Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB

ISSN 2317-1316

APLICATIVO PARA MONITORAMENTO E ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E EMOCIONAL DOS ATLETAS

APP FOR MONITORING AND TRACKING ATHLETES' PHYSICAL, MENTAL, AND EMOTIONAL HEALTH.

Júlia Ayrosa Celino Pimentel, Clara Fernandes Senra Carvalho, Luara Spinola
Ensino Médio, Colégio Novo Tempo
E-mail para contato: julia.pimentel@sounovotempo.com.br

RESUMO – Este projeto fala sobre a área da saúde e propõe a criação de um aplicativo para ajudar no acompanhamento da saúde das pessoas. A ideia surgiu porque muitas vezes, depois da consulta, o paciente não continua sendo acompanhado, o que pode dificultar perceber problemas de saúde a tempo. O aplicativo permitiria que os usuários registrassem informações sobre sua saúde física, mental e emocional, ajudando a identificar possíveis problemas mais rapidamente. Além disso, ele também ajudaria na comunicação entre pacientes e profissionais da saúde. Para desenvolver o projeto, vamos fazer pesquisas com pessoas, analisar aplicativos que já existem e entender quais são as maiores dificuldades no acompanhamento da saúde. Com isso, esperamos criar algo útil que ajude na prevenção de doenças e melhore a qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde; Aplicativo; Atletas.

ABSTRACT – This project focuses on the healthcare sector and proposes the creation of an app to assist in monitoring individuals' health. The idea stemmed from the fact that patients often lack follow-up care after a consultation, which can hinder the timely detection of health issues. The app would allow users to log information regarding their physical, mental, and emotional health, helping to identify potential problems more quickly. Furthermore, it would facilitate communication between patients and healthcare professionals. To develop the project, we will conduct user research, analyze existing apps, and identify the primary challenges associated with health monitoring. Through this process, we hope to create a useful tool that aids in disease prevention and improves quality of life.

Keywords: *Health; App; Athletes.*

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

A saúde é algo essencial na vida de qualquer pessoa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não significa apenas não estar doente, mas também estar bem fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Isso mostra como é importante ter um acompanhamento constante da saúde.

Pensando nisso, surgiu a seguinte pergunta: como um aplicativo pode ajudar no acompanhamento da saúde das pessoas? A nossa hipótese é que um aplicativo pode ajudar a identificar problemas de forma mais rápida e também melhorar a comunicação entre pacientes e profissionais da saúde. O nosso objetivo é criar um aplicativo que ajuda no monitoramento da saúde no dia a dia.

Para desenvolver o projeto, pretendemos fazer pesquisas com pessoas para entender suas dificuldades, além de analisar aplicativos que já existem. A ideia é usar essas informações para criar algo que realmente funcione e seja útil. Esperamos, com isso, ajudar as pessoas a cuidarem melhor da própria saúde.

Existem alguns estudos importantes sobre o uso da tecnologia na saúde, como o livro “The Patient Will See You Now”, de Eric Topol, que fala sobre a medicina digital; “The Digital Doctor”, de Robert Wachter, que mostra como a tecnologia está mudando a área da saúde; e “Digital Health”, de Deborah Lupton, que aborda o uso de aplicativos na saúde. Esses estudos mostram que esse tema é atual e muito importante.

A pergunta norteadora deste projeto é: como um aplicativo pode ajudar no acompanhamento da saúde das pessoas de forma mais eficiente? É importante porque, muitas vezes, depois que a pessoa vai ao médico, não tem um acompanhamento contínuo, e isso pode dificultar perceber problemas de saúde a tempo.

O principal objetivo é desenvolver a ideia de um aplicativo que ajude nesse acompanhamento. Além disso, entender quais são as maiores dificuldades das pessoas quando o assunto é cuidar da saúde, analisar aplicativos que já existem e pensar em uma solução que ajude no monitoramento da saúde física, mental e emocional.

ISSN 2317-1316

Como resultado, propor um aplicativo que ajude a melhorar a comunicação entre pacientes e profissionais da saúde, tornando tudo mais prático e acessível.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi feito uma pesquisa quantitativa, através de um formulário on-line, uma pesquisa qualitativa com entrevista de especialista e o protótipo das telas do Aplicativo sugerido, seguido de uma enquete.

