



# INOVAÇÃO EM APLICATIVO DE ATIVIDADE FÍSICA: INDIVISUALIZED TRAINNING

**Autoras: Iracy da Costa Silva Haydar e  
Rafaelle Patrícia Santos Pereira**  
(alunas da Pós- Graduação em Fisiologia do Exercício,  
Biomecânica e Personal Trainer)

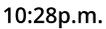
**Orientadora: Profa. Ma. Bruna Almeida**



# INOVAÇÃO EM APLICATIVO DE ATIVIDADE FÍSICA: INDIVISUALIZED TRAINNING

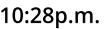
**A** busca por um corpo perfeito em um curto prazo e custo baixo tem facilitado a adesão aos aplicativos de atividade física. Tanta facilidade e modismo tende a gerar preocupações com a qualidade dos profissionais que estão por trás dos apps. Focando neste contexto desenvolvemos um aplicativo, o Individualized Training, que funcionará com treinos personalizados gerados a partir de avaliações e orientações presenciais.

Este texto é fruto da disciplina de Pós-Graduação “Produção e Inovação Científica” ministrada como último módulo para a formação dos alunos da Laboro. Nela, os alunos aprendem como aplicar conceitos e ferramentas de forma assertiva e criativa para fomentar a inovação na ciência.



O ser humano evoluiu na forma de se relacionar com o meio onde age, seja para fins de trabalho, de entretenimento, estudo, saúde, o certo é que para cada necessidade apresentada ou detectada pelo mercado tecnológico tem apps (aplicativos) disponíveis. O acesso à internet de onde quer que o usuário esteja, corrobora com a ideia de acessibilidade, facilidade e agilidade proposta pela tecnologia. [HEFFERNAN et al. 2016; EDWARDS et al. 2016].



No campo da educação física temos verdadeiras academias em um único app. Pesquisas afirmam a eficácia dos apps de atividade física na diminuição do sedentarismo e das comorbidades relacionadas a essa condição, configurando-se assim uma mudança positiva no comportamento dos usuários. [RABIN e BOCK 2011; DIREITO et al. 2015].





