Entendendo o acompanhamento de atividades para diferentes capacidades

Inas B. - 2026-10-31 - Acessibilidade

A atividade física é diferente para cada pessoa. Seja caminhando, correndo, pedalando, praticando exercícios sentado, utilizando um recurso de mobilidade ou aproveitando outras formas de movimento, sua atividade é única.

Seu dispositivo Reebok pode ajudar você a acompanhar determinadas medições de atividade física. No entanto, devido à maneira como essas medições são calculadas, nem todos os tipos de movimento serão necessariamente reconhecidos ou registrados da mesma forma.

Como funciona o acompanhamento de atividades

Dependendo do modelo do seu relógio, o acompanhamento de atividades pode utilizar uma combinação de sensores de movimento, sensores ópticos e algoritmos de software para estimar medições como:

- Passos.
- Distância.
- Calorias queimadas.
- Duração da atividade.
- Frequência cardíaca.
- Estresse.
- Outras medições de atividade física compatíveis.

Essas medições são estimativas e podem variar de acordo com seus movimentos, a posição do dispositivo e suas circunstâncias individuais.

Por que algumas atividades podem não ser registradas por completo

Os sensores dos smartwatches não reconhecem todos os padrões de movimento da mesma maneira.

Por exemplo:

- **Atividades realizadas sentado:** Os movimentos feitos enquanto você está sentado podem não contribuir para a contagem de passos da mesma forma que uma caminhada.
- **Recursos de mobilidade:** Movimentos que envolvem cadeiras de rodas, andadores ou outros recursos de mobilidade podem não ser totalmente reconhecidos pelos algoritmos convencionais de contagem de passos.

- **Diferentes padrões de movimento:** Atividades que envolvem movimentos limitados dos braços ou movimentos repetitivos podem gerar resultados diferentes.

- **Exercícios não convencionais:** Algumas atividades podem não ser identificadas ou classificadas automaticamente pelo relógio.

Isso não significa que essas atividades sejam menos importantes. Apenas reflete as limitações dos métodos de acompanhamento do dispositivo.

Como aproveitar melhor o acompanhamento de atividades

Algumas sugestões podem ajudar você a aproveitar melhor seu relógio:

- **Concentre-se no seu próprio progresso.** Utilize suas medições como referência pessoal, em vez de compará-las com os resultados de outras pessoas.

- **Explore os modos de treino disponíveis.** Verifique se seu modelo oferece um modo de atividade que corresponda melhor às atividades que você gosta de praticar.

- **Entenda suas medições.** Lembre-se de que passos, calorias e outras métricas são estimativas, não medições exatas.

- **Escolha metas adequadas para você.** Suas metas de atividade física devem refletir suas próprias capacidades, preferências e circunstâncias.

- **Use as informações como orientação.** Observe seus padrões gerais em vez de depender de uma única medição.

Entendendo as limitações

Os dispositivos Reebok foram desenvolvidos para acompanhar atividades físicas em geral e o bem-estar no dia a dia. Eles não são rastreadores especializados em atividades físicas adaptadas e podem não medir com precisão todas as formas de atividade física.

As medições de atividade não devem ser utilizadas como substitutas de avaliações médicas, do acompanhamento de reabilitação ou da orientação de um profissional de saúde.

Se você segue um programa de exercícios ou reabilitação recomendado por um profissional, consulte seu profissional de saúde para saber quais medições são adequadas às suas necessidades.

Estamos aqui para ajudar!

Se você tiver dúvidas sobre o acompanhamento de atividades, os modos de treino disponíveis ou as medições exibidas no seu relógio, nossa equipe de suporte terá prazer em ajudar.

Entre em contato conosco por meio de qualquer um dos canais abaixo:

- **E-mail:** support.reebok@vitalist.ca

- **Página de suporte:** https://support.connect.reebok.com/en-US/new-ticket

Conte para nós qual modelo de relógio você usa e quais atividades gostaria de acompanhar para que possamos ajudar você a entender os recursos disponíveis.

Cada movimento conta, e seu dispositivo Reebok deve ajudar você a explorar e acompanhar suas próprias atividades de uma maneira que funcione para você!