Pesquisa 1 – Formulário

Objetivo da pesquisa: Identificar as dificuldades que atletas enfrentam para acompanhar sua saúde física, mental e emocional.

Quem será pesquisado: Atletas e estudantes que praticam esportes regularmente.

Quantidade de pessoas pesquisadas (amostra): 15 pessoas.

Como o grupo pretende executar cada etapa da pesquisa:

Elaborar um formulário online.

Divulgar o formulário para atletas e estudantes.

Coletar as respostas.

Organizar os dados em gráficos e tabelas.

Analisar os resultados obtidos.

Pesquisa 2 – Entrevista

Objetivo da pesquisa: Compreender a opinião dos atletas sobre a importância do acompanhamento da saúde física, mental e emocional.

Quem será pesquisado: Atletas e praticantes de esportes.

Quantidade de pessoas pesquisadas (amostra): 5 pessoas.

ISSN 2317-1316

Como o grupo pretende executar cada etapa da pesquisa:

Selecionar os entrevistados.

Explicar os objetivos da pesquisa.

Realizar as entrevistas.

Registrar as respostas em áudio ou vídeo.

Analisar as informações coletadas.

Instrumentos da Pesquisa

Formulário

Você pratica esportes regularmente?

Com que frequência você treina?

Você realiza acompanhamento médico regularmente?

Você considera importante cuidar da saúde mental?

Já sentiu ansiedade ou estresse relacionado ao esporte?

Você utilizaria um aplicativo para acompanhar sua saúde?

Quais funções você considera mais importantes em um aplicativo de saúde?

Entrevista

Nome:

Idade:

Modalidade esportiva:

Qual esporte você pratica?

Quais dificuldades encontra para acompanhar sua saúde?

Você acredita que a saúde mental influencia seu desempenho esportivo?

O que um aplicativo de acompanhamento de saúde deveria oferecer?

Você utilizaria um aplicativo desse tipo? Por quê?

ISSN 2317-1316

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1.1. Saúde e Acompanhamento Contínuo

Essa pesquisa aborda a importância de cuidar da saúde no dia a dia, e não apenas quando surgem problemas. Muitas vezes, a saúde é associada somente à ausência de doenças, porém ela também envolve o bem-estar físico, mental e emocional. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde deve ser compreendida de forma mais ampla, como um estado de completo bem-estar (OMS, 1946).

Mesmo assim, é comum que as pessoas procurem ajuda apenas quando já estão doentes, e depois não mantêm o acompanhamento. Isso dificulta a identificação precoce de problemas, o que poderia evitar agravamentos. Portanto, manter cuidados contínuos com a saúde faz diferença significativa na qualidade de vida.

Além disso, pesquisas com estudantes indicam que muitas pessoas têm dificuldade em manter esse acompanhamento, seja por falta de organização ou esquecimento. Isso demonstra que, na prática, ainda existem barreiras para o cuidado constante com a saúde.

Dessa forma, compreender essa realidade é essencial para pensar em estratégias mais simples e acessíveis que incentivem o cuidado diário com a saúde.

3.1.2. Tecnologia e Aplicativos na Saúde

A tecnologia tem contribuído significativamente para a área da saúde, principalmente por meio de aplicativos que facilitam o acompanhamento no cotidiano. Esses recursos permitem registrar informações, monitorar sintomas e organizar melhor a rotina de cuidados.

De acordo com Topol (2015), a medicina digital possibilita que os pacientes tenham maior participação no cuidado com a própria saúde. Como afirma o autor, “a tecnologia está transformando a forma como os cuidados de saúde são realizados” (TOPOL, 2015).

ISSN 2317-1316

Além disso, a tecnologia contribui para a organização das informações e melhora a comunicação entre pacientes e profissionais da saúde (WACHTER, 2015). Segundo Lupton (2017), os aplicativos de saúde são importantes não apenas para o acompanhamento de sintomas, mas também para o monitoramento de hábitos e aspectos emocionais.

Pesquisas com estudantes também indicam que esses aplicativos tornam o acompanhamento mais prático, facilitando a lembrança de cuidados diários. Assim, a tecnologia se apresenta como uma importante aliada na promoção da saúde.

3.2 PESQUISA DE CAMPO

3.2.1 Formulário

A pesquisa por formulário será representada com atletas e estudantes que praticam esportes regularmente. Os resultados serão apresentados após a coleta e análise das respostas, por meio de gráficos e tabelas.