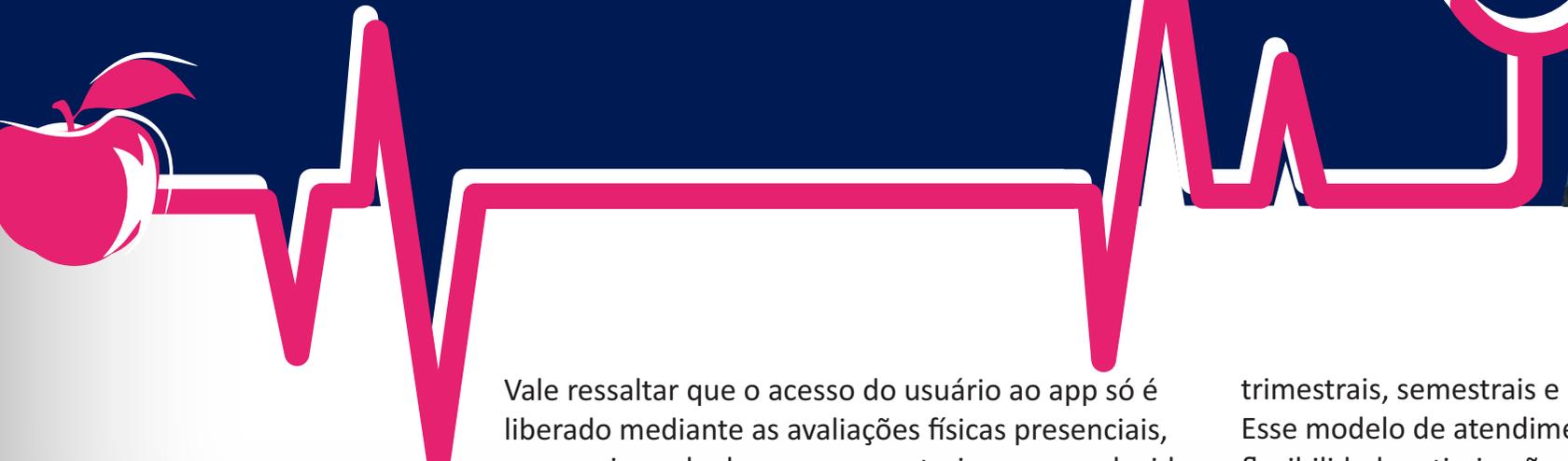



Mas será que um app é capaz de preencher todas as lacunas de um atendimento presencial, quando se trata de cuidados com a saúde? Será que tanta facilidade em meio à grande vontade de se cuidar, mas sem perder tempo, não geraria uma demanda de problemas no futuro? Ao analisarmos alguns apps de atividade física, percebemos que a maioria oferece treinos generalizados sem levar em consideração a capacidade biológica dos usuários. São treinos intensos, com movimentos multiarticulares, mas que não contabilizam as variáveis de um treino, não levam em conta o condicionamento físico, o preparo e o estado real de saúde dos usuários. [ATALLA, 2020].

Segundo Campos e Neto a individualidade biológica é o primeiro passo a ser considerado para a prescrição de um programa de exercícios seguro e harmonizado com a situação de cada indivíduo.

Nesta máxima, idealizamos um aplicativo, o Individualized Training, que funcionará com treinos personalizados, ou seja, prescreveremos um treino baseado na

especificidade de cada usuário. O cliente fará previamente uma avaliação física presencial. A partir daí montaremos um treino específico para suas necessidades e anseios, para cada ciclo de exercícios estabelecidos, o usuário será orientado sobre o funcionamento do aplicativo e as corretas posturas adotadas na execução do treino. A ideia é avaliar presencialmente esse cliente a cada dois meses.



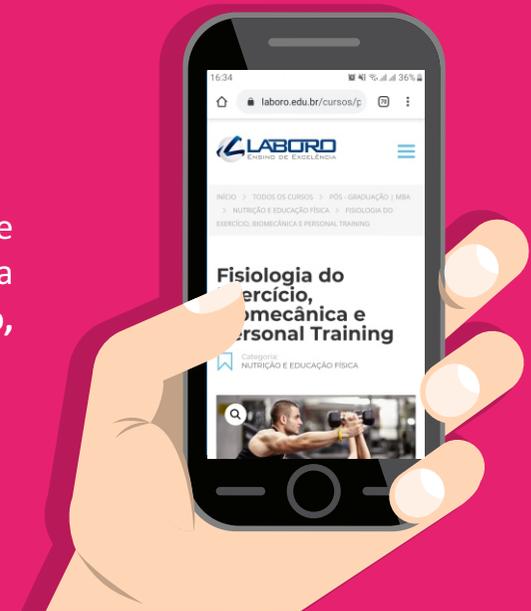
Vale ressaltar que o acesso do usuário ao app só é liberado mediante as avaliações físicas presenciais, o que o impede de avançar nos treinos sem a devida orientação. Entendemos que dessa forma o cliente terá uma assistência mais realista e comprometida com a saúde e o bem estar. Confiamos que o aplicativo terá uma boa aceitação, pois traz uma proposta realista, segura e acessível em termos financeiro. Trabalharemos com planos mensais,

trimestrais, semestrais e anuais. Esse modelo de atendimento proporciona mais flexibilidade, otimização de tempo e alcança um número maior de pessoas. A proposta do aplicativo terá que ser avaliada periodicamente para verificarmos se o resultado esperado será alcançado com êxito após a adesão dos usuários.



Se você se interessou por esta área, se especialize!

Faça a leitura do QR Code com a câmera do seu smartphone (ou baixe qualquer app de leitura de código de barras) e saiba mais sobre a nossa **Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Trainer** ou **clic aqui**.



## REFERÊNCIAS

ATALLA, M. Os riscos da má utilização dos aplicativos fitness, 2018. Disponível em: <<https://marcioatalla.uol.com.br/atividade-fisica/os-riscos-da-ma-utilizacao-dos-aplicativos-fitness>>. Acesso em: 23 de fev. de 2020.

CAMPOS e NETO. Treinamento Funcional Resistido Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Ed. Reviver, 2008.

DIREITO, A.; et al. 2015. Apps for IMproving FITnes and Increasing Physical Activity Among Young People: The AIMFIT Pragmatic Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res., v.17, n.8, 2015.

EDWARDS, E.A et al. 2016. Gamification for health promotion: systematic review of behavior change techniques in smartphones apps. BMJ Open, n.6, e012447, 2016.

HEFFERNAN, K.J. et al. 2016. Guidelines and recommendations for developing interactiva eHealth apps for complex messaging in health promotion. JMIR mHealth and uHealth, n.4, v.1, 2016.

