



## OS DOIS LADOS DO USO DA TECNOLOGIA AOS EXERCÍCIOS

### Autor(es)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Antonio Izaias Simplicio Sombra  
Cinara De Souza Nunes Freire

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

Nesse texto vamos falar sobre o avanço da tecnologia, onde ela tem benefícios e malefícios para nossas vidas e vem sendo estudado pelo público da educação física, com esse avanço as pessoas vêm cada vez fazendo menos exercícios físicos, isso vem crescendo ao decorrer do tempo. Em 2016 a prática de educação física teve um pequeno aumento. Doenças descobertas precocemente evitando que se agrave no ser humano, ou até mesmo as pessoas conseguindo controlar melhor sua alimentação devido a aplicativos.

### Objetivo

O uso da tecnologia com todos seus sensores e aplicativos como ele tem ajudado a hospitais e ao profissional da área da saúde, e falar como os relógios inteligentes vem ajudando na prática de educação física e hospitais ajudando em doenças crônicas não transmissíveis ou até mesmo algum problema ainda não detectado em pessoas, como problemas cardiovasculares.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); National Library of Medicine (PubMed); Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando combinação das palavras-chaves: tecnologia, biotecnologias, exercício físico, atividade física. No período de 2016 até 2024. Foram selecionados conforme a relevância para o estudo, sobre o uso das tecnologias nos exercícios. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

### Resultados e Discussão

Vimos que o uso da tecnologia cada vez mais avançada tem malefícios e benefícios, que pessoas com a falta de exercício físico deu uma diminuída ao decorrer do tempo a tecnologia tem ajuda tanto ao profissional da educação física como hospitais, que pessoas são monitoradas por seus próprios acessórios e marca batimento cardíaco ou oxigenação assim evitando que pessoas tenham problemas mais graves cardiovasculares ou até mesmo conseguindo detectar doenças antes que se agrave, esse programas tem um base de dados gigante que fica lá armazenado isso é muito importante para que suas doenças sejam observadas de perto.

### Conclusão



Dispositivos vestíveis permitem a coleta e visualização de dados por sensores, possibilitando um uso mais direcionado e personalizado por profissionais em atividades físicas. Sendo particularmente útil em áreas como a saúde móvel ou m-Health, onde as tecnologias móveis e sem fios auxiliam nos serviços e informações de saúde, proporcionando acesso a diversas especialidades profissionais com dados individualizados. Esses dispositivos também oferecem oportunidades de interação com doenças não transmissíveis relacionadas à inatividade física, destacando o potencial e a importância dessas mudanças.

## Referências

Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação Cetic). Panorama setorial da Internet. Universalização do acesso. São Paulo: Cetic; 2016

vans D. The Internet of Things: How the Next Evolution of the Internet Is Changing Everything [Internet]. Cisco White Paper; 2011 [acessado 2017 Jul 20]. Disponível em: [http://www.cisco.com/c/dam/en\\_us/about/ac79/docs/innov/IoT\\_IBSG\\_0411FINAL.pdf](http://www.cisco.com/c/dam/en_us/about/ac79/docs/innov/IoT_IBSG_0411FINAL.pdf)

Sri TS, Prasad JR, Vijayalakshmi Y. A review on the state of art of Internet of Things. International Journal of Advanced Research in Computer and Communication Engineering, 2016; 5(7):189-193.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

