



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas - Reebok Pulse](#) > [Sensores e Rastreamento](#) > [Status - Seu Painel Diário de Bem-Estar](#)

Status - Seu Painel Diário de Bem-Estar

Inas B. - 2025-08-20 - [Sensores e Rastreamento](#)

A seção **Status** do seu Reebok Pulse é mais do que números — é o seu painel diário, com uma visão rápida e em tempo real de quanto você está se movendo, gastando e evoluindo.

Página 1 - Essenciais em um Relance

Informações rápidas e úteis para iniciar o dia:

- **Passos** - Total de passos dados hoje. Cada passo conta — desde pequenas caminhadas até treinos completos.
- **Calorias** - Total de calorias queimadas ao longo do dia (atividade + metabolismo basal).
- **Distância** - Distância percorrida. Você pode escolher milhas ou quilômetros nas configurações.

Essa página mostra sua base diária — simples, intuitiva e imediatamente útil.

Página 2 - Gráfico por Hora de Passos

Veja como sua movimentação varia durante o dia. O gráfico horário ajuda você a:

- Identificar os períodos mais ativos
- Detectar longos períodos de inatividade
- Reconhecer picos e quedas naturais de energia

Use isso para programar pausas ativas ou treinos nos momentos de maior impacto.

Página 3 - Tendência Semanal de Passos

Uma semana completa de progresso — visualizada. Esse gráfico ajuda você a identificar padrões:

- Você é mais ativo nos dias de semana ou finais de semana?
- Quais dias são os mais altos ou mais baixos?
- O quão consistente é sua movimentação?

Entender o padrão é o primeiro passo para melhorá-lo.

Todos os dados são sincronizados automaticamente com o app **Reebok Connect** para análise mais profunda e acompanhamento a longo prazo — direto no seu bolso.