

STRETCHING HEALTH **Um aplicativo sobre saúde**

Gabriel Dallastra¹, Mozara Dias Koehler², Paulo Fernando Kuss³

RESUMO

O presente projeto descreve o desenvolvimento de um *software* para dispositivos móveis tendo como objetivo auxiliar pessoas que não praticam atividades físicas diariamente, podendo ajudar também aquelas que praticam essas atividades em excesso. Na aplicação será implementado um despertador que apresenta um pequeno vídeo demonstrando uma atividade para exercício, as atividades apresentadas são direcionadas para os usuários. A finalidade é oferecer ao usuário algumas alternativas corretas para diminuição do sedentarismo e dos problemas cardiovasculares.

Palavras-chave: Esportes; Aplicativo; Saúde; Atividade Física, Dores Musculares.

INTRODUÇÃO

Várias pessoas sofrem com lesões, problemas musculares e atrofias, afetando 80% da população mundial, 30% dessas sofrem seus efeitos de forma crônica, tornando-se um problema de saúde pública (CERVERÓ, 2014). Essas lesões são causadas pela falta de prática ou pelo excesso de atividade física. As pessoas com falta de treinamento têm uma limitação periférica durante os exercícios, isso é o acúmulo de gordura nas artérias das pernas e braços, causando dores ao caminhar. Por sua vez, as pessoas que praticam atividades físicas em excesso podem ter uma produção de hormônios da maneira errada, o coração fica sempre acelerado mesmo em repouso, a pessoa fica mais irritada, com insônia e com a imunidade mais baixa, ocasionando uma maior facilidade para pegar infecções, o sangue fica mais grosso, podendo causar infarto do miocárdio ou um derrame cerebral.

Uma maneira de evitar que tais problemas venham a acontecer é uma programação de caminhadas e atividades que não exigem muito esforço físico para uma melhora no estilo de vida. Já pessoas com treinamento excessivo precisam moderar atividades e procurar um educador físico para ajudar na diminuição dos

¹ Estudante do ensino técnico em Informática, Instituto Federal Catarinense- Campus Camboriú. E-mail: gabidallastra@gmail.com

² Especialista em Docência do Ensino Superior, Professora Instituto Federal Catarinense- Campus Camboriú. E-mail: mozara.koehler@ifc.edu.br

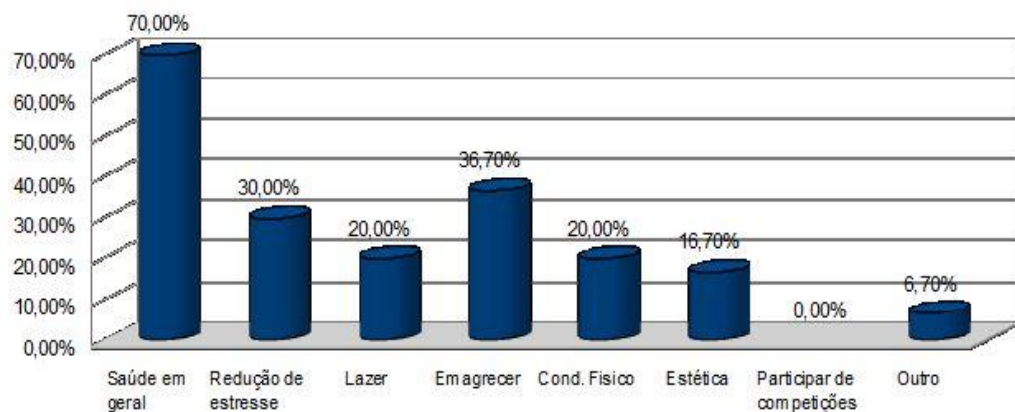
³ Mestre em Educação. Professor Instituto Federal Catarinense- Campus Camboriú. E-mail: paulo.kuss@ifc.edu.br

exercícios, além do acompanhamento médico.

Grande parte das pessoas procura a prática de atividades por questões de saúde, como mostra o gráfico da Figura 1.

Neste trabalho será apresentada uma alternativa de solução para ambos os problemas, tanto para quem não pratica exercícios, como para quem pratica em excesso.

