# Como usar seu dispositivo Reebok com mobilidade limitada

Inas B. - 2026-10-31 - Acessibilidade

O movimento é diferente para cada pessoa. Seja você alguém que utiliza um auxílio à mobilidade, tem mobilidade limitada ou adapta suas atividades diárias por motivos pessoais ou físicos, sua maneira de se manter ativo é única.

Seu dispositivo Reebok pode ajudar você a explorar os recursos de fitness compatíveis e acompanhar determinadas métricas de atividade. No entanto, nem todas as atividades ou padrões de movimento serão necessariamente refletidos com precisão nos dados.

## Entendendo o monitoramento de atividades

Dependendo do modelo, seu dispositivo Reebok pode acompanhar métricas como:

- Passos.
- Duração da atividade.
- Calorias queimadas.
- Frequência cardíaca.
- Estresse.
- Saturação de oxigênio (SpO2).
- Outras métricas de fitness compatíveis.

É importante lembrar que essas métricas são baseadas nos sensores e algoritmos do dispositivo.

Alguns movimentos podem não ser reconhecidos da mesma forma que a caminhada ou a corrida convencionais. Por exemplo:

- Atividades realizadas na posição sentada podem não ser refletidas com precisão na contagem de passos.
- Os algoritmos de contagem de passos podem não reconhecer completamente movimentos que envolvem o uso de dispositivos de auxílio à mobilidade.
- Algumas atividades podem não ser detectadas automaticamente.
- As estimativas de calorias podem variar de acordo com os padrões de movimento e as circunstâncias individuais.

Uma contagem de atividade mais baixa não significa necessariamente que você esteve menos ativo.

## Adaptando seu relógio à sua rotina

Confira algumas sugestões para aproveitar melhor seu dispositivo:

- **Concentre-se nas informações que são importantes para você.** Explore as métricas disponíveis e escolha aquelas que são mais úteis para sua rotina.
- **Defina metas pessoais realistas.** Use as informações de atividade como uma referência geral, em vez de comparar seus resultados com os de outras pessoas.
- **Explore os modos de atividade compatíveis.** Se o seu modelo oferecer diferentes modos de treino, veja se algum deles é adequado às atividades que você gosta de praticar.
- **Use seu relógio com conforto.** Certifique-se de posicioná-lo corretamente e com segurança, seguindo as instruções de uso do seu modelo.
- **Use o aplicativo Reebok Connect.** Consulte as informações de atividade e as métricas compatíveis disponíveis pelo aplicativo.

## Entendendo o que seu relógio pode e não pode fazer

Os dispositivos Reebok são projetados para fitness em geral e bem-estar no dia a dia.

Eles não foram desenvolvidos especificamente para reconhecer todos os tipos de movimento, monitorar com precisão todas as formas de atividade em cadeira de rodas ou substituir equipamentos especializados para exercícios adaptados.

Seu relógio também não deve ser utilizado como ferramenta de monitoramento médico, avaliação de reabilitação ou para determinar se você está atingindo uma meta de atividade física prescrita.

Se você estiver seguindo um plano de reabilitação ou exercícios, consulte seu profissional de saúde para saber quais métricas são adequadas às suas necessidades.

## Estamos aqui para ajudar!

Se tiver dúvidas sobre o monitoramento de atividades, os modos de treino compatíveis ou como usar seu relógio na rotina diária, nossa equipe de suporte terá prazer em ajudar.

**Entre em contato conosco por 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 Reebok você utiliza e quais atividades gostaria de acompanhar para que possamos ajudar você a explorar os recursos disponíveis.

Cada pessoa tem uma rotina diferente, e seu dispositivo deve acompanhar a maneira como você escolhe se movimentar!