Se você quer aproveitar o tempo na esteira ou na bike para ganhar em dólar com microtarefas, o segredo é escolher **tarefas que exigem pouca concentração visual e nenhuma digitação**. Aqui vão os melhores tipos para esse momento:

🎧 1. **Validação de áudio**

* Ouça trechos curtos e diga se estão claros ou se têm ruídos.
* Plataformas: **Appen**, **Remotasks**, **Neevo**, **Lionbridge**
* Ideal com fone de ouvido e celular no bolso.

📊 2. **Pesquisas rápidas**

* Responda perguntas de múltipla escolha sobre hábitos, produtos ou opiniões.
* Plataformas: **ySense**, **Swagbucks**, **Toloka**
* Pode ser feito com toques simples na tela.

🖼️ 3. **Classificação de imagens simples**

* Escolha entre opções como “animal ou objeto”, “paisagem ou cidade”.
* Plataformas: **Toloka**, **Clickworker**
* Tarefas curtas, com interface amigável para celular.

📱 4. **Testes de usabilidade de apps**

* Avalie se um app é fácil de usar ou se tem erros visuais.
* Plataformas: **Appen**, **SproutGigs**
* Pode ser feito enquanto caminha, com pausas curtas.

🧠 Dicas para fazer microtarefas na academia

* Use **fone Bluetooth** para tarefas de áudio.
* Ative o **modo escuro** e ajuste o brilho para não cansar os olhos.
* Evite tarefas que exigem digitação ou leitura longa.
* Use apps com **interface mobile otimizada** (como Toloka e ySense).
* Faça pausas entre séries ou durante o aquecimento.

Se quiser, posso montar uma rotina de microtarefas para encaixar no seu treino — tipo “ganhar US$1 por dia enquanto cuida da saúde”. Quer que eu monte isso pra você? 💪📲💰