

## USO DE APLICATIVOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER POR ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VINICIUS GUADALUPE BARCELOS OLIVEIRA<sup>1</sup>; LORENA RODRIGUES SILVA<sup>1</sup>;  
TIAGO SILVA DOS SANTOS<sup>1</sup>; OTÁVIO AMARAL DE ANDRADE LEÃO<sup>2</sup>; JAYNE  
SANTOS LEITE<sup>2</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – *guadalupevinicius@gmail.com*

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas - *lorena.rodriigues@hotmail.com*

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – *ss.tiago.s@gmail.com*

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande - *otavioaleao@gmail.com*

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande - *jajayne\_santos@hotmail.com*

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – *cozzensa@terra.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

A inatividade física é fator de risco para diversos agravantes em saúde, como obesidade, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014), adultos inativos apresentam risco 20-30% maior de mortalidade para todas as causas quando comparados com indivíduos ativos.

A busca por ferramentas acessíveis a população e que contribuam com comportamentos saudáveis está sendo explorada através do uso de aplicativos para smartphone, que no caso da atividade física (AF), é possível mensurar o nível de prática dos usuários por meio do acelerômetro (TOLEDO et al., 2017). Além disso, muitos desses aplicativos fornecem informações detalhadas sobre a atividade realizada pelos usuários (MADDISON et al., 2017).

Este tipo de aplicativo tem se tornado uma boa ferramenta na prática de AF devido ao fato de serem de fácil acesso, de baixos custos e auxiliar na redução do tempo gasto devido ao auto monitoramento. (HARTMAN et al., 2016). A utilização de aplicativos para a promoção de AF vem sendo pesquisada em diferentes populações, sejam saudáveis ou não, e entre sujeitos ativos e inativos (GLYNN et al., 2014; JANSSEN et al., 2017). Além disso, é possível citar alguns outros objetivos relacionados ao estilo de vida que este tipo de tecnologia vem auxiliando a avaliar, como controle à dieta e comportamento sedentário (SCHOEPPE et al., 2017).

Entre as populações ainda com uma lacuna a ser analisada, é possível destacar a de estudantes universitários e, neste sentido, Franca e Colares (2008) descrevem que uma série de comportamentos de risco para a saúde se tornam parte da rotina deste tipo de estudantes, entre eles os baixos níveis de AF. Desta forma, o presente estudo tem o objetivo de identificar a utilização de aplicativos para a prática de AF entre graduandos do curso de Educação Física.

### 2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal com os alunos de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (Bacharelado diurno e Licenciatura diurno). Foram excluídos aqueles alunos que não estavam matriculados ou frequentando regularmente as aulas de seus respectivos cursos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas sob número de protocolo 1.109.109.

Para a coleta de dados foram utilizados questionários padronizados e auto preenchíveis contendo questões relacionadas ao curso (licenciatura; bacharelado), semestre (semestre atual), sexo (masculino; feminino), faixa etária (até 20 anos; de 21 a 25 anos; de 26 a mais anos), cor da pele (branca; outras), nível de AF no lazer (ativo; insuficientemente ativo). Para avaliação do nível de AF foi utilizado apenas os dados relativos ao domínio de lazer, sendo considerados ativos aqueles estudantes que acumularam 150 minutos ou mais de AF moderada/vigorosa por semana. A principal variável de interesse foi coletada através da seguinte pergunta: “Em seu celular/smartphone você possui instalado aplicativos relacionado a prática de Atividade Física? ”.

O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise realizada no pacote estatístico Stata 13.0. Para análise de dados foi utilizado o teste Qui-Quadrado, sendo adotado um nível de significância de 5%.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 245 estudantes, sendo 118 vinculados ao curso de licenciatura e 127 ao curso de bacharelado em EF. Do total da amostra investigada 34,43 % (n=84) relatou utilizar aplicativos para prática de AF no lazer. A descrição das variáveis independentes em estudo e sua associação com o uso de aplicativos para prática de AF no lazer se encontram evidenciadas na tabela 1.

**Tabela 1.** Descrição do perfil sociodemográfico, de ensino e do nível de AF e sua associação com o uso de aplicativos para prática de AF no lazer (N=245).

Variável	N (%)	Usa aplicativos para prática de AF no lazer		Valor p*
		Não (%)	Sim (%)	
<b>Sexo</b>				<b>0,304</b>
Masculino	147 (60)	92 (63,01)	54 (36,99)	
Feminino	98 (40)	68 (69,39)	30 (30,61)	
<b>Faixa etária</b>				<b>0,221</b>
Até 20 anos	111 (45,31)	78 (70,27)	33 (29,73)	
21 á 25 anos	88 (35,92)	51 (58,62)	36 (41,38)	
26 ou + anos	46 (18,78)	31 (67,39)	15 (32,61)	
<b>Cor da pele</b>				<b>0,828</b>
Branca	185 (75,51)	122 (65,95)	63 (34,05)	
Outras	60 (24,49)	38 (64,41)	21 (35,59)	
<b>Curso</b>				<b>0,074</b>
Licenciatura	118 (48,16)	84(71,19)	34(28,81)	
Bacharelado	127 (51,84)	76(60,32)	50(39,68)	
<b>Semestre</b>				<b>0,663</b>
1º	88 (35,92)	56 (64,37)	31(35,63)	
3º	68 (27,76)	48 (70,59)	20(29,41)	
5º	42 (17,14)	28 (66,67)	14 (33,33)	
7º	47 (19,18)	28 (59,57)	19 (40,43)	

