

---

## Uso de aplicativos na rotina de treinos durante a pandemia da COVID-19 <sup>1</sup>

Alessandra Walleska Martins da Silva Nunes <sup>2</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### RESUMO

Como a disseminação mundial do novo vírus SARS-COV-2 que causa a COVID-19, gerou o confinamento social que contribuiu no aumento do uso dos aplicativos de treinos para Android e iOS. Através deles os usuários conseguem criar uma rotina de exercícios e treinos em casa, alguns possibilitam um planejamento alimentar, bem como compartilhar fotos, vídeos, localização de suas experiências nas redes sociais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aplicativos; Treinos; Atividade física; Rotina; Pandemia.

Devido à disseminação mundial do novo coronavírus que causa a COVID-19 e a necessidade de isolamento social, os aplicativos, mais conhecido como “apps”, se tornaram uma alternativa para a prática de atividade física. Os usuários conseguem instalar em seus smartphones tanto Android e iOS, dessa maneira permite criar uma rotina de exercícios e treinos sem sair de casa, alguns possibilitam programar um planejamento alimentar.

Atualmente temos um mundo de aplicativos, os usuários devem escolher o que seja ideal para sua particularidade. Além de apps pagos, também possuem versões gratuitas em diferentes plataformas, e facilmente os usuários encontram um que mais combina com sua rotina e gostos. Além disso, ele pode ser auxiliado por um profissional de educação física que auxiliará na escolha, adequando as metas e objetivos do “app” ao usuário.

Mesmo com a popularidade dos “apps”, há resistência no uso na prática de exercícios sem um profissional. Ainda é mistificado que treinar sem um profissional é perigoso, todavia temos que levar em conta o estado atual de saúde, levando em

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 15 de janeiro 2022

<sup>2</sup> Aluno do Curso Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training/e-mail: walleska.fire@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho, Professora da Faculdade Laboro, Mestra em Comunicação, e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

consideração a inexistência de complicações que possam ser agravadas pelo exercício. Isso deve ser considerado também em exercícios guiados, o educador físico necessita saber quais as limitações do aluno. Logo os aplicativos são uma nova abordagem para cuidar da saúde, e sabido que tudo novo gera de início uma resistência, mesmo havendo resistência ao uso os “apps” vieram para ficar.

Pensando nisso, apesar do benefício para saúde, o uso desses aplicativos requer atenção. Pois para prática de exercício de maneira correta e adequada o usuário deve levar em consideração algumas recomendações médicas importantes, como:

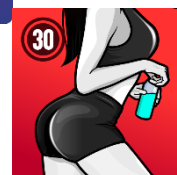
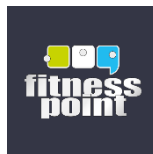
1. Realizar exames que possam avaliar sua condição clínica permitindo assim realização dos exercícios com segurança. É sempre indicado uma consulta médica antes de iniciar uma rotina de treinos. Nesses exames pode verificar a existência de doença crônica, uso de remédios de regular ou se já possui histórico clínico;
2. Outra atenção se o usuário não possui experiência com exercícios físicos, sendo o ideal fazer primeiro com uma supervisão de um educador físico, a fim de orientar a execução e postura para diminuir o risco de lesões;
3. Ter atenção nos sinais que o corpo dá, qualquer sinal de dor ou desconforto, deve parar com o exercício;
4. Não realizar jejum intermitente sem prescrição de um especialista, nem se exercitar após refeições pesadas. Prefira refeições leves com boa antecedência da prática do exercício;
5. Deve verificar se o local da prática do exercício é seguro e adequado, para evitar acidentes, o uso de roupas confortável deve ser levado em conta;
6. Usuários com doença crônica, deve evitar a prática sem orientação e antes deve conversar com o médico;
7. Usar calçados apropriados;
8. Atentar para postura ao executar os exercícios, pois se mal executados coluna lombar sofre sobrecarga podendo gerar problemas sérios;

Como o uso do aplicativos temos os seguintes benefícios:

1. A prática de exercícios através de “apps” oferece praticidade ao usuário de treinar sem sair de casa. Além de economizar tempo em deslocamento, e permitir flexibilidade na rotina;
2. Por ser de baixo custo para se inscrever nos “apps”, facilita a adesão daqueles que querem usufruir ou até mesmo quem não consegue custear mensalmente uma academia ou polos de treinamentos.

Segue abaixo os aplicativos mais utilizados pelos usuários:

1. Nike Training Club
2. Freeletics Bodyweight
3. Sworkit
4. Google Fit
5. 7 Minute Workout
6. Workout Trainer
7. Runtastic
8. Fiit
9. Asana Rebel
10. Desafio 30 Dias Fitness
11. Fitness Point
12. Pocket Yoga
13. Endomondo
14. Daily Yoga
15. Six Pack in 30 Days
16. Perca Gordura Abdominal
17. Fitbit Coach
18. BTFIT Personal Trainer em Casa
19. Home Workout
20. Exercícios em casa – Sem equipamentos



---

## 21. Treino em casa para mulheres

Em uma pesquisa da UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro), da Universidade Federal do Ceará e da PUC-Rio (Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro), os pesquisadores coletaram dados online com 592 pessoas de todas as regiões do país, verificaram que a utilização dos aplicativos e vídeos para se exercitar era de 4%, antes da pandemia, foi para 60%. Apesar da pesquisa, mesmo com a adesão dos aplicativos de rotina de exercícios e treinos em casa, não garante sua utilização.

Vale ressaltar que, segundo as Diretrizes do Colégio Americano de Medicina Esportiva, para indivíduos saudáveis, é recomendado de 150 a 300 minutos por semana de exercícios aeróbicos, de intensidade moderada, e duas sessões semanais de treinamento de força muscular.

## REFERÊNCIAS

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO DA UERJ. Pesquisa da Uerj avalia os efeitos da atividade física no bem-estar das pessoas em quarentena, 03 de jul. de 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/pesquisa-da-uerj-avalia-os-efeitos-da-atividade-fisica-no-bem-estar-das-pessoas-em-quarentena/>>. Acesso em: 19 de jan. de 2022.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 4, Nº 3 – Mai/Jun, 1998 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/85R6cCH4vRWLJRzQrWZs4pz/?lang=pt&format=pdf>>.

Acesso em: 19 de jan. de 2022.

CAVALCANTI, Jeniffer. 5 aplicativos de exercícios para fazer atividade física em casa. 13 de abr. de 2020. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2020/04/5-aplicativos-de-exercicios-para-fazer-atividade-fisica-em-casa.ghtml>>. Acesso em: 20 de jan. de 2022.

MARTINS, Laura. BARROS, Fernando. Para todos os gostos e bolsos: conheça apps para fazer exercícios. 23 de abr. de 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2021/04/22/para-todos-os-gostos-e-bolsos-conheca-apps-para-fazer-exercicios-em-casa.htm>>. Acesso em: 20 de jan. de 2022.

MACIEL, Erika. LIMA, Luan . O uso de aplicativos para prática de atividade física em casa durante a pandemia da COVID-19. 2021. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=629&path%5B%5D=pdf>>. Acesso em: 20 de jan. de 2022.

MATTOS, Samuel Miranda. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449/11114>>. Acesso em: 20 de jan. de 2022.