

O USO DA INTERNET PARA FACILITAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS DESPREPARADAS PODE SER UM FATOR NEGATIVO?

CAN THE USE OF THE INTERNET TO FACILITATE THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY BY UNPREPARED PEOPLE BE A NEGATIVE FACTOR?

¿EL USO DE INTERNET PARA FACILITAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PARTE DE PERSONAS NO PREPARADAS PUEDE SER UN FACTOR NEGATIVO?

Mariana Cabral Falcão Braga¹

RESUMO: Esse artigo buscou identificar a associação entre lesões e uso aplicativos e/ou rede social como método de aplicação de treinamento sem acompanhamento direcionado, através de uma revisão narrativa da literatura com artigos que se enquadram no tema pesquisado. O artigo busca avaliar se a prática de atividade por pessoas despreparadas por meio de um treinamento não individualizado pode ser maléfica. Apesar da apresentação de diversos fatores positivos a facilidade de acesso a treinamentos precisa ser estudada para entender o real fator de benefício na vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Exercício Físico. Lesões. Biomecânica. Rede social.

ABSTRACT: This article sought to identify the association between injuries and use of applications and/or social networks as a method of applying training without targeted monitoring, through a narrative review of the literature with articles that fit the researched topic. The article seeks to assess whether the practice of activity by unprepared people through non-individualized training can be harmful. Despite the presentation of several positive factors, the ease of access to training needs to be studied to understand the real benefit factor in the lives of individuals.

1824

Keywords: Exercise. Injuries. Biomechanical Phenomena. Social Networks.

RESUMEN: Este artículo buscó identificar la asociación entre las lesiones y el uso de aplicaciones y/o redes sociales como método de aplicación del entrenamiento sin seguimiento dirigido, a través de una revisión narrativa de la literatura con artículos que se adecuan al tema investigado. El artículo busca evaluar si la práctica de la actividad por parte de personas no preparadas a través de un entrenamiento no individualizado puede ser perjudicial. Apesar de la presentación de varios factores positivos, la facilidad de acceso a la formación necesita ser estudiada para comprender el factor real de beneficio en la vida de los individuos.

Palabras clave: Ejercicio Físico. Lesiones. Fenómenos Biomecánicos. Red Social.

¹ Pós-graduada em biomecânica da atividade física na saúde e reabilitação pela Faculdade Iguazu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9997-9321>.

INTRODUÇÃO

A formação acadêmica do profissional de educação física é dividida em duas denominações, licenciatura e bacharelado. A licenciatura é voltada para área de educação básica e o bacharelado para a área da saúde, com o objetivo específico de desenvolver competências técnicas para planejamento, execução e avaliação das atividades docentes na área de educação física, dirigidas aos diversos segmentos da sociedade nos âmbitos dos esportes, cultura da atividade física, saúde preventiva, promoção da boa qualidade de vida, atendimento às demandas provenientes do envelhecimento da população, lazer, da pessoa portadora de necessidades especiais, além das minorias sociais. O curso conta com carga horária de 3.260 horas, divididas em 41 disciplinas obrigatórias, que equivalem a 2.280 horas e são divididas em formação ampliada e formação específica (DIAS, et al, 2019).

Dentre as disciplinas de formação específicas encontra-se a biomecânica, que é o estudo da ação das forças (internas produzidas pelos músculos e externas que atuam sobre o corpo) e dos aspectos mecânicos de organismos vivos. (HALL, 2016; CHAO, 1986). Esse estudo é efetuado através do movimento do corpo humano, esses que são estudados através de leis e padrões mecânicos em função das características específicas o sistema biológico humano, incluindo conhecimentos anatômicos e fisiológicos. A contextualização científica da biomecânica se apoia em dois fatores fundamentais: o objeto de estudo definido e resultados obtidos através de métodos científicos (AMADIO, 1999).

1825

Segundo MEZÊNCIO; FERREIRA; AMADIO, 2021 a biomecânica é ferramenta indispensável na determinação de fundamentos capazes de embasar o planejamento e aplicação de um programa de treinamento esportivo bem elaborado. Dentre todas as modalidades esportivas o objetivo central sempre é o mesmo, superar os limites do homem, e sem a biomecânica dentro do planejamento de preparação os resultados não seriam alcançados de forma eficiente.

