
Os Benefícios da Prática de Atividade Física Orientada via Aplicativo¹

Magno Fernandes ²
Rafaella Tamires Dias V. Mota³
Bruna ALMEIDA⁴
Faculdade Laboro, DF

Resumo

Nos últimos anos a obesidade vem ganhando proporções alarmantes no Brasil, o número de obesos e pessoas com sobrepeso quase dobrou e no atual cenário em que se vive com o fechamento temporário das academias e estúdios, estima-se que esse número cresça ainda mais, assim o uso de aplicativos voltados para atividade física vem ganhando cada vez mais espaço entre os praticantes de atividade física tornando- se indispensável.

Palavras-chave: Atividade Física; Aplicativo; Benefícios; Covid-19; Obesidade.

Nos últimos anos a obesidade vem ganhando proporções alarmantes no Brasil, o número de obesos e pessoas com sobrepeso quase dobrou, no atual cenário em que se vive com o fechamento temporário das academias e estúdios, estima-se que esse número cresça ainda mais, assim o uso de aplicativos voltados para atividade física vem ganhando cada vez mais espaço entre os praticantes, tornando- se indispensável.

O uso dos apps de treino já vinha ganhando seu espaço, devido ao baixo custo e a praticidade de serem executados em qualquer lugar, sem a necessidade de uma academia, sendo esse o mesmo motivo que gera algumas preocupações em relação a prescrição de exercícios por pessoas não habilitadas, cabe ao profissional se adequar a nova realidade tornando-se visível ao usuário do app, pois é dele a exclusividade de prescrição. Com toda essa tecnologia disponível os profissionais da área de educação física tiveram que se adaptar e se reinventar a esse novo cenário digital.

A prática de atividade física é de extrema importância, principalmente nesse momento delicado em que se vive, devido a pandemia do Covid-19, segundo o Ministério

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 02 de junho de 2020

² Aluno Magno Fernandes Reis do Curso Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training/, e-mail; magno.reis@hotmail.com

³ Aluna Rafaella Tamires Dias Vieira Mota do Curso Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training/, e-mail; rafaellatamires@hotmail.com

⁴ Orientadora do trabalho. Professora Mestre da Faculdade Laboro. e-mail; professorabruna.almeida@gmail.com

da Saúde, até a última atualização, 57% dos óbitos causados pelo vírus foram em pessoas obesas, um cenário muito preocupante, já que mais da metade da população está acima do peso, hoje a obesidade no Brasil atinge um a cada cinco brasileiros (CARVALHO, Cleide e SCHMITT, 2020), o que torna indispensável a prática de atividade física, já que é através desta que se alcança alguns benefícios, como: Diminuição da pressão arterial; Diminuição do LDL e aumento do HDL; Melhora da imunidade; Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis (Gigante D., Barros F., Post C. e Olinto M., 1997).

Pesquisas mostram que ações realizadas com o uso de apps podem de forma positiva incentivar a mudança de comportamento para a aceitação de indivíduos a prática de atividade física (CAVALCANTE B., 2019).

Referências bibliográficas

PENIDO, Alexandre, Agência Saúde. Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos> (acessado em 25/Maio/2020, 21:15 horas).

Cleide Carvalho e Gustavo Schmitt. COVID-19: obesidade é o principal fator de risco para pessoas com menos de 60 anos

<https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/covid-19-obesidade-o-principal-fator-de-risco-para-pessoas-com-menos-de-60-anos-24385458> (acessado em 26/Maio/2020, 10:00 horas).

Fernanda Suzart da Rocha; Eloisa Bahia Santana; Érica Santos da Silva; Josiane Silva Martins Carvalho; Fernando Luís de Queiroz Carvalho.

<https://www.revistas.uneb.br/index.php/staes/article/view/3832/2382> (acessado em 25/Maio/2020, 19:30 horas).

CAVALCANTE BEZERRA, Indara. **Uso de tecnologia móvel para o cuidado gestacional: avaliação do aplicativo Gestação.** Revista Brasileira de Enfermagem versão impressa ISSN 0034-7167 versão On-line ISSN 1984-0446 Rev. Bras. Enferm. vol.72 supl.3 Brasília dez. 2019 Epub 13-Dez-2019

GIGANTE, D., et al. — Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco. Revista de Saúde Pública. Brasil. 31 : 3 (1997) 236-246.

World Health Organization. Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV), Genebra, 2020. [https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)) (acessado em 28/Fev/2020).