

EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA NO TRABALHO DAS ACADEMIAS

INACIO, Anderson Cristhiano¹
JESUS, David Tompson de²
ZATTAR, Ana Lúcia³

RESUMO

Usar a tecnologia e dispositivos móveis tem sido um grande trunfo para o usuário de aplicativos móveis. A facilidade de encontrar praticamente tudo na rede mundial de computadores torna a vida mais fácil e rápida objetivando a economia e menos idas à academia. Porém, deve-se analisar se o usuário estará preparado a utilizar todo este aparato tecnológico atual. Profissionais de Educação física sendo substituídos por programas de computadores com a finalidade de executar processos outrora de responsabilidade daqueles. Usuário que não tem conhecimento adequado e tampouco um profissional para corrigi-lo tem crescido exponencialmente na atual época pandêmica. Testar um aplicativo deu início a este trabalho, onde através de dados analisados e coletados pela sua utilização foi possível chegar a um consenso, ainda que não totalmente conclusivo. Todo cuidado que deverá ser tomado perante a utilização de um software para dispositivo móvel como também a qualidade envolvida na preparação do exercício proposto. Na análise dos dados coletados através da utilização de dois aplicativos para celular, foi notada a forma como o aplicativo pode interferir na correta aplicação do exercício bem como sua falta de apoio de um profissional de Educação Física ausente por questões óbvias. Um dispositivo não possui o olhar atento e afincado de um profissional para devida análise e possível correção, visto que o aplicativo apenas exerce a função de mostrar o processo e não há uma interação homem/homem e sim máquina/homem. Por fim viu-se que aplicativos podem ser úteis quando embasados por um profissional de Educação física.

Palavras-chave: Academias. Tecnologia. Aplicativos. Profissional.

1. INTRODUÇÃO

Com tanta tecnologia envolvida em nosso cotidiano, nos vemos cercados de muitas possibilidades que podem auxiliar-nos em vários processos e serviços. Estudar alguns desses processos nos faz compreender melhor este mundo fascinante chamado Tecnologia, porém, ao nos depararmos com aplicativos que se propõem a executar serviços outrora realizados por profissionais, sentimos uma

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 1671441.

² Professor Coordenador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

³ Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

certa dúvida quanto a sua proposta de execução. Para podermos apontar, positivamente ou não determinando aplicativo necessitamos testar – como falado na língua tecnológica – os aplicativos em questão para assim obtermos respostas quanto a sua funcionalidade, e se, realmente trarão efeitos positivos ou negativos a seus usuários.

A Revolução com que a tecnologia se encontra gera uma evolução que talvez não estejamos preparados, mas são tantas opções que prometem resolver ou facilitar nossas vidas que ficamos abismados e alucinados em adquirir tais produtos sem ao menos estudarmos suas funcionalidades. No ano de 2020 fomos sucumbidos por uma pandemia que assolou nosso planeta, despertando o medo nas pessoas, mas não podemos deixar de falar o quanto ela alavancou o mundo virtual. Compras em lojas virtuais subiram exponencialmente, serviços de entrega de comida (delivery) foi um dos principais serviços utilizados por usuários através de ferramentas virtuais, ou seja, os clientes não se deslocavam mais até seu restaurante ou lanchonete favoritos, os produtos iam até a casa do cliente para não deixar de atendê-lo.

Ao mesmo tempo em que a pandemia encerrou alguns tipos de profissões, outras foram sendo criadas e muitas foram privilegiadas com a execução a distância.

No que diz respeito às atividades físicas não foi diferente, há algum tempo muitos usuários vêm se concentrando em aplicativos móveis com a finalidade de economizar. Mais um ponto prejudicado pela pandemia que veio fortemente armada com o isolamento social, clientes não podiam mais visitar o estabelecimento pois o isolamento ceifava uma de suas opções de socialização através da atividade física.

O presente trabalho busca mostrar como softwares que se auto promovem educadores físicos tentam executar o trabalho de um profissional de educação física, estes aplicativos para dispositivos móveis tendem a substituir virtualmente profissionais físicos, mas trazem consigo erros de execução por parte de seus usuários, haja visto que estes não conseguem ter o discernimento e olhar afincado do profissional de Educação Física no momento da execução e possível correção.

2. AMBIENTE TECNOLÓGICO

A humanidade está vivenciando uma revolução e evolução atualmente, pela forma como a tecnologia mudou os hábitos de toda população mundial, quer pela

habilidade ou inabilidade de uma sociedade dominar a tecnologia ou incorporar-se às suas transformações e atualização, sejam elas domésticos, industriais, pessoais ou de uso até mesmo na medicina.

Portanto para Castells (1999), fazer uso e decidir sobre a tecnologia, encerrou uma revolução tecnológica, demonstrando configurações monumentais que se procederam e influenciaram a Era da Informação e do Digital. Assim as tecnologias que vemos hoje nos deixam totalmente cercados de aparatos com capacidade de desenvolver qualquer função humana sozinha. Mas até que ponto poderemos nos sucumbir a tais equipamentos?

De acordo com Oliveira (2000) o trabalho do profissional de Educação Física, coloca-o de forma ímpar no mercado de trabalho, amplificando seus campos de atuação e ofertas de serviços a sociedade, no entanto na educação física e até mesmo em outras profissões, vemos como dispositivos tornam a vida mais rápida e fácil, deixando o profissional de lado e trocando-o por um aplicativo móvel, portanto precisamos analisar e estudar se esta facilidade pode ser benéfica aos seus usuários.

A vantagem em usar um aplicativo móvel para atividades físicas está na praticidade e na economia de tempo. Para Martim Bottaro (2009), os aplicativos são positivos, principalmente por incentivar a movimentação. Segundo ele estes são bastante válidos, porque a pessoa está de fato se exercitando, mesmo que não esteja sendo acompanhado de um orientador.

O professor ressalta, contudo, que é necessário ter certos cuidados.

Alguns desses aplicativos, por exemplo, têm diferentes níveis de dificuldade de exercício. Quando a pessoa começar a utilizá-los, é interessante que ela tente o mais simples para ver como se sai. Se estiver fácil demais, na próxima vez ela tenta um nível mais difícil, e assim vai até achar o adequado. (BOTTARO, 2009, p. 15).

Dessa forma, Bottaro defende que a pessoa pode evitar que comece em uma dificuldade pesada demais e acabe com dores. Portanto propor a diminuição de uso dos dispositivos móveis seria um retrocesso, assim o objetivo principal é que o usuário ao se beneficiar de um aplicativo para smartphones, escolha aqueles que possuem o acompanhamento de um orientador físico que auxiliará na prática das atividades, proporcionando um método funcional na avaliação do usuário e na assistência oferecida pelo educador à prática das atividades.

2.1 Softwares e suas utilidades

Para analisarmos corretamente dados e informações, sentimos a necessidade de primeiramente analisar os softwares que seriam utilizados na coleta de informações. Existem inúmeros programas com funcionalidades variadas capazes de transmitir a seus usuários a realização de exercícios propostos. Aqui nos deparamos com alguns itens exclusivos da informática e da tecnologia – o tipo de software, gratuito (freeware) ou pago (shareware) – que poderiam ser primordiais na escolha e futura execução das atividades.

Mas por que existe essa diferença?

De acordo com Castells e Cardoso (2005), o conceito de software gratuito está atrelado à palavra inglesa Freeware que significa gratuito, ou seja, o programa pode ser distribuído, mas não temos acesso ao seu código fonte. Em contrapartida o software Shareware é um aplicativo que pode ser distribuído sem custos, ainda que exija alguma forma de cobertura para uso contínuo.

Essa diferença existe para que os aplicativos sejam divulgados e consequentemente comercializados de forma ímpar. Ao adquirir um software que possua uma licença denominada “gratuita” ou Freeware o usuário executará apenas uma porcentagem do aplicativo, ou seja, no caso de aplicativo para dispositivos móveis os programas não serão executados completamente até que o usuário adquira uma licença comercial – ou shareware - e pague por ela para então ter a versão completa com todas as suas funcionalidades (STAR, 2013).

Esta escolha foi primordial para a criação deste trabalho, pois caso optássemos por um software gratuito, teríamos poucas funcionalidades para realizar e não haveria uma forma de mensurar corretamente nossa avaliação.

Tínhamos que escolher entre um software gratuito com quantidade generosa de exercícios ou até mesmo adquirir (pagar licença) um programa que atendesse nossas necessidades. Mas após uma procura considerável, encontramos no mercado digital alguns aplicativos que pudessem suprir-nos de forma gratuita, já que tratamos de programas que possuem um custo baixo ou zero para os usuários.

