Como usar a tecnologia para tirar o seu aluno do sedentarismo?

Educação Física

Enviado por: dayanecardoso@seed.pr.gov.br

Postado em:02/03/2018

Deisy Terumi Ueno e Jean Augusto Coelho Guimarães / Portal da Educação Física Em pleno século XXI vivemos com grande conforto quando comparado à era das cavernas, cuja consequência é advinda principalmente do avanço tecnológico. Ao mesmo tempo, sofremos com o grande vilão dos novos tempos, o comportamento sedentário. Esse comportamento não deve ser considerado sinônimo de inatividade física, sendo o comportamento sedentário caracterizado por atividades com baixo gasto energético e realizadas em posição sentada ou deitada, e a inatividade física por não atingir as recomendações atuais de praticar pelo menos 150 minutos de atividade física por semana. Assim, o avanço tecnológico e o aumento da violência urbana potencializam drasticamente o aumento desse comportamento sedentário. Ainda, com a evolução dos aparelhos telefônicos móveis, além de fazer ligações, é possível tirar fotos, mandar mensagens e e-mails, ter acesso às informações por meio da internet, dentre várias outras coisas num único aparelho, os chamados smartphones ou telefones inteligentes. Dessa forma, aplicativos de intervenções em saúde (m-health) têm aumentado exponencialmente, aplicativos relacionados principalmente para o aumento da atividade física e alimentação saudável. Em menor número, mas de forma crescente, os aplicativos desenvolvidos atualmente objetivam a diminuição do comportamento sedentário. Tais aplicativos têm propósitos e objetivos diferentes dos aplicativos de atividade física, pois estimulam aos usuários a realizarem pausas no comportamento sedentário, podendo ou não conter incentivos à prática de atividade física. No entanto, estudos que verificam os efeitos desses aplicativos vêm sendo desenvolvidos, no qual espera-se que tais aplicativos sejam eficazes para diminuição do comportamento sedentário da população. Deste modo, tendo em vista que a tecnologia tem sido um vilão para o nível de atividade física da população, necessita-se criar novas estratégias de forma que a tecnologia passe a ser uma aliada para promoção da saúde, sendo estes aplicativos somente uma das diversas opções que a própria tecnologia pode oferecer. Esta notícia foi publicada em 21/02/18 no site www.educacaofisica.com.br. Todas as informações são de responsabilidade do autor.