

Tempo de leitura: 4 minutos

Este artigo traz uma lista escolhida a dedo dos 7 melhores aplicativos de exercícios feito em casa. O texto contém todas as informações necessárias para embasar a sua decisão de iniciar a prática de exercícios físicos em casa.

Há alguns anos, se alguém nos dissesse que poderíamos ter aulas de exercícios físicos pelo celular, provavelmente teríamos rido. Pois agora, graças à tecnologia, isso é totalmente possível. E aqui nós estamos, com uma lista dos melhores apps de exercícios em casa.

Você vai ler:



- [Por que aplicativos para exercícios em casa são tendência?](#)
- [O que buscar em um aplicativo de exercícios em casa?](#)
- [1. BTFit - Um app de exercícios em casa todo em português](#)
- [2. MyFitnessPal - O melhor para controle de alimentação](#)
- [3. Nike Training Club - O aplicativo para exercícios em casa dos atletas](#)
- [4. 7 Minute Workout - O melhor app de exercícios em casa para quem tem pouco tempo](#)
- [5. Fit22 - Focado na simplicidade](#)
- [6. Yoga Go - Para amantes de Yoga](#)
- [7. Queima Diária - Um app brasileiro completo](#)
- [Conclusão: Fazer exercícios em casa nunca foi tão fácil!](#)

Por que aplicativos para exercícios em casa são tendência?

Aplicativos de exercícios em casa são uma tendência porque proporcionam benefícios como a flexibilidade de horários, a facilidade de prática e a economia de dinheiro e tempo.

A combinação do movimento de trabalho remoto com a reclusão forçada devido à pandemia tem transformado a nossa sala de estar em academia. E a necessidade de economia tem nos feito buscar alternativas ao transporte e à mensalidade de

academia.

Os aplicativos de exercícios entram como uma alternativa viável para os que desejam continuar a prática de atividade física, mas de maneira confortável e segura. Eles oferecem aulas completas e variadas, com turbos de exercícios que vão de 5 a 60 minutos.

O que buscar em um aplicativo de exercícios em casa?

Na hora da escolha, é importante considerar fatores como a variedade dos treinos, a qualidade das aulas, a facilidade de uso do app e o custo-benefício.

A variedade dos treinos diz respeito às diferentes modalidades de exercício oferecidas. Yoga, pilates, funcional, HIIT são algumas das preferidas e normalmente estão disponíveis nos apps.

Já a qualidade das aulas diz respeito à competência dos treinadores e a organização do treino no aplicativo.

A facilidade de uso do aplicativo é outro fator crucial. Ninguém quer perder tempo tentando descobrir como navegar na plataforma quando o que realmente quer é suar!

Por fim, o custo-benefício considera o valor do aplicativo, as suas funcionalidades e as necessidades do usuário.

Recursos Essenciais de Aplicativos de Exercício em Casa



Made with Napkin

melhores apps de exercícios em casa

1. BTFit - Um app de exercícios em casa todo em

português

O [BTFit](#) é um dos melhores aplicativos para exercícios em casa por ser totalmente em português e facilmente personalizável.

Este app oferece treinos diários baseados no seu perfil e objetivos, aulas coletivas ao vivo com os melhores professores do Brasil, acompanhamento profissional e muitos desafios para te motivar ao longo do caminho.

E o melhor de tudo: é grátis! Obviamente, oferece funcionalidades exclusivas para assinantes, mas a versão free é bastante completa.

2. MyFitnessPal - O melhor para controle de alimentação

[MyFitnessPal](#) é ideal para quem busca um aplicativo de exercícios em casa com foco na alimentação saudável.

Este app não só oferece uma grande variedade de exercícios, mas também possui uma ferramenta de acompanhamento nutricional completa. É possível controlar todas as calorias consumidas e gastas durante o dia e ainda receber sugestões de pratos saudáveis.

O MyFitnessPal possui uma base de dados com informações nutricionais de mais de cinco milhões de alimentos e permite a inclusão de novos itens.

3. Nike Training Club - O aplicativo para exercícios em casa dos atletas

[Nike Training Club](#) ganhou fama entre os aplicativos de exercícios para casa por sua proposta de treinos inspirados nas rotinas dos atletas da alta performance.