Foram utilizados dados de 2 (dois) aplicativos – Adidas Training, que pode ser configurado para treino geral englobando a maioria dos músculos – e o aplicativo HIIT & Tabata: Fitness App, com a proposta de realizar treinos musculares de alta

intensidade – ambos com ideias similares (realização de exercícios) porém com exercícios diferentes.

De acordo com Stair e Reynolds (2013), alguns fatores que regem a procura de vantagens competitivas nas empresas são baseados no modelo das cinco forças de Michael Porter, a primeira é a concorrência existente. Para alcançar vantagens sobre a concorrência, a academia enquanto empresa deve analisar e investir em tecnologias que proporcionem maior controle sobre seus recursos, desta forma diferenciando-se no mercado existente em relação aos seus produtos ou serviços. O segundo é o surgimento de novas academias concorrentes.

A terceira é a força do modelo de Michael Porter, (STAR, 2013) que se trata da ameaça de produto/serviço substitutivo. Quanto mais produtos ou serviços similares no mercado as academias tendem a estabelecer meios para manter ou obter vantagens competitivas no setor de atuação.

E a quarta e a quinta força do modelo são o próprio cliente. Pois ao apresentar um trabalho diferenciado para seus clientes, estará ganhando da concorrência (STAIR; REYNOLDS, 2013). Ainda sobre a terceira força podemos dizer que os aplicativos para dispositivos móveis possuem o intuito de serem substituições, ou seja, trazem ao usuário a impressão de estar adquirindo um profissional de educação física através de um potencial software gratuito e que o ajudará em suas rotinas de exercícios físicos.

Outro fato que não pode ser deixado de lado é a aquisição de um software com limitações e qualidade inferior há outros existentes no mercado e sem um profissional de Educação física presente fisicamente. Sendo assim, devem-se analisar os aplicativos antes de qualquer instalação em aparelhos móveis principalmente de uma fonte de terceiros.

2.2 Utilizando os aplicativos

Para a realização da coleta de dados fomos levados a instalar os aplicativos que viriam a ser nosso banco de dados de informações. Através deles poderíamos testar a funcionalidade e como os exercícios são realizados.

Para Castells et al. (2005), estamos presenciando uma profunda alteração nas relações sociais, políticas e econômicas, impulsionadas por uma expansão permanente de hardware, software, aplicações de comunicações que prometem

melhorar os resultados na economia, provocar novos estímulos culturais e incentivar o aperfeiçoamento pessoal, através do uso da tecnologia para a prática educativa.

Seguindo esta linha de raciocínio entendemos que os aplicativos que testamos possuem tanto o estímulo quanto o incentivo ao usuário fazendo-o libertar-se de outras tecnologias indutivas ao sedentarismo.

Nossa jornada analítica teve início com o aplicativo Adidas Training. Um software bem leve e que pode ser instalado em nossos gadgets (aparelhos móveis). Este software possui uma interface interessante após a abertura total do programa. Um cadastro de usuário se fez necessário para realização das análises no sistema, processo requerido pela maioria senão todos os aplicativos para dispositivos móveis, e logo após a realização do cadastro somos direcionados a uma tela onde fomos questionados acerca de nossa saúde, uma forma interessante de aprimorar os exercícios que seriam oferecidos ao usuário.

Conforme o usuário escolhia as opções disponíveis o sistema o envia para a próxima tela com outras questões pertinentes. Este dado nos pareceu muito importante, pois os usuários podem responder como estão fisicamente para que o sistema entenda qual tipo de exercício indicar e aplicar. A primeira tela nos questiona sobre qual objetivo almejamos: Estar Saudável – Emagrecer – Mais Músculos – Entrar em forma. Mais adiante em outra tela também há a requisição de uma resposta para seu atual nível de atividade física: Sedentarismo – Moderado – Ativo ou Muito Alto. E assim segue nas próximas telas, não são muitas, mas o suficiente para atender o usuário e preparar sua ficha de treinamento.

Uma das telas que nos chamou muito a atenção foi referente ao que impedia o usuário de treinar, se pouca motivação, falta de apoio, pouca informação, pouca ou falta de ajuda e o tempo escasso para realizar atividades (CASTELLS, 2005).

