Enquadramento do problema

A procura pelo bem-estar e qualidade de vida tem aumentado, sabendo-se que a prática desportiva regular se apresenta como um fator importante na preservação de doenças assim como na promoção da saúde e bem-estar. Podemos considerar que o exercício físico, nos dias atuais, se apresenta como uma necessidade para o ser humano no sentido de aumentar a qualidade de vida, saúde e bem-estar, existindo evidencias científicas que documentam os inúmeros benefícios, quer físicos quer psicológicos da prática desportiva.

A prática de exercício recomendada para a adultos é de um acumulado de, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou de 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente). Adicionalmente, devem praticar atividades que contribuam para melhorar ou manter a força e resistência musculares, pelo menos, duas vezes por semana. Contudo, a Direção Geral de Saúde refere que cerca de 80% da população portuguesa não pratica atividade física suficiente para cumprir com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) (importa considerar que estas recomendações contemplam sobretudo a prática de exercício físico e desporto, e não contempla atividades diárias), no que respeita a crianças com 10-11 anos, 64% são pouco ativas fisicamente, sendo que o valor da inatividade física sobe abruptamente para mais de 95% em jovens com 16-17 anos.

A DGS ao averiguar as barreiras para a prática da atividade física, concluiu que para 45% dos portugueses, as principais barreiras compreendem fatores que denotam a sua falta de motivação (‘falta de interesse’, ‘falta de gosto pela competição’, ‘falta de tempo’ denotando baixa apetência). Fatores externos e falta de oportunidade representam 40% das barreiras apontadas (custo, acesso, falta de companhia, falta de tempo “real”), sendo que fatores relacionados com a saúde (incapacidade física, doença ou receio de contrair lesão) representam 15% das barreiras para a prática de atividade física.

Desta forma torna-se necessário agir no sentido de promover a regularidade da prática de exercício físico e consequentemente, o aumento dos benefícios associados.

Neste sentido, esta aplicação surge com o propósito de promover a atividade física nos tempos de pandemia que estamos a ultrapassar e que pertence driblar duas barreiras referidas pela população sendo elas: custo e acesso. Esta aplicação consiste na utilização de espaços verdes da cidade para pratica de treinos desportivos através de planos adequados ao perfil de cada usuário.

No dia a dia, o telemóvel acompanha-nos para todo o lado, e já aparece como uma alternativa aos ginásios, principalmente para quem não tem tempo, dinheiro ou pura e simplesmente prefere fazer exercícios ao ar livre.

O povo português é muito sedentário, sendo muito baixa a percentagem de portugueses que segue as recomendações da OMS. E sendo também a falta de tempo uma das principais causas enunciadas pelos portugueses, este tipo de aplicações ajuda a que o utilizador possa fazer exercício a qualquer hora e em qualquer lugar, por mais pequeno que seja o tempo disponível.

Mas no que que se diferencia esta aplicação das restantes? Permitirá ao usuário obter um plano de treino personalizado ao seu perfil e ao espaço onde irá realizar a atividade. O facto de nos encontramos em tempos delicados de pandemia, dos espaços onde normalmente as pessoas realizam as suas atividades físicas se encontrarem encerrados, assim como as máquinas que são disponibilizadas em espaços públicos estarem também elas inacessíveis, influencia fortemente a prática desportiva ao ar livre. Tendo isto em conta a aplicação disponibilizará mais exercícios cardiorrespiratórios e exercícios que utilizem o peso do próprio corpo. Sendo que estes planos de treino a ser disponibilizados são adequados ao perfil do utilizador assim como ao espaço escolhido para a prática do exercício físico.