En Upadte de Unity como update normal. Pero para físicas mejor meter las cosas de update en FixedUpdate, con lo que se obtienen resultados más precisos, ya que se ejecuta justo antes de cada update de las físicas.

Para ajustes de cámara a un objeto en movimiento o para sobreescribir una animación como en un FPS el hacia donde esta mirando el pj por ejemplo, actualizaríamos la cámara en el LateUpdate.

The Start function is called before the first frame or physics update on an object. The Awake function is called for each object in the scene at the time when the scene loads.

all the Awakes will have finished before the first Start is called. This means that code in a Start function can make use of other initializations previously carried out in the Awake phase.