Consideramos esta tela como uma das principais, pois o que leva os usuários/clientes/alunos a não praticarem ou desistirem de uma academia são justamente estes, mostrando um ponto psicológico ativo no cérebro humano que o impede de seguir em frente com seus planos. Sabemos que a motivação interfere no resultado deixando-o positivo, o contrário pode não produzir resultado fazendo com que o praticante de exercício ou atividade desista rapidamente de emagrecer, ficar mais forte, sair do sedentarismo, etc.

Após as respostas somos direcionados a uma tela onde podemos escolher entre treinar imediatamente ou deixar para mais tarde. Se optarmos por iniciar o

treino, o aplicativo redireciona o usuário para a tela de treino onde, baseado nas respostas no momento do cadastro, dispõem dos exercícios para que iniciem os mesmos.

Com auxílio de uma conexão com internet, o usuário deverá efetuar o processo de download da primeira aula para que possa executá-la e seguir os passos conforme são apresentados. Trata-se de um vídeo com um personal trainer virtual, que executa os movimentos que nós devemos executar dentro de um período de tempo preestabelecido.

O treinador virtual possui uma voz de fundo que nos auxilia na execução do processo do exercício, sempre começando do mais fácil e prosseguindo para os níveis mais difíceis.

Notamos que a motivação está presente através do personal trainer, a todo momento ele repete jargões utilizados no meio profissional de educação física, como: “vamos lá”, “falta pouco, você consegue!”, “força, força, está quase lá!” e outras que são muito utilizadas. Porém, vimos que a voz virtual – por ser sintetizada e digital - não consegue substituir a voz e atitudes de um profissional real, que pode tirar dos usuários muito mais força e garra na execução dos exercícios. (CASTELLS,2005).

É possível verificar o plano de exercícios dentro do programa a qualquer momento, por mais que o programa seja em português do Brasil, os nomes dos exercícios estão na língua inglesa, o que não se torna uma dificuldade visto que a maioria dos profissionais de educação física praticam esta nomenclatura em seus treinos.

A cada sessão e série terminadas passamos para a próxima jornada de exercícios que duram entre 4 e 6 minutos. Segundo o software, levaríamos 12 semanas para executar todos os processos e estarmos com musculatura melhorada em praticamente 100%.

Aqui entra uma de nossas primeiras análises: Como o sistema saberá que estamos realmente com melhoras em nosso corpo, em nossa musculatura, se não há possibilidade do próprio software analisar nosso corpo? Mesmo que exista uma câmera fotográfica e que efetuássemos a captura de uma fotografia e anexássemos ao sistema ele não conseguiria identificar se realmente somos os donos daquele corpo em questão.

Caberia a análise de um profissional real com olhos e aparelhos que pudessem aferir as medidas dos usuários e confirmar a melhora corporal, alterando assim os exercícios conforme existam dificuldades e localizações com maior dificuldade de queima de gordura. Isto acontece sempre que um cliente contrata um personal trainer e indica a redução de gordura corporal como meta e objetivo principal da contratação dos serviços. (STAIR, 2013).

Alguns softwares possuem campos de inserção destes dados antes de iniciar o treinamento e, após 30 dias de exercícios, somos responsáveis por aferir e inserir novos dados para a análise do sistema.

Os aplicativos analisados não possuíam opções de inserção descritas acima, porém continham vários níveis de exercícios para escolher à vontade, os exercícios eram descritos como fáceis ou difíceis, barulhentos ou silenciosos (não atrapalham a vizinhança, bom para apartamentos) e a que parte do corpo ele será aplicado, opção ideal para alguns, pois caso o usuário não queira um exercício oferecido pelo plano de aula naquele dia, poderá escolher outro exercício para executar regiões localizadas e assim contribuir para a melhora da musculatura corporal. (CASTELLS, 1999).

O software possui também uma estrutura chamada central de notificações onde poderá, por exemplo, enviar convites para amigos, solicitações de amizades e informações e motivação, itens interessantes para ajudar na motivação do usuário, assim ele tem uma opção a mais de motivação (BOTTARO, 2009).

O programa também possui uma comunidade na rede social Facebook para interação dos usuários. Ajuda e comentários também estão disponíveis. É possível compartilhar os dados com outros aplicativos de dispositivos móveis, como *smartwatch*.

Outro software utilizado para análise foi o HIIT & Tabata: Fitness App, que possui uma rotina baseada em exercícios de alta intensidade. Segundo as próprias informações do aplicativo na tela de compras, o software poderá capacitá-lo a fazer HIIT e de forma funcional e muito melhor (BOTTARO, 2009).