O exercício físico deve ser compreendido como derivado/categoria da atividade física. Existe a necessidade de planejar, controlar variante, individualizar e ser elaborado por um profissional de educação física dentro da periodização, que tem como objetivo final alcançar os desejos e necessidades dos clientes, que vão desde resultado estético a terapêuticos (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011). O Confef, 2002 descreve que é responsabilidade desses profissionais aplicar os direcionamentos de volume, período, intensidade, estruturação, modelo, organização, avaliação, definição de métodos, monitoração e redefinição de seções de acordo com

as adaptações e estímulos corporais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 2020 a atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade.

A Federação Internacional de Medicina do Esporte, 1997 diz que a escolha da atividade dependerá de fatores como: interesse, acesso a locais e instalações, a idade e estado físico. Além do mais, para indivíduo adultos que apresentam fatores de risco conhecidos é conveniente uma revisão geral por um médico.

Não é tão recente a indicação a atividade física como benefício para os diversos fatores que são relevantes para a saúde da sociedade. A atividade física é relacionada a benefícios como: controle de peso, diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres, diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas (como diabetes, pressão alta e doenças cardíacas), melhora da disposição, promoção e interação social Ministério da Saúde, 2021.

Com o avanço da tecnologia ficou comum o uso de métodos e práticas de atividades a distância. Verzani, 2020 aponta para a crescente utilização de *smartphones* e com eles o uso de aplicativos voltados a prática de atividade física que associados aos *smartphone* são capazes de formular resumos e diversas informações sobre os exercícios que podem ser acessadas e analisadas pelo usuário e por profissionais, quando esses são responsáveis pelas técnicas, aplicativos esses que podem auxiliar os cuidados com a saúde. Porém, o autor também destaca o uso das redes sociais, que são meios de acesso a informações não filtradas, o que pode gerar fatores negativos de conteúdo não profissional e embasado cientificamente que pode ser consumido pelos usuários gerando fator maléfico ao invés de benéfico, como é o caso de influenciadores digitais que não tem formação e geram milhares de visualizações.

1826

O surgimento de influenciadores digitais e *coath* fitness apresentam muitos fatores motivacionais para a prática de atividade física, porém o fato da maioria desses indivíduos não terem formação específica na área que dão dicas pode ser um fator prejudicial à população que copia os treinamentos que são indicados sem embasamento científico (Verzani, 2020).

MÉTODOS

O artigo conta com uma revisão narrativa da literatura, na qual se busca informações sem esgotar as fontes, não utiliza estratégias sofisticadas nem exaustivas, busca seleção de estudos e interpretação subjetiva dos autores (TIPOS DE REVISÃO DE LITERATURA, 2015). Foi

utilizada pesquisa na rede mundial de computadores e selecionados artigos que abrangiam o tema. Foi feita a discussão de acordo com o tema dos artigos selecionados, com o objetivo de demonstrar as principais ideias do texto interligadas com ideia central da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Oliveira e Fraga, 2020 fizeram uma revisão de literatura que abrangia o tema de tecnologias digitais e prática de atividade física entre 2013 e 2018. Os resultados foram divididos em quatro categorias: compartilhamento em mídias sociais; influenciadores digitais; Tecnologias educacionais; Exercícios mediados pela tecnologia.

A primeira categoria inclui as mídias *Facebook e Twitter*, este que tem conexão com um aplicativo de exercício que tem conexão direta com a rede social, onde pode-se compartilhar seus feitos pessoais para as pessoas conectadas. Quando questionadas sobre o motivo desse compartilhamento as pessoas entrevistadas relataram identificação com os seguidores, recebimento de *feedbacks* e exposição de informações, não foi identificado motivar outras pessoas ou construir reputação de corredor entre os fatores. Outro estudo dentro da mesma categoria associou a representação social de corpo e práticas de profissionais de educação física.

A categoria ainda evidencia que a rede social citada mobilizou a prática de atividade física através de promoção de eventos esportivos. E ainda através de desafios vinculados a uma *hashtag*.

A segunda categoria utilizou de cenário a plataforma *Instagram*, considerados convergentes, porém complementares, os resultados consideram estratégias tomadas pelos influenciadores digitais, tais como: fotos de corpo, refeições saudáveis, “antes e depois”, além do uso de *hashtags* motivadoras. Ainda dentro dessa categoria foi observado exposição de certo padrão de linguagem, retórica de bem-estar e reprovação de atitudes fora dos padrões fitness, própria prática de exercícios, padrão de cenários como academia, parques, clínicas estéticas e calçados. Vistos como uma indústria de espaço de venda.

