

Problema: Prevenção ao sedentarismo e incentivo a atividades físicas.

O sedentarismo é uma das principais causas de óbitos no mundo, acredita-se que 3 a cada 100 óbitos sejam influenciados pelo sedentarismo no país, e a tecnologia é cotada como uma das principais ferramentas ao combate deste problema. Algumas notícias e artigos:

Contextualização:

O levantamento, feito com dados coletados nos últimos 15 anos, revela que praticamente uma em cada duas pessoas em idade adulta (47%) no país não pratica atividades físicas suficientemente. O estudo define como sedentarismo, "atividade física insuficiente", o descumprimento da recomendação padrão da OMS, que aconselha que seja praticado pelo menos duas horas e meia de esforço moderado por semana ou 75 minutos de atividade intensa. Em nível mundial, a falta de exercícios é um mal que atinge 27% das pessoas.

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-45415691>

Ministério da Saúde faz um alerta: três em cada 100 mortes registradas, em 2017, no país podem ter sido influenciadas pelo sedentarismo... Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

Fonte: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>

A Organização Mundial da Saúde lançou em 2018 um plano para aumentar a prática de atividades físicas até 2030. Em todo o mundo, 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade adequadas para sua faixa etária. Sedentarismo pode agravar riscos de doenças crônicas não transmissíveis.

Fonte: <https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/>

Potencial da tecnologia no combate ao sedentarismo:

“A inatividade física é responsável por mais de 3 milhões de mortes por ano, a maioria proveniente de doenças não transmissíveis em países de baixa e média renda. Usamos revisões de intervenções de atividade física e um modelo de simulação para examinar como as *megatrends* nas tecnologias de informação e comunicação afetam direta e indiretamente os níveis de atividade física entre os países de baixa, média e alta renda. O modelo sugeriu que os efeitos diretos e potenciadores da tecnologia de informação e comunicação, especialmente os telefones celulares, são quase iguais em magnitude aos efeitos médios das intervenções planejadas de atividade física.”

PRATT, Michael et al. *The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity*. The Lancet, v. 380, n. 9838, p. 282-293, 2012.

“Há uma necessidade urgente de encontrar novas estratégias destinadas a motivar as pessoas a sair e se movimentar mais. O *Pokémon Go* combina um divertido jogo de *smartphone* com atividades físicas ao ar livre da vida real. Os relatórios iniciais sugerem que é uma estratégia de sucesso no nível populacional para aumentar os níveis de atividade física... Os *mobilegames* de realidade aumentada baseados em localização *free-to-play* provavelmente serão um novo modelo para promover uma vida ativa saudável no futuro.”

LeBlanc, A. G., & Chaput, J. P. (2017). *Pokémon Go: A game changer for the physical inactivity crisis?*. *Preventive medicine*, 101, 235-237.

Algumas tecnologias de combate ao sedentarismo:

Software: Google Fit, FitBit, Pokémon Go

Hardware: Pulseiras Inteligentes, smartwatch

Soluções sem software e hardware: Projetos com o intuito de tirar pessoas do sedentarismo como o movimento-se ou todos contra o sedentarismo

LEMBREM-SE: a originalidade e a criatividade são pontos importantes da avaliação das soluções.