USO DE APLICATIVOS COMO ESTRATÉGIAS PREVENTIVA AO SEDENTARISMO E OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO.

Suellen Roberta Pozza (PIBITI/ Fundação Araucária/UENP), Luciana da Silva Lirani

suupozza@gmail.com, luciana.lirani@uenp.edu.br

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Departamento de Educação Física/Centro de Ciências da Saúde.

Ciências da Saúde, Educação Física

Palavras-Chave: *Inatividade física, aplicativos, saúde em adolescentes.*

Introdução

A inatividade física (IF) é um fenômeno que está presente na maioria das crianças e adolescentes brasileiros e consiste em um fator de risco comportamental (FILHO; CAMPOS; LOPES, 2014). Para combater esse fenômeno, bem como lutar contra a obesidade, é de grande importância o desenvolvimento de estratégias que conquistem o interesse dessas faixas etárias. Uma das possibilidades para estimular a prática de atividade física (AF) em crianças e adolescentes pode estar no uso de aplicativos de celulares que visam estimular e recomendar a prática de atividades físicas (PIOLA et al, 2020).

Problema

O início da pandemia da COVID-19 levou ao fechamento de escolas e atividades complementares, resultando no aumento do tempo de tela em crianças e adolescentes e a prevalência do comportamento sedentário (LANGE, 2021). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de AF diária moderada de no mínimo 60 minutos, porém grande parte da população dessas faixas etárias não atinge essa recomendação. (PIOLA et al., 2020).

Solução e Benefícios

Para promover o conhecimento de forma atrativa e eficiente, o uso de dispositivos tecnológicos como aplicativos de celulares são uma proposta interessante para estimular o processo educativo em saúde dos adolescentes, e como benefício o processo de aprendizagem se une à diversão.

- Redução no excesso de peso em adolescentes (Oliveira et al., 2020);
- Mudança nos hábitos alimentares e AF (Oliveira et al., 2020);
- Prevenção da obesidade (Oliveira et al., 2018)

Desse modo, pode ser eficaz no combate ao sedentarismo e obesidade na infância e na adolescência.

Potencial de Mercado e Diferencial Competitivo

O uso de aplicativos que visam promover e melhorar o estilo de vida com relação a IF, possuem características lúdicas em suas estratégias. Dados da Anatel para fev/22 indicam que o Brasil terminou o mês com 256,4 milhões de celulares, grande parte utilizada por crianças e adolescentes. Contudo há necessidade da ingestão de recursos para a mudança de comportamentos nessas idades, por meio de intervenções com aplicativos que buscam incentivar hábitos de vida saudáveis, assim como um estilo de vida mais ativo.

Considerações Finais

Desse modo, o uso de aplicativos podem ser capaz de tornar a prática de AF diária mais interessante por proporcionar alta capacidade de interação. Contribuindo para o desenvolvimento positivo da saúde, tendo efeitos no condicionamento físico, na pressão arterial, menor gordura corporal e prevenção da obesidade precoce (RIDGERS et al, 2016). Porém, na literatura científica as informações sobre a temática além de muito recentes, ainda não possuem concesso sobre o tema. Mostrando a relevância de futuros estudos na investigação das ferramentas tecnológicas enquanto facilitadoras na promoção de AF.

Estágio de Desenvolvimento da Tecnologia

(X) Laboratório ( ) Mercado

( ) *Scale-up* (mudança de escala) ( ) Protótipo

Agradecimentos

Agradeço primeiramente à UENP e a Fundação Araucária pela bolsa PIBITI, fundamental para a realização deste estudo, e à Professora Doutora Luciana da Silva Lirani pela orientação.

Contato Institucional

Suellen Roberta Pozza
e-mail: suupozza@gmail.com
Universidade Estadual do Norte do Paraná
Centro de Ciências da Saúde – CCS