso e muito mais. Assim que cair num sistema que funcione para si e começar a recolher os dados que são importantes para os seus objectivos, será capaz de manter um controlo real sobre o que está a acontecer no seu corpo, se está a perder peso e o que precisa de mudar para poder fazer progressos positivos.

Bem, talvez ainda não tenhamos coberto *tudo*. Vou deixar-vos com estas cinco dicas adicionais que vos podem ajudar a obter ainda mais das vossas actividades de localização...

1 Escolha o Seu Pulso

Quando usar o seu localizador, não se esqueça de lhe dizer em que pulso está. A maioria dos batedores tem a opção de o fazer e quando o fizer, obterá leituras mais precisas com base num conhecimento mais exacto dos movimentos que entram.

2 Use-o para se manter calmo

O Fitness tracking já existe muito antes do Fitbit e é na realidade uma poderosa ferramenta médica utilizada por médicos e médicos de clínica geral. Neste contexto, o rastreio de fitness e a monitorização do ritmo cardíaco, em particular, são utilizados para fornecer algo chamado 'biofeedback'. O biofeedback significa basicamente que se vê

informações sobre a sua saúde, tais como a sua banda cardíaca e/ou tensão arterial e assim aprender a identificar certos sintomas no seu corpo e mesmo a controlar a sua banda cardíaca.

O seu rastreador de fitness pode assim ser utilizado para o ajudar a melhorar a sua sensação de calma. Mantenha-se atento à sua banda sonora e concentre-se em acalmar a sua mente. Veja se consegue fazer com que a sua banda sonora abrande, pensando em pensamentos calmos e concentrando-se.

3 Fortaleça também o seu cérebro!

O rastreio é apenas para o corpo - é também para a mente! Pode usar exercícios para treinar e seguir coisas como a sua atenção, memória e reacções com o teste duplo n-back, ou programas como **Lumosity** ou **BrainHQ**. Pode até obter 'trackers' que o ajudam a monitorizar coisas como a sua capacidade de concentração. O 'NeuroWave' é um dos primeiros dispositivos comerciais a oferecer leituras EEG e funciona com uma aplicação inteligente.

4 Iniciar Pequeno

Outra potencial armadilha ao começar com o rastreio de aptidão física e saúde é o risco de se sobrecarregar com dados e informações. Comece pequeno e acumule-se!

5 Usar Gamification

A gamificação significa transformar um objectivo num jogo. Um exemplo clássico disto seria desafiar-se a queimar uma caloria extra todos os dias e atribuir-se uma espécie de crachá ou medalha numa tabela cada vez que o fizer. Quando se aproxima de desafios como este, estes tornam-se muito mais divertidos e as pequenas recompensas proporcionam-lhe um constante encorajamento e feedback. A gamificação anda perfeitamente de mãos dadas com o rastreio de fitness!

Bem, isso é teoria suficiente para o pôr a andar - agora vem a parte divertida: pô-lo em prática! Comece agora mesmo a seguir alguns pequenos passos e construa a partir daí. Ficará surpreendido com a forma como isso pode transformar a sua vida e melhorar a sua condição física e saúde em geral.

E é claro que isto é apenas o começo, o futuro reserva coisas *espantosas* para o rastreio de fitness!