As aulas são divididas por dificuldade e modalidade, sendo possível escolher por tempo de duração. Além dos exercícios, o aplicativo oferece dicas de alimentação e relaxamento.

O Nike Training Club também oferece a possibilidade de criar planos de treinos

personalizados, com base nas suas metas e disponibilidade.

4. 7 Minute Workout - O melhor app de exercícios em casa para quem tem pouco tempo

[7 Minute Workout](#) é um aplicativo para quem quer manter a forma, mas encara a correria do dia a dia.

Este app baseia-se na ideia de que é possível sim se manter em forma fazendo apenas 7 minutos de exercícios por dia. Cada treino é composto por 12 exercícios de 30 segundos, com intervalos de 10 segundos entre eles.

A proposta é ótima para quem quer inserir a atividade física na rotina, mas não dispõe de muito tempo.

5. Fit22 - Focado na simplicidade

[Fit22](#) é o aplicativo de exercícios em casa levando a simplicidade ao extremo.

A proposta deste app é um plano de treino de 22 dias, que pode ser feito em qualquer lugar, sem nenhum equipamento, e com apenas 22 minutos por dia.

Com base em seus objetivos de perda de peso ou tonificação muscular, o app cria um plano customizado para você.

6. Yoga Go - Para amantes de Yoga

[Yoga Go](#) é o aplicativo de exercícios em casa perfeito para os fãs de Yoga.

Este app oferece uma variedade grande de exercícios de Yoga para todos os níveis, além de oferecer planos de treinos personalizados e acompanhamento de progresso conforme o desempenho do usuário.

O Yoga Go também possui exercícios de meditação e relaxamento, períodos de descanso entre as posturas, e é muito intuitivo em sua navegação.

7. Queima Diária - Um app brasileiro completo

[Queima Diária](#) é uma plataforma brasileira de exercícios em casa com uma grande variedade de programas de treinamento.

Além de treinos que variam de 10 a 60 minutos, o Queima Diária oferece um programa de nutrição com mais de 600 receitas saudáveis. A maior parte dos treinos não demanda equipamentos e os que pedem, as opções são acessíveis.

Os programas oferecidos são elaborados por profissionais de educação física e de nutrição, garantindo a segurança do treino.

Conclusão: Fazer exercícios em casa nunca foi tão fácil!

Com o uso de aplicativos de exercícios em casa, praticar atividade física nunca foi tão simples. Seja qual for a sua necessidade, há um app ideal para você dentro desses que citamos neste artigo.

Os exercícios físicos, antes restritos a ambientes específicos e a horários inflexíveis, estão agora disponíveis a qualquer instante do dia, no conforto da sua sala de estar. Basta clicar e começar a se movimentar!

Agora que você já conhece os melhores aplicativos de exercícios em casa, que tal começar a se movimentar? Use a quarentena como aliada para cuidar da sua saúde física e mental e mude a sua vida.

Principais pontos abordados:

- **Tendência dos aplicativos de treinos em casa:** Uma alternativa prática, segura e econômica à academia.
- **Recursos a considerar em um aplicativo de treinos em casa:** Qualidade do treino, facilidade de uso e custo-benefício.
- **1. BTFit:** Todo em português e com treinos diários indicados para você.
- **2. MyFitnessPal:** Inclui acompanhamento nutricional, além dos treinos.
- **3. Nike Training Club:** Treinos executados por atletas para te motivar.
- **4. 7 Minute Workout:** Para quem tem pouco tempo e quer ser eficiente.
- **5. Fit22:** Treinos de 22 dias por 22 minutos diários. Simples assim.

- **6. Yoga Go:** Focado em Yoga e meditação.
- **7. Queima Diária:** Plataforma brasileira completa para exercícios em casa.

Postagens Relacionadas:

1. [Os 8 melhores apps de investimento para iniciantes](#)
2. [Os 12 melhores apps para aprender programação](#)
3. [Os 7 melhores apps de viagem para planejar roteiros](#)
4. [Os 8 melhores apps de GPS para caminhadas e trilhas](#)
5. [Os 8 melhores aplicativos de VPN gratuitos](#)