

Tempo de leitura: 3 minutos

Os 8 melhores apps para monitorar caminhadas

Percorrer novos caminhos pela cidade ou natureza é uma excelente maneira de se exercitar, desfrutar do ar livre e tirar um tempo para você. Neste artigo, apresentamos os melhores apps para monitorar suas caminhadas, permitindo que você acompanhe seu progresso em termos de distância, tempo, ritmo e calorias queimadas.

Você vai ler:



- [Por que considerar o uso de um aplicativo de caminhada?](#)
- [Google Fit: saúde e atividades](#)
- [Fitbit: Monitore caminhadas e mais](#)
- [MapMyWalk: Caminhadas mapeadas para você](#)
- [Endomondo: Seu treinador pessoal de caminhada](#)
- [MyFitnessPal: Monitorização de caminhadas e nutrição](#)
- [Runtastic: Aplicativo de caminhada e corrida](#)
- [Pacer Pedometer: Um contador de passos fiável](#)
- [Resumo dos melhores aplicativos para monitorar caminhadas](#)

Por que considerar o uso de um aplicativo de caminhada?

Um aplicativo de caminhada não é apenas um luxo, mas uma necessidade se você está sério em melhorar sua saúde e condição física. Esses aplicativos permitem que você acompanhe sua distância percorrida, tempo, velocidade média, calorias queimadas e até mesmo o mapa de sua rota.

Existem muitos aplicativos de caminhada para escolher, cada um com seus próprios recursos e benefícios. A escolha do aplicativo certo pode ser esmagadora, mas não

se preocupe – estamos aqui para ajudá-lo. Aqui estão os 8 melhores aplicativos para monitorar caminhadas que você deve considerar.

Google Fit: saúde e atividades

[Google Fit](#) é um aplicativo de saúde abrangente do Google que também monitora caminhadas. Ele registra automaticamente suas caminhadas e exibe suas estatísticas em tempo real.

Este aplicativo não apenas registra sua distância, tempo, ritmo e calorias queimadas em cada caminhada, mas também rastreia sua frequência cardíaca e passos dados durante o dia. Google Fit é gratuito e compatível com Android e iPhone.

Fitbit: Monitore caminhadas e mais

O [Fitbit](#) não é apenas uma marca popular de wearables de fitness, mas também tem um excelente aplicativo de monitoramento de caminhada. Mesmo sem o dispositivo Fitbit, você pode usar o aplicativo para rastrear suas caminhadas usando o GPS do seu smartphone.

Um dos pontos fortes deste aplicativo é a comunidade Fitbit, onde você pode conectar-se com amigos, participar de desafios e compartilhar suas conquistas. O aplicativo Fitbit é gratuito e compatível com Android e iPhone.

MapMyWalk: Caminhadas mapeadas para você

MapMyWalk, parte da família de aplicativos MapMyFitness da Under Armour, rastreia e mapeia suas rotas de caminhada. Você pode também encontrar novas rotas de outros usuários do [MapMyWalk](#).

O aplicativo oferece detalhes sobre duração, distância, ritmo e calorias queimadas para cada caminhada. A versão premium inclui recursos adicionais como monitoramento de frequência cardíaca, treinamento personalizado e análise de desempenho. MapMyWalk é compatível com Android e iPhone.

Endomondo: Seu treinador pessoal de caminhada

O [Endomondo](#), outra oferta da Under Armour, é mais do que apenas um aplicativo de monitoramento de caminhada – é um verdadeiro treinador pessoal no seu bolso. Ele oferece planos de treinamento personalizados, feedback de áudio em tempo real e suporte para uma variedade de esportes.

O aplicativo fornece estatísticas detalhadas da sua caminhada, incluindo velocidade média, distância percorrida, tempo e calorias queimadas. O aplicativo Endomondo é compatível com Android e iPhone.

MyFitnessPal: Monitorização de caminhadas e nutrição

[MyFitnessPal](#) é principalmente um aplicativo de controle de dieta e fitness, mas também permite monitorar suas caminhadas. Ele tem um banco de dados de mais de 350 exercícios, o que o torna uma excelente ferramenta para monitorar todo o seu regime de fitness, não apenas caminhadas.

Além das estatísticas padrão (distância, tempo, ritmo e calorias), o aplicativo também permite que você acompanhe a sua ingestão de comida e calorias. MyFitnessPal é gratuito e compatível com Android e iPhone.

Runtastic: Aplicativo de caminhada e corrida

‘[Runtastic](#) é outro aplicativo popular que pode ser usado tanto para caminhadas quanto para corridas. Ele oferece uma variedade de recursos, incluindo monitoramento em tempo real, compartilhamento de progresso, histórico de exercícios e muito mais.

Especificamente para caminhadas, ele mede sua velocidade, distância e calorias queimadas. Ele também tem uma função de treinamento por voz para mantê-lo motivado durante suas caminhadas. Runtastic é compatível com Android e iPhone.

Pacer Pedometer: Um contador de passos fiável

Se você está procurando um aplicativo simples e direto para contar seus passos, dê

uma olhada no [**Pacer Pedometer**](#). Este aplicativo gratuito conta seus passos, distância, tempo e calorias queimadas. Ele funciona em segundo plano, portanto, você pode continuar com suas atividades diárias sem interrupções.

O aplicativo também tem uma função de grupo, o que é ótimo se você gosta de caminhar com amigos ou familiares. O Pacer Pedometer é compatível com Android e iPhone.

Resumo dos melhores aplicativos para monitorar caminhadas

- [**Google Fit**](#): Rastreia automaticamente suas caminhadas, rastreia sua frequência cardíaca e passos dados durante o dia.
- [**Fitbit**](#): Rastreia suas caminhadas usando o GPS do seu smartphone, tem uma comunidade forte.
- [**MapMyWalk**](#): Rastreia e mapeia suas rotas de caminhada, permite descobrir novas rotas de outros usuários.
- [**Endomondo**](#): Atua como um verdadeiro treinador pessoal, oferecendo planos de treinamento personalizados.
- [**MyFitnessPal**](#): Permite monitorar suas caminhadas e a ingestão de alimentos.
- [**Runtastic**](#): Útil para caminhadas e corridas, tem uma função de treinamento por voz.
- [**Pacer Pedometer**](#): Conta seus passos, distância, tempo e calorias queimadas de maneira confiável.

</html

Postagens Relacionadas:

1. [Os 10 melhores apps para monitorar corrida](#)
2. [Os 8 melhores apps de GPS para caminhadas e trilhas](#)
3. [Os 12 melhores apps para aprender programação](#)
4. [Os 10 melhores apps de anotações e produtividade para estudantes](#)
5. [Os 9 melhores apps para aulas online](#)