Este aplicativo possui várias opções podendo ser executado em qualquer local e hora do dia, por ser gratuito possui uma quantidade limitada de exercícios sendo necessário assinatura mensal para usufruir do sistema completo.

Ao iniciar o aplicativo você poderá escolher entre algumas opções que irão te levar para uma tela com os exercícios referentes a opção escolhida. As opções de

HIIT – Tabata – Iniciante – Intermediário – Avançado são disponibilizadas logo na tela de início de forma prática e intuitiva possibilitando o usuário a escolha rápida pela atividade que deseja.

Ao escolhermos uma delas o sistema já nos mostra a tela com os exercícios relativos à opção, porém vemos que apenas alguns destes exercícios são disponibilizados de forma gratuita para o usuário. Mesmo havendo esta limitação, não fomos impedidos de realizar os exercícios (SPOSITO, 2013)

O aplicativo tem como principal funcionalidade apresentar exercícios de alta intensidade que forcem o usuário a executar as tarefas de forma mais intensa e conseqüentemente perder mais gordura corporal. O HIIT – High Intensity Interval Training (Treinamento intervalado de alta intensidade) – possui uma característica particular, onde os exercícios são realizados em sua maior intensidade com um curto espaço de tempo para descanso, exigindo ainda mais do usuário para que seu desejo de corpo mais esbelto seja atendido.

Já a forma de exercícios denominada Tabata consiste em uma ramificação do HIIT, porém, com uma frequência de intensidade diferente.

Bottaro et al. (2009) destacam que dentre os diversos fatores envolvidos em um treinamento de força, o intervalo de recuperação (IR) entre as séries de exercício é uma das variáveis mais importantes. Segundo os autores, um tempo de recuperação impróprio pode levar a um cansaço prematuro, o que dificulta o desempenho das séries seguintes e pode limitar as adaptações no ganho de força muscular. Neste método o usuário deverá executar uma sequência de exercícios em alta intensidade em oito rodadas num tempo máximo de 20 segundos, com um descanso de 10 segundos entre cada rodada. Assim que terminar o prazo de descanso de 10 segundos o usuário voltará a executar os exercícios novamente contabilizando mais uma rodada. O treino Tabata é muito utilizado por profissionais formados em Educação Física, por queimar mais calorias e gorduras corporais devido a utilização do intervalo de recuperação (IR) e os resultados são alcançados de forma mais rápida já que aumenta a taxa metabólica basal ajudando nesta queima.

Os exercícios intermediário e avançado são realizados por atletas que querem manter o corpo ou aumentar sua massa muscular, mas também pode ser

realizado por usuários comuns que desejam apenas a busca pelo corpo mais definido.

Vimos que o método de treino se assemelha ao programa Adidas Training citado anteriormente e, os exercícios, apesar de serem diferentes, não se distanciam do objetivo proposto ao usuário – a perda de peso e gordura corporal. Os exercícios são realizados sempre com um boneco virtual mostrando as atividades e seus processos.

Vimos como os aplicativos estudados são bem similares em seu funcionamento, e isto acontece com praticamente a maioria dos softwares para treinamento em casa. A procura por estes tipos de programas aumentou muito devido a pandemia do COVID-19 que acometeu o mundo nesse ano de 2020 mostrando que o ser humano não está mais parado no tempo como antigamente. A procura por exercícios que possam ajudá-los a manter sua saúde e a procura por objetivos como corpo mais esbelto também tem crescido de forma generosa.

Além destes softwares analisados podemos citar também alguns aparelhos eletrônicos capazes de influenciar os usuários ao movimento como os consoles de jogos – videogames – capazes de executar a leitura dos movimentos através de sensores ou câmeras frontais e transmitir para uma TV passos de dança, movimentos de tênis, pingue-pongue, etc., fazendo com que os usuários possam executar jogos eletrônicos com a finalidade de movimentarem-se evitando o sedentarismo que é facilmente encontrado nessa categoria eletrônica. Podemos mencionar como exemplo o console Nintendo Wii que é o mais utilizado em processos de reabilitação, treinamento neuromuscular proprioceptivo e estudos sobre parâmetros fisiológicos gerados pelo tipo de atividade praticada durante o jogo (SPOSITO et al., 2013; TREML et al., 2013.).