Figura 1- Motivos para prática de atividades físicas



Fonte: Schmidt, 2013.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para melhor entendimento da aplicação, nesse projeto foi feita uma revisão da bibliografia sobre problemas musculares e programação para aparelhos móveis, levantamento de requisitos com objetivo de definir melhor o que o sistema desenvolvido deveria fazer segundo o usuário, criação do escopo do projeto para especificar o que será realizado e o que não será realizado, definição dos recursos necessários para a construção do projeto, criados modelos de dados conceitual e lógico, com o dicionários de dados para explicação das tabelas utilizadas, criado o projeto de interface gráfica, revisão do projeto e início da criação do aplicativo. O sistema está em fase de desenvolvimento na IDE *Apache Cordova*, com a utilização da linguagem de programação *JavaScript*.

RESULTADOS ESPERADOS

O produto ao final do projeto será um aplicativo que apresentará uma atividade na tela do aparelho móvel do usuário, essa atividade será explicada a partir

de um gif, o usuário deve executá-la, as atividades apresentadas podem ser configuradas pelo usuário no quesito de horário e quantidade de vezes durante o dia.

A atividade apresentada para pessoas com falta de prática será de médio a grande esforço, como abdominais, polichinelos, e alongamentos no geral. Os gifs apresentados para pessoas que praticaram ou praticam atividades em excesso serão leves e tranquilizantes, como alongamentos.

Será implementado um cadastro do usuário que deve criar seu perfil definindo o tipo de problema, determinar o peso antes do começo da utilização do aplicativo e controlá-lo mensalmente para calcular a eficiência do aplicativo, assim como mostrar os níveis normais de gordura corporal e comparar com os níveis do usuário mostrando quanto precisa para chegar no nível normal.

O usuário precisa fazer login no sistema para usar a aplicação, não será possível acessar o aplicativo sem um perfil criado anteriormente.

O aplicativo não tem função de rede social, sendo impossível usuários abrirem perfis de outros, como também seus perfis não serão abertos, isso aumenta a privacidade, tranquilizando-os quanto sua forma física e otimizando a eficiência do projeto.

Espera-se que ao concluir o projeto este contribua com a melhora no estilo de vida de pessoas com problemas de saúde, como a diminuição do sedentarismo e dos problemas cardíacos, tendo em vista o excesso de casos de sobrepeso e sedentarismo causados pela falta de atividades físicas e pela má alimentação, que varia com determinadas faixas etárias, como mostra a Figura 2.

Figura 2 - Gráfico que indica a porcentagem de pessoas x idade



Fonte: Brandão, 2017.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto ainda está em fase de desenvolvimento, as pesquisas sobre sobrepeso, sedentarismo e problemas musculares foram satisfatórias.

O estudo sobre as ferramentas necessárias para o desenvolvimento do aplicativo foi realizado com sucesso. Espera-se que o aplicativo após desenvolvido traga uma melhora na qualidade de vida das pessoas.

Estudos sobre os progressos dos usuários ao utilizarem a ferramenta podem ser realizados posteriormente.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Frederico. **As Consequências da Atividade Física em Excesso**. 2016. Disponível em: <<http://obviousmag.org/sphere/2016/04/prozis.html>> Acesso em: 06 mar. 2018.

BARROS, Turibio. **Falta de exercício pode gerar dor muscular nas pernas mesmo em pequenos esforços**. 2017. Disponível em: <<https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/falta-de-exercicio-pode-gerar-dor-muscular-nas-pernas-mesmo-em-pequenos-esforcos.ghtml>> Acesso em: 06 mar. 2018.

BRANDÃO, Anderson. **Peso corporal, muito além da vaidade e da estética**. 2017. Disponível em: <http://blog.andersonbrandao.com.br/2017/06/peso-corporal-muito-alem-da- vaidade-e_20.html>. Acesso em: 06 mar. 2018.

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza. et al. **Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular**. 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf> Acesso em: 06 mar. 2018.

CERVERÓ, F. **Especialista estima que 30% da população mundial sinta dor crônica**. 2014. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/afp/2014/10/08/especialista-estima-que-30-da-populacao-mundial-sinta-dor-cronica.htm>>. Acesso em 06 de mar. de 2018.

CORDOVA, Apache, From software, 2012.

SCHMIDT, Ademir. et al. **A eficácia de exercícios físicos sem orientação profissional**. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd187/eficacia-de-exercicios-sem-orientacao-profissional.htm>>. Acesso em: 06 mar. 2018.