Estudos questionaram profissionais das áreas de educação física e nutrição acerca dos influenciadores, e apesar de considerarem que eles são contribuintes como fonte de motivação, podem exercer direta ou indiretamente funções específicas das áreas mencionadas, o que pode ser considerado problemático.

A terceira categoria se referia ao uso da tecnologia associada a fatores facilitadores da aprendizagem na área educacional e escolar. E a alcance do treinamento através da Internet

como facilitadores da prática de exercício e teve resultado eficiente para manutenção de níveis básicos através de sessões semanais transmitidas em tempo real, sendo as atividades orientadas pelo profissional sendo mais eficazes que o material didático. Além disso estudos foram capazes de delimitar padrões a partir de rankings competitivos. Outro estudo desenvolveu a criação de uma ferramenta capaz de coletar e gerenciar dados de diversos aplicativos, delimitando um certo padrão dos usuários.

Os autores chegaram à conclusão de que o compartilhamento em mídias sociais é utilizado para mobilizar pessoas a prática de exercícios, utilizando em geral mais de uma mídia social e por vezes outras tecnologias. Os influenciadores além de motivarem, utilizam o corpo como mercantilização e vitrine para veiculação de mercadorias e podem promover situações problemáticas uma vez que exercem funções que são próprias de algumas categorias. A tecnologia pode auxiliar em processos formativos e educacionais. Pode tornar o trabalho de alguns profissionais da saúde mais eficiente, principalmente quando envolvem criação de vínculos com os praticantes.

Guimarães, 2010 encara a facilidade de acesso à internet como um espaço onde especialista e amadores são confundidos, que é necessário atenção quanto a utilização de treinamentos prescritos e disponibilizados na rede mundial de computadores, considerando que os autores desses treinamentos disponíveis em sua maioria não consideram a ciência que embasa a prescrição e os indivíduos que irão executá-los, considerando características individuais fatores irrelevantes.

Verzani, 2020 considera que a tecnologia pode trazer diversos benefícios em seu uso para busca da comodidade e facilidade em processos relacionados a intervenções seguras, mas para isso é necessário discussões reflexões e adaptações para que a torne realmente efetiva. O autor considera que apesar das pessoas ocuparem papéis importantes de participação, a falta de cuidado na triagem pode permitir que essa cultura se transforme em transmissão e desinformação, visto que alguns conteúdos podem trazer consequências indesejáveis considerando o lidar com aspectos envolvendo a saúde, considerando ainda que muitas vezes essas ferramentas podem colocar em risco as pessoas que estão envolvidas.

Ele ainda evidencia que apesar de trazer benefícios no combate de inatividade física, intervenção quanto a doenças, mobilização do esporte e outras possibilidades, não é ofuscado pela possibilidade de má utilização ou falta de consciência dos usuários, sendo necessário levantamento para viabilizar o real aproveitamento dessa facilidade.

Fatores como difusão de conteúdos verídicos visando maiores cuidados com a saúde são apresentados pelo autor como índice positivo, porém o compartilhamento de notícias após ler apenas o título ou breve descrição pode contribuir com o alcance de conteúdos que não sejam confiáveis. Apresentam também indivíduos que buscam nos comentários a possibilidade de veracidade das informações.

Verzani, 2020 traz a consideração do fator vantajoso de inclusão estratégicas para a atuação de profissionais envolvidos nas diversas áreas da atividade física. O fator motivacional quanto as redes sociais também, é levado em consideração reforçando o impacto que essas ferramentas desempenham nas vivências esportivas.

De pontos negativos ele reforça a preocupação de se observar a execução de dicas de treinos feitas, que precisam de investigação por poder representar efeito negativos levando em consideração a disponibilidade de dicas disponíveis. Mais da metade das pessoas considera que observar uma pessoa musculosa ou influenciadores digitais pode conduzir tentativa de reproduzir e a maioria das pessoas leva em consideração essa reprodução sem considerar a formação profissional dessas pessoas.

Por fim, o autor evidencia comportamentos inadequados referente a rankings e prêmios, que além de trazer riscos à segurança, altera o foco do prazer pela atividade para busca de recompensa, juntamente com relato de fraudes.

