

DIMENSÕES DO USO DE APLICATIVOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Cristiano Rodrigo Beltrame Pimenta¹, Douglas Santos de Melo², Gilmar Mateus Carvalho³, Marcos de Jesus Aguiar⁴, Samanta Ferreira Rocha⁵, Janize Silva Maia⁶

¹Discente de Enfermagem. E-mail: cristianopimenta007@gmail.com; ²Discente de Enfermagem. E-mail: douglas.melo54@gmail.com; ³Discente de Enfermagem. E-mail: gilmarcarvalho.rx@gmail.com; ⁴Discente de Enfermagem. E-mail: mark.aguiar15@gmail.com; ⁵Discente de Enfermagem. E-mail: samanta.ferreira@hotmail.com; ⁶Docente orientador. E-mail: janize.maia@animaeducacao.com.br

Introdução: A constante prática de exercícios físicos promove ao indivíduo benefícios à saúde física, mental e social, ajudando a prevenir inúmeras enfermidades, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, obesidade, etc. Assim, as atividades físicas de forma regular podem potencializar a aceleração do metabolismo em pessoas sedentárias, aumentando a queima de calorias, juntamente de uma alimentação saudável, possibilitando aos praticantes estilo de vida mais saudável e maior bem-estar. Com a disseminação dos smartphones, escolas, governos e demais instituições se voltaram para potencializar essa tecnologia na melhoria do ensino e da aprendizagem. Apesar dos inúmeros benefícios da prática da atividade física e da tecnologia como facilitadora houve um aumento significativo de plataformas digitais destinadas a práticas de atividades físicas que foram instaladas em smartphones no ano de 2021. Por meio da educação em saúde, aplicativos que promovem práticas de atividades físicas são ferramentas tecnológicas relevantes que permitem entendimento oportuno sobre a importância de ações de promoção à saúde e bem-estar físico melhorando o aspecto emocional. Esses espaços virtuais tornam-se um ambiente de descontração, saúde e bem-estar físico, ofertando uma prática de vida saudável. **Objetivo:** Avaliar aplicativos de exercícios físicos Fitness Online, Nike Training, Adidas Training e Treino em Casa sob a perspectiva da dimensão educação em saúde. **Material e método:** estudo descritivo-analítico de abordagem qualitativa de quatro aplicativos (apps) de exercícios físicos: Fitness Online, Nike Training, Adidas Training e Treino em casa. **Resultados e discussão:** Os aplicativos têm em comum a oferta de exercícios e métodos focados em uma formação muscular onde evidenciam o emagrecimento e a definição muscular na busca pelo corpo físico ideal. O foco na beleza estética sobrepõe a preocupação com a condição física do usuário, não levando em consideração os portadores de deficiência física e com comorbidades e as faixas etárias, apresentando um papel superficial nas questões de educação em saúde, nas quais podem auxiliar na promoção da saúde, do bem-estar e prevenção de doenças e no sedentarismo como grande fator de risco para as comorbidades. **Conclusão:** os quatro aplicativos analisados possuem uma abordagem com o foco prioritariamente no corpo “ideal”, forma física dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade moderna e abordam de forma superficial a questão da educação em saúde, uma vez que, exercícios físicos sendo praticados regularmente promovem a saúde e previne doenças. **Implicações para a Enfermagem:** a educação em saúde, prática pedagógica em saúde que norteia profissionais, incluindo o enfermeiro, proporcionando atividades efetivas de tanto individuais quanto coletivos a saúde, envolvendo saberes e a compreensão do necessária é a manutenção de uma vida saudável, produtiva e qualitativa.

Palavras-chave: Aplicativos Móveis; Comorbidades; Educação em Saúde; Exercícios Físicos; Usuários.