



## **Tecnologia e atividade física: um caminho para a mobilidade e saúde**

### **Autor(res)**

Rodrigo Martins Pereira

Victor Henrique Do Prado De Sá Teles

Beatriz Lauer Favareto

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

### **Resumo**

A tecnologia pode ser uma aliada valiosa na promoção da mobilidade e no incentivo à atividade física. Dispositivos vestíveis, como rastreadores de atividade, são exemplos de como é possível monitorar e incentivar o movimento diário. O pedômetro é um dos dispositivos mais populares e acessíveis, fornecendo feedback direto sobre a mobilidade de uma pessoa ao contar passos. Esse monitoramento é eficaz para romper o ciclo da inatividade, ajudando a estabelecer metas claras de movimentação. Segundo o índice de Tudor-Locke e Bassett, uma pessoa que caminha menos de 5.000 passos diários é considerada sedentária, enquanto alguém que atinge 10.000 passos ou mais é classificado como “ativo”. Esse índice é uma referência amplamente adotada, e a meta de 10.000 passos por dia é promovida como um objetivo de saúde pública para incentivar níveis adequados de atividade física.

Intervenções que utilizam pedômetros têm demonstrado impacto positivo nos níveis de atividade física em adultos, jovens e crianças. Durante a pandemia de COVID-19, quando academias e outros espaços de prática física ficaram inacessíveis, a busca por alternativas para manter-se ativo cresceu. Houve um aumento significativo no uso de equipamentos para treinos em casa, rotinas de exercícios virtuais e aulas online em grupo. Plataformas de mídia social e transmissões ao vivo também se tornaram um meio de motivação e engajamento, criando um senso de comunidade e responsabilidade mútua.

Além disso, rastreadores de fitness e aplicativos móveis, que monitoram e fornecem feedback sobre o desempenho, têm ajudado as pessoas a acompanhar o próprio progresso e manter-se motivadas. Esse uso da tecnologia permite que cada indivíduo tenha autonomia sobre sua jornada de saúde e bem-estar, impulsionando a prática de exercícios de forma mais inclusiva e acessível. A integração entre tecnologia e atividade física revela um caminho promissor para enfrentar os desafios da vida moderna, incentivando hábitos saudáveis e fortalecendo a relação das pessoas com o movimento diário.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

### **Agência de Fomento**

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular