

---

## **Atividade Física para grupos especiais por aplicativo fitness<sup>1</sup>**

Viviane Feitosa da Silva<sup>2</sup>  
Bruna Rafaella Almeida da Costa<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, Brasília – DF

### **RESUMO**

Diante do avanço da pandemia não só no Brasil mais em outros países, e também pensando em tantas outras doenças que podem surgir, a proposta de inovação para pesquisa deste estudo é a criação de ferramenta para inserção de atividade física para grupos de risco, com monitoração e avaliação por aplicativo para aparelho celular *smartfone*. Para pessoas que buscam qualidade de vida e praticidade de manter treino com simples mudanças de hábito, independente de local ou horário.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; grupos especiais; Aplicativos.

A elevação rápida dos números de casos e óbitos na China levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a decretar em 30 de janeiro de 2020 uma Emergência em Saúde Pública de Interesse Internacional. Com isso, medidas de contenção do avanço incluem cuidados com higiene, qualidade de vida, e o isolamento social. A prática regular de atividade física, como redutor do risco de doenças cardiovasculares e coronarianas (BARBIM, 2015). Contudo, a prática regular de atividade física apresenta relação inversa com risco de Doenças Cardiovasculares e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis físicas e psicológicas (Silvia *et al*, 2010). Além disso, a literatura aponta que atividades cotidianas como caminhadas por tempo superior a 30 minutos e subir escadas, tanto de natureza ocupacional como de tempo livre, podem resultar em proteção cardiovascular (Hu G *et al*, 2007) e, ainda, atividades ocupacionais com maior gasto energético estão associadas com menores taxas de morte por Doenças Cardiovasculares. Viver mais anos é uma aspiração das pessoas em qualquer sociedade. Para isso é importante que elas envelheçam com qualidade de vida, para atingir a quarta idade com autonomia e independência. Nesse sentido, avanços no campo da saúde e melhores condições de vida da população favorecem o aumento da expectativa de vida das pessoas. (IBGE, 2009).

<sup>1</sup>Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 02/06/2020 na unidade Laboro em Brasília

<sup>2</sup>Viviane Feitosa da Silva /Curso Fisiologia do exercício, Personal Training, e-mail: fsilva.viviane@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com

---

Aplicativos que ajudam os usuários a ter um dia a dia mais saudável formam uma das principais categorias de ferramentas móveis disponíveis hoje no mercado (COELHO, 2013). É uma área que vem ganhando destaque devido sua importância tanto para o aumento de desempenho físico como para a saúde de desportistas e atletas (PREVIATO, 2018).

Como proposta de inovação esta pesquisa é voltada para orientação de atividade física de maneira particular para grupos de risco, porém não descartando o uso como preventivo, por meio de aplicativo, para atender as preferências por questões de custos, tempo, individualidade, praticidade entre outras. Comodidade ao cliente e o profissional no monitoramento e mudança de planilha de treino e na orientação nas respostas quanto as percepções psicológicas. O aplicativo fará a prescrição dos exercícios por nível de aptidão, somente sendo possível seguir adiante se o aluno corresponder a evolução dos exercícios e também através de avaliações feitas por meio de uma anamnese e de questionários. Acompanhamento por fotos, vídeos, informação ou questionamento através do aplicativo, outros por telefone ou e-mail.

Reduzir, mas não excluir o acompanhamento presencial, devido hoje também haver o problema do distanciamento Social, podendo ser ajustado para casos mais importantes como lesão. Maior controle de evolução e armazenamento de dados através de avaliação física e resposta física e mental mediante a troca dos exercícios. O diferencial será a praticidade de poder ser executado a qualquer tempo e local, viagem, trabalho. O importante é não dá chance ao sedentarismo e sempre buscar a qualidade de vida como um todo.

<sup>1</sup>Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 02/06/2020 na unidade Laboro em Brasília

<sup>2</sup>Viviane Feitosa da Silva /Curso Fisiologia do exercício, Personal Training, e-mail: fsilva.viviane@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com

---

## REFERÊNCIAS

BELTON; **Como apps de dieta e exercícios evoluíram para te ajudar a emagrecer;** BBC News 10 janeiro 2018. Acesso em 12 de abril de 2019.

COELHO; **Aplicativos de celular e tablet ajudam na atividade física;** postado em 04/04/2013 13:37

DIAS; HENRIQUES; DOS ANJOS. **Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro.** Cad. Saúde Pública 2017; Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n7/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>.

HU G, Tuomilehto J, Borodulin K, Jousilahti P. **The joint associations of occupational, commuting, and leisure-time physical activity, and the Framingham risk score on the 10-year risk of coronary heart disease.** Eur Heart J 2007;28:492-8.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil 2009.** Estudos & Pesquisas: informação demográfica e socioeconômica n. 25. Rio de Janeiro: IBGE; 2009.

PREVIATO; **Nutrição Esportiva X Atividade Física.** Nutrição e ciência 08 de fevereiro 2018 <https://www.blogs.unicamp.br/nutricaoociencia/2018/02/08/nutricao-esportiva-x-atividade-fisica/>. Acesso em 12 de abril de 2019.

SILVA RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciências & Saúde Coletiva 2010;15:115-20. [ [Links](#) ]

SOUZA; BEATRIZ; BAPTISTELLA; **Princípios e Aplicação na Prática Clínica.** Acta Port Nutr no.7 Porto dez. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Novel coronavirus (2019-nCoV). **Situation report 11.** [https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7\\_4](https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7_4)

YOHANNES AM, Doherty P, Bundy C, Yalfani A. **The long-term benefits of cardiac rehabilitation on depression, anxiety, physical activity and quality of life.** J Clin Nurs 2010;19:2806-13. [ [Links](#) ]

<sup>1</sup>Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no dia 02/06/2020 na unidade Laboro em Brasília

<sup>2</sup>Viviane Feitosa da Silva /Curso Fisiologia do exercício, Personal Training, e-mail: fsilva.viviane@gmail.com

<sup>3</sup>Orientadora do trabalho. Professora Mestranda da Faculdade Laboro. e-mail: brunaalmeida87@gmail.com