Oliveira e Fraga, 2021 busca a reflexão da prescrição de exercícios através da inteligência artificial, se poderia ser um facilitador para a extinção da educação física. O autor considera que as estatísticas e análises complexas poderão ser realizadas pelas máquinas, estabelecendo condutas prévias em função de certa quantidade de variáveis, geralmente limitadas. Levando em consideração que as máquinas podem potencializar competências humanas, sem pretensão determinista ou moralista, evidenciam três pontos de reflexão para os profissionais da área: não restringir o sujeito a variáveis, reconhecer a potência do encontro e não se subordinar a padrões preestabelecidos. As características consideradas humanas (o diálogo, a escuta, a criatividade, o afeto e a potência do encontro) precisam ser reiteradas pelos profissionais. Considerando a complexidade da atuação do profissional de educação física, eles compreendem que apenas parte de suas funções podem ser desempenhadas pela máquina. Entendendo que existe apenas um tipo específico de profissional que vá acabar, assim como um tipo específico de Educação Física.

CONCLUSÃO

Os estudos relatam diversos benefícios do uso da tecnologia para a promoção e execução da prática da atividade física. A cada dia que passa os fatores positivos da prática da atividade física são evidenciados nos meios de comunicação se tornando mais forte a procura pela prática, assim como o crescimento do mundo fitness ligado ao fisiculturismo. O aumento de utilização de redes sociais como o *Instagram* também teve fator positivo para mobilização da prática através de influenciadores digitais que utilizam as redes como comercialização de produtos e parceria com marcas para monetização própria e gera interesse da população em acompanhamento e espelho para a execução. A facilidade da tecnologia e a grande parte de indivíduos conectados a smartphones e a rede mundial de computadores também apresenta fator positivo para facilidade de interesse de indivíduos que buscam acompanhamento de profissionais específicos para iniciação da prática de atividade física e estilo de vida saudável. Porém, apesar de todos os fatores positivos é importante evidenciar que a variedade de conteúdos disponíveis a acesso de qualquer pessoa nem sempre representa fatores positivos. A educação física conta com uma grande extensa de conteúdo que não ensina apenas técnicas e sim a planejar o necessário para cada cliente, sem sempre o objetivo da pessoa é o que ela precisa no momento e o profissional é treinado a trabalhar com a individualidade biológica, o que significa que cada ser é único e por isso tem necessidades diferenciadas. A enxurrada de conteúdo disponibilizada na internet, apesar de apresentar fator motivador também pode ser prejudicial se não for bem acompanhada por profissionais adequados. O papel do profissional adequado é muito importante na prescrição e acompanhamento de execução de movimento. Por fim, é sugerido que outras pesquisas relacionem a prática de atividades físicas através do uso de facilitadores virtuais e o acompanhamento do profissional de educação física.

1830

REFERÊNCIAS

AMADIO AC, SERRÃO JC. A biomecânica em educação física e esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, spe:15-24; 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF . Resolução CONFEF no. 046/2002. Rio de Janeiro, Disponível em <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>. Acesso em: 6 nov. 2022.

CHAO EYS. Biomechanics of the human gait. In: SCHMID-SCHÖNBEIN, G.; WOO, S.L.; ZWEIFACH, Y. (Eds.). *Frontiers in biomechanics*. New York: Springer Verlag; 225-42; 1986.

DIAS LRV, et al. Formação Superior em Educação Física no Brasil: um estudo de caso. *Educación Física y Ciencia*, v. 21, n. 4: 103; 2019.

GUIMARÃES LF. Análise de programas de treinamento na musculação prescritos na internet. 2010. 77 p. Monografia — Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte – MG; 2010.

HALL SJ. *Biomecânica básica* (7a. ed.). Guanabara Koogan.

MEZÊNCIO B, et al. Biomecânica do movimento humano. *Corpoconsciência*, p. 87-109; 2021.

OLIVEIRA BN, FRAGA AB. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos. *Conexões*, v. 18: e020002; 2020.

OLIVEIRA BN, FRAGA, AB. Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial: a educação física vai acabar? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, 2021..

Organização Mundial da Saúde. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário* (2020). Acesso em: 6 nov. 2022.

O exercício físico: um fator importante para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 3, n. 3: 87-88; 1997.

ROSCHER H, et al. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, spe: 53-65.

Tipos de revisão de literatura. In: FACULDADE de Ciências Agrônômicas UNESP. Botucatu: Biblioteca Professor Paulo de Carvalho Mattos, 2015: 9.

VERZANI RH. *Novas tecnologias digitais e atividade física: desafios contemporâneos*. 2020. 152 p. Dissertação de Doutorado — Universidade Estadual Paulista, Rio Claro - São Paulo, 2020.