Conforme usávamos os aplicativos íamos anotando as dificuldades e facilidades encontradas. Dentre as facilidades vimos que os programas podem ser manuseados por usuários sem maiores problemas, mesmo que não haja uma afinidade digital natural, a forma intuitiva aplicada aos APP's é de fácil entendimento. Quanto as dificuldades, o que mais chamou a atenção na utilização dos aplicativos não é a forma em como utilizá-los e sim na sua aquisição, a maioria dos softwares possuem uma versão gratuita que disponibiliza apenas uma quantidade de exercícios e uma versão paga onde estão liberados toda a gama de processos. Outro item analisado que podemos considerar é a forma como somos analisados

pelo programa, ou a falta desta análise, dificulta a realização dos exercícios sem sabermos se realmente precisamos alterá-los, ou seja, não há ninguém além do próprio usuário para analisar e verificar suas medidas com o intuito de saber se houve uma melhora em seu corpo, tanto muscular quanto pela queima de gordura visto que os usuários não possuem os aparatos utilizados pelos profissionais para aferição de medidas. Esta etapa não é de difícil execução, basta uma outra pessoa executar a aferição de medidas utilizando uma fita métrica encontrada facilmente no comércio local. Os usuários deverão anotar suas medidas e após um espaço de tempo executando os exercícios deverão aferir novamente as mesmas localidades do corpo para poderem verificar e analisar se houve melhora ou não. Caso não haja ganho muscular ou perda de gordura corporal os processos deverão ser executados novamente com um pouco mais de intensidade.

Concordamos com Martim Bottaro (2015), quando diz que os aplicativos são positivos, principalmente por incentivar a movimentação, porém, sem um profissional de educação física para auxiliar o usuário pode ser prejudicial se o mesmo não aplicar corretamente os processos envolvidos.

Os aplicativos foram de suma importância para nossa análise, vimos como dois simples softwares eletrônicos puderam trazer tantas análises para nosso entendimento sobre este eixo. A forma como os exercícios são elaborados mostra que além dos profissionais de tecnologia em programação também foram utilizados profissionais de educação física para elaboração dos exercícios da forma mais correta possível.

Como citado anteriormente, os usuários não necessitam de total domínio da tecnologia e principalmente da informática no quesito manuseio de computadores, celulares ou tablets, basta um pequeno conhecimento sobre a utilização dos gadgets eletrônicos para que possam acessar a loja oficial disposta em seu celular ou tablet e executar a instalação dos aplicativos aqui citados. A tecnologia é moldada pela sociedade e não o contrário. A sociedade é que dá forma à tecnologia de acordo com as necessidades, valores e interesses das pessoas que utilizam as tecnologias (CASTELLS et al., 2005).

Poderíamos citar e experimentar mais aplicativos, porém, se tornaria extenso uma análise afim de muitos programas de computadores, os mesmos possuem várias funções semelhantes que não necessitam de uma segunda análise o que traria apenas trabalho dobrado para funções semelhantes. Sendo assim apenas a

abordagem de dois aplicativos foi suficiente para analisarmos e concluirmos nossa pesquisa.

O que sentimos falta foi da análise feita pelo profissional, e que logicamente não é possível com um celular, das medidas corporais executadas por educadores físicos antes de iniciar um processo de treinamento ou rotina anti-sedentarismo. Os aplicativos também não conseguem mensurar como está realmente a saúde do usuário, através de perguntas não é possível identificar corretamente como o cliente está fisicamente, ele pode ter omitido ou mesmo mentido sua condição para diminuir a carga de exercícios propostos pelo software e assim ter facilidades na execução dos mesmos.

É claro que o usuário deverá começar sempre pelos exercícios mais fáceis e hábeis para depois prosseguir para os mais difíceis e que consomem maior energia e habilidades técnicas, mas a presença de um profissional com certeza poderá verificar, principalmente através de expressões faciais do usuário, se ele realmente está com boas intenções em praticar os exercícios ou apenas será mais um iniciante desistente. Geralmente quando um usuário efetua o download (cópia de arquivo da internet) ele não está pensando em ficar forte ou mais saudável, aliás, pode até estar com esse intuito, mas a questão financeira é a primeira ideia que afeta mais a falta de alunos em academia.