<b>Nível de AF no lazer</b>				<b>0,041</b>
Ativos	154 (62,86)	93 (60,78)	60 (39,22)	
Insuficientemente ativos	91(37,14)	67(73,63)	24 (26,37)	

\*Teste de Qui-Quadrado

Ao analisar os resultados apresentados na Tabela 1 é possível verificar que aqueles estudantes que afirmaram usar algum tipo de aplicativo para mensuração da sua AF no lazer mostraram-se mais ativos fisicamente quando comparados àqueles que não se utilizavam das mesmas ferramentas ( $p=0,041$ ). Tal resultado vai ao encontro do observado por Naimark et al., (2015), onde os autores identificaram uma elevação de 71,2% para 82,7% nas prevalências de AF entre os participantes de uma intervenção a partir do uso de aplicativos para prática de AF.

O resultado sobre o uso de ferramentas de tecnologia para mensuração da prática de AF encontrado no presente estudo pode ser considerado satisfatório, principalmente quando comparados os resultados com outras diferentes populações, como é o caso do estudo de Harries et al., (2016) no Reino Unido, onde 21% da população relatou usar algum tipo de aplicativo para prática de AF. Estudo de Glynn et al. (2014) com residentes na República da Irlanda verificou que 16% fazem uso deste tipo de ferramenta, semelhante ao achado por Janssen et al., (2017), onde os autores verificaram uma utilização de aproximadamente 15% na população norte-americana.

Deve-se levar em consideração que a amostra aqui estudada é composta por estudantes de EF, desta forma, era esperado que uma maior motivação para o uso deste tipo de ferramenta fosse relatada. Ademais, não foi possível encontrar na literatura científica estudos similares ao aqui proposto com estudantes, desta forma, ficando impossibilitada uma comparação específica.

Outro ponto importante a ser destacado, é o comportamento da população brasileira quanto a utilização deste tipo de ferramenta. Dados divulgados por uma empresa de consultoria da área (App Annie, 2017) evidenciaram que o Brasil é o país onde usuários de smartphones abrem mais aplicativos por dia. Além disso, o brasileiro utiliza mais de 180 minutos do seu dia com aplicativos. Apesar disso, aplicativos voltados à saúde e fitness não estão entre os 10 mais acessados nas duas maiores plataformas para downloads de aplicativos.

#### 4. CONCLUSÕES

Diante dos resultados expostos, o presente estudo possibilitou verificar a importância que o uso de aplicativos possui no incentivo a prática de AF. O uso de novas ferramentas de tecnologia vem ao encontro dos anseios, principalmente da população mais jovem, proporcionando, se utilizado de maneira correta, maiores facilidades para a rotina diária e adoção de hábitos de vida saudáveis.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APP ANNIE. Spotlight on Consumer App Usage. APP ANNIE, San Francisco. 2017. Acessado em 9 out. 2017. Disponível em: [http://files.appannie.com.s3.amazonaws.com/reports/1705\\_Report\\_Consumer\\_App\\_Usage\\_EN.pdf](http://files.appannie.com.s3.amazonaws.com/reports/1705_Report_Consumer_App_Usage_EN.pdf)
- FRANCA, C. D.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev Saúde Pública**. v.42, n.420-7, 2008.
- GLYNN, L.G.; HAYES, P.S.; CASEY, M.; GLYNN, F.; ALVAREZ-IGLESIAS, A.; NEWELL, J.; MURPHY, A.W. Effectiveness of a smartphone application to promote physical activity in primary care: the SMART MOVE randomised controlled trial. **Br J Gen Pract**, v.64, n.624, p.384-391, 2014.
- HARRIES, T.; ESLAMBOLCHILAR, P.; RETTIE, R., STRIDE, C.; VAN WOERDEN, H.C. Effectiveness of a smartphone app in increasing physical activity amongst male adults: a randomised controlled trial. **BMC Public Health**, United Kingdom. v. 16, n. 925, 2016.
- NAIMARK J.S.; MADAR Z.; SHAHAR D. R. The Impact of a Web-Based App (eBalance) in Promoting Healthy Lifestyles: Randomized Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**. v. 17, e. 56, 2015
- JANSSEN, M.; SCHEERDER, J.; THIBAUT, E.; BROMBACHER, A.; VOS, S. Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. **PLoS ONE**, v.12, n.7, 2017.
- MADDISON, R.; GEMMING, L.; MONEDERO, J.; BOLGER, L.; BELTON, S.; ISSARTEL, J.; EXETER, D.J. Quantifying Human Movement Using the Moov Smartphone App: Validation and Field Study. **JMIR mHealth and uHealth**, v.5, n.8, e.122, 2017.
- SCHOEPPE, S.; ALLEY, S.; REBAR, A.L.; HAYMAN, M.; BRAY, N. A.; VAN LIPPEVELDE, W.; VANDELANOTTE, C. Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: a review of quality, features and behaviour change techniques. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n.1, p.83-93, 2017.
- TOLEDO, M.J.; HEKLER, E.; HOLLINGSHEAD, K.; EPSTEIN, D.; BUMAN, M. Validation of a Smartphone App for the Assessment of Sedentary and Active Behaviors. **JMIR mHealth and uHealth**, v.5, n.8, e119, 2017.
- WHO. World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. Disponível em: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/> Acesso Outubro 02, 2017.