APLICATIVOS (APPS) GRATUITOS DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA USO DA POPULAÇÃO EM ESPAÇOS PÚBLICOS

Letícia Souza de Paula (PIBIC-EM-CNPq/UEPG), Alfredo Cesar Antunes (Orientador), e-mail: leticiapaulaicm@gmail.com, e-mail do orientador alcantunesuepg

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Colégio Estadual Prof. João Ricardo von Borell duVernay

Atividade física, saúde e qualidade de vida

Palavras-chave: Bem-estar, Saudável, Motivação, Tecnologia.

Resumo:
Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal que resulta em um gasto calórico, desta forma, auxilia na manutenção da saúde que por sua vez entende-se como bem-estar. A tecnologia pode ser integrada através da utilização de aplicativos para a prática física, a qual impacta positivamente no cotidiano dos indivíduos, assim, oferecem praticidade, acessibilidade e motivação, permitindo que qualquer pessoa, em qualquer lugar, tenha acesso a treinos personalizados, acompanhamento de desempenho e metas claras. A pesquisa qualitativa buscou fazer um levantamento bibliográfico dando embasamento teórico ao estudo. Teve como objetivo realizar um levantamento de aplicativos gratuitos que auxiliam indivíduos na prática de atividade física, na melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. Os resultados apresentaram sete aplicativos gratuitos que promovem a prática de atividades físicas em qualquer ambiente em que o indivíduo esteja, dessa maneira, a tecnologia na modernidade auxilia os sujeitos para uma prática mais prazerosa e motivadora, visto que, está empregada na cultura atual. Conclui-se que ao fazer uso dessas ferramentas os indivíduos promovem a sua saúde e bem-estar, o que acarreta em uma qualidade de vida melhor. Assim, a utilização de aplicativos para a prática física impacta positivamente no cotidiano, além de aumentar a acessibilidade a atividades físicas e manter uma vida saudável e ativa. Entretanto, é fundamental, no desenvolvimento dos aplicativos, a presença de um profissional da área capacitado a montar tais atividades que os indivíduos venham a praticar fora de suas obrigações domésticas.

Agradecimentos
Esclareço sinceras gratidão para a CNPq que possibilitou a realização desta pesquisa e ao orientador pela sua disponibilidade em auxiliar nessa jornada crucial para o desenvolvimento pessoal e acadêmico da autora .