Este conceito de economia não é novo neste cenário, quem não se lembra das famosas e antigas propagandas e comerciais de TV's onde eram vendidos equipamentos para usuários domésticos, o intuito era fazer com que os indivíduos se exercitassem em casa ou no escritório sem a necessidade de se locomover até uma academia, para muitos daquela época era necessário uma verdadeira briga com o tempo, pois precisavam conciliar trabalho e manutenção corporal sem que um atrapalhasse o outro, mas, analisando também os exercícios realizados naquela época concluímos que não haviam profissionais da área auxiliando os usuários em suas residências ou locais de trabalho, os exercícios eram realizados sem a supervisão de educadores físicos, o que acarretou em várias lesões ocasionadas pela má utilização dos equipamentos.

Esta ideia foi atualizada e trazida para o mundo virtual, não vemos com tanta frequência as propagandas na TV, mas as vemos em nossos celulares quando acessamos uma rede social, basta abrir seu Facebook ou Instagram e demais redes para estarem lá estampadas aguardando nosso clique ou toque.

O conceito de economia sempre estará presente na raça humana e sempre existirão os prós e contras neste quesito, também existirão os profissionais que trabalham para ajudar e levar produtos coerentes a seus clientes e outros charlatões com más intenções.

3. METODOLOGIA

A elaboração desta pesquisa caracteriza-se sendo descritiva de caráter qualitativo. Segundo Cervo, Bervian e Da Silva (2007), a pesquisa descritiva busca descrever as características de uma população. Além de observar, registrar, analisar e relacioná-la com outros eventos, sem interferir na situação.

Os mesmos autores ressaltam que a abordagem qualitativa procura compreender um fenômeno específico, com maiores detalhes.

O começo da pesquisa ocorreu após instalarmos os aplicativos que seriam testados e como os mesmos se comportariam após devido preenchimento de dados e informações dos usuários. A técnica de coleta de dados utilizada foi a utilização e realização dos exercícios propostos pelos aplicativos em questão, sendo estruturado um padrão com opções que deveriam ser realizadas na utilização dos softwares como: exercícios leves, médios e pesados, nível básico, intermediário e avançado.

Nos exercícios realizou-se uma análise do conteúdo das matrizes de exercícios, analisando suas similaridades e percepções em relação aos mesmos procedimentos realizados em uma academia, além de sua funcionalidade no cotidiano do usuário.

Vale ressaltar que em nosso município, a cidade de Ubitatã, localizada no estado do Paraná e que de acordo com o último IBGE (2019) possui uma população estimada de 21.013 pessoas e sua principal fonte econômica é a agricultura e a pecuária, possui seis estabelecimentos de academia, deve-se destacar que todas são concorrentes entre si, onde visam suprir a demanda local. No estudo procurou-se analisar as percepções e expectativas desses aplicativos para dispositivos móveis quanto ao uso do sistema de informação dentro dos usuários de academias.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vimos através de suas funcionalidades como um software trabalha para propor ao usuário uma forma gratuita para praticar exercícios físicos. Vimos também como estes softwares agem quando inserimos informações acerca de nossa saúde, como conseguem assimilar essas informações e transformar em uma matriz de exercícios. Os softwares aqui analisados foram instalados através de lojas virtuais (Google Play / Apple Store) e utilizados em apenas um único aparelho que desenvolveu todas as funções perfeitamente mostrando que não há a necessidade de aquisição de um super aparato tecnológico para tal fim.

Em relação as análises computadas ambos se mostraram capazes de propor exercícios coerentes a realidade em que vivemos. Muitos softwares prometem a perfeição muscular em um tempo mínimo de execução, como acadêmico de educação física, que estudou artigos, livros, vídeo-aulas, áudio-aulas, etc., entendemos que um processo destes não pode ser realizado em tempos curtos de execução, não é possível que um ser humano independentemente de sua característica e biótipo, possa alcançar a maestria de obter um físico cultuado com poucos treinos em poucos meses e em tempo de execução de apenas 4 a 6 minutos diários. É necessário o acompanhamento de um nutricionista para manter a grade alimentar correta neste período de exercícios, também se faz primordial a presença de um personal trainer ou educador físico para auxiliar no preparo e execução de todos os exercícios propostos.

A realização de alguns exercícios executados a partir destes aplicativos foram, sem dúvida, muito interessantes no ponto de vista cliente/usuário. Conseguimos analisar o quanto o programa pode favorecer os clientes nesta pandemia e que estão isolados temporariamente em suas residências, ele se torna uma grande companhia em um período tão negro da sociedade. Ainda em relação a nível de usuário, se torna um aliado na manutenção de saúde, evitando o sedentarismo e cooperando com os profissionais na realização dos exercícios.

Mas do ponto de vista profissional sentimos que algumas falhas comprometem o desenvolvimento dos exercícios por seus usuários.

Como dito anteriormente, vimos que o aplicativo não tem capacidade de analisar e mensurar as verdadeiras medidas realizadas pelo usuário, visto que este nem sequer afere suas próprias medidas para auto análise, lógico que, um cliente

comum não tem estudos coerentes para determinar se sua saúde corporal e muscular se encontra em perfeitos traços. É cabível a aquisição de um serviço especializado como personal trainer, educador físico, nutricionista e, claramente, uma visita a um bom médico para que antes de tudo possa ter um diagnóstico correto e se é possível ou não executar atividades físicas mais intensas. Muitos usuários acabam determinando que precisam emagrecer, ficar com musculatura firme e o tão sonhado corpo “sarado” que acabam cometendo o equívoco na hora de baixar o programa e instalá-lo em seu aparelho móvel, não atentando para sua realidade física e saúde corporal. Antes de qualquer indicio que precisa ter um suporte de programas como este mencionados neste trabalho, primeiramente o usuário e/ou cliente deverá buscar informações coerentes com um profissional da área medica para poder, através de exames corretos, quais necessidades precisam ser tomadas para manutenção de sua saúde. Caso seja necessário, o profissional medico irá encaminhar o cliente a um profissional de Educação Física que será capaz de executar os devidos exercícios e de forma correta.

Os aplicativos aqui mencionados são destinados a pessoas que já tenham passado por profissionais médicos e que tenham uma saúde controlada razoavelmente, pois a falta de exercícios pode prejudicar o indivíduo, mas a prática excessiva após muitos meses parado pode se transformar um problema maior se não executado corretamente.

Ainda sobre programas virtuais, vemos alguns educadores físicos executando “lives” – apresentações ao vivo em rede de internet – para alunos que outrora quiseram ter um profissional presente mesmo que a distância. Então, qual a diferença destes profissionais para os aplicativos? Resposta bem intrigante, mas coerente: o profissional que está com o aluno através de rede de computadores está monitorando-o por um aparato tecnológico próprio para isso, uma câmera ou webcam, que mostra ao professor como o aluno está executando os exercícios e assim o profissional poderá corrigir eventual falha de execução.

Sendo assim, concluímos que os aplicativos móveis para atividade física domiciliar são bons e com quantidade expressiva de exercícios, porém, isto não elimina a necessidade de análise e correção de um bom profissional de educação física, visto que os mesmos possuem graduação e/ou pós-graduação, e que estão aptos a exercer sua atividade baseados em estudos universitários e autores capacitados que mostraram análises em estudos realizados com muito afinco.

Esperamos que mais autores e acadêmicos se dediquem a este estudo de como os aplicativos portáteis podem influenciar em nossas vidas e principalmente em nossa saúde.

REFERÊNCIAS

BOTTARO, M.; MARTINS, B.; GENTIL, P.; WAGNER, D. Effects of rest duration between sets of resistance training on acute hormonal responses in trained women. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Belconnen, v. 12, n. 1, p. 73-78, 2009.

CASTELLS, M. **La Era de la información: economía, sociedad y cultura. México: Siglo Veintiuno Editores**, 1999.

CASTELLS, Manuel.; CARDOSO, Gustavo. **A Sociedade em Rede – Do conhecimento a Ação Política**, 2005.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; DA SILVA, Roberto. **Metodologia Científica**. 6.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

OLIVEIRA, A. A. B. de. Mercado de trabalho em educação física e a formação profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.8, n.4, p.4550, set. 2000.

SPOSITO, L. A. C. et al. Experiência de treinamento com Nintendo Wii sobre a funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. In: **Rev. Bras. Motriz**, Rio Claro. v.19, n. 2, p. 532-540, 2013.

STAIR, R. M.; REYNOLDS, G. W. **Princípios de Sistemas de Informação**. 9. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2013.

TREML, C. J. et al. O uso da plataforma Balance Board como recurso fisioterápico em idosos. In: **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 759-768, 2013.