3.2.2 Entrevista com Profissional da Área

Foi realizada uma entrevista com o médico esportivo Dr. Thiago Ribeiro, com o objetivo de compreender melhor a importância do acompanhamento da saúde dos atletas e a formação necessária para atuar na Medicina Esportiva.

Durante a entrevista, o profissional explicou que a Medicina Esportiva exige muito estudo e dedicação, pois envolve conhecimentos sobre músculos, articulações, joelhos e lesões esportivas.

Segundo o entrevistado:

“Para fazer medicina esportiva é necessário muito estudo, porque você precisa entender várias áreas do corpo, joelho, músculo, articulações e lesões. Vá pelo caminho mais longo, faça

ISSN 2317-1316

residência para realmente se especializar e se destacar na área. Não é algo fácil, exige dedicação, paciência e muito esforço, mas é uma profissão muito bonita para quem realmente gosta de esporte e de cuidar das pessoas."

Dr. Thiago Ribeiro.

Análise da entrevista:

A entrevista mostrou que o acompanhamento da saúde dos atletas deve ser realizado por profissionais capacitados e especializados. Além disso, reforçou a importância da Medicina Esportiva na prevenção de lesões, no acompanhamento físico e na promoção da saúde dos esportistas. Essas informações contribuíram para o desenvolvimento da proposta do aplicativo, que busca auxiliar no monitoramento da saúde física, mental e emocional dos atletas.

3.3 PROPOSTA

Descrição da proposta

A proposta deste projeto é desenvolver um aplicativo voltado para o monitoramento e acompanhamento da saúde física, mental e emocional de atletas. A ideia surgiu a partir da percepção de que muitos atletas possuem uma rotina intensa de treinos, competições e estudos, mas nem sempre conseguem acompanhar de forma organizada todos os aspectos relacionados à sua saúde.

O aplicativo funcionará como uma ferramenta de apoio, permitindo que o atleta registre informações relacionadas à sua rotina, como treinos, alimentação, sono, emoções, consultas médicas, dores, lesões e metas esportivas.

O objetivo não é substituir médicos, nutricionistas, psicólogos ou outros profissionais da saúde, mas facilitar o acompanhamento das informações e incentivar o atleta a perceber a importância de cuidar da saúde de forma contínua.

Quem será beneficiado?

ISSN 2317-1316

Os principais beneficiados serão atletas e estudantes que praticam esportes regularmente, principalmente aqueles que possuem uma rotina intensa de treinamentos e competições.

Indiretamente, profissionais como médicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e treinadores também poderão ser beneficiados, pois o aplicativo poderá ajudar o atleta a organizar informações importantes para compartilhar durante seus acompanhamentos.

Qual problema o projeto pretende diminuir?

O projeto pretende diminuir a dificuldade de manter um acompanhamento contínuo e organizado da saúde dos atletas.

Muitas vezes, o atleta percebe apenas problemas físicos, como dores ou lesões, e deixa de observar aspectos importantes como estresse, ansiedade, qualidade do sono, alimentação e cansaço.

Com o aplicativo, essas informações poderão ser registradas ao longo do tempo, facilitando a percepção de mudanças na rotina e incentivando a busca por ajuda profissional quando necessário.

O que existe de novo na proposta?

O diferencial da proposta é reunir, em um único aplicativo, diferentes aspectos relacionados à saúde do atleta.

Em vez de acompanhar somente o desempenho esportivo, a ferramenta pretende considerar o atleta de maneira mais completa, reunindo informações sobre:

-Treinos e atividade física;

-Alimentação;

-Sono e descanso;

-Saúde mental;

-Estado emocional;

-Dores e possíveis lesões;

-Consultas e acompanhamentos;

ISSN 2317-1316

-Metas esportivas;

-Organização da rotina.

Dessa forma, o projeto busca incentivar uma visão mais completa da saúde, mostrando que bom desempenho esportivo também depende de descanso, alimentação, saúde mental e acompanhamento adequado.

Desenvolvimento da proposta

A proposta será desenvolvida a partir das respostas da enquete realizada com atletas e alunos e das informações obtidas na entrevista com o médico esportivo Dr. Thiago Ribeiro.

A partir desses dados, serão definidas as principais funções do aplicativo e criado um protótipo com as telas e recursos mais importantes.

Materiais utilizados

-Celular ou computador;

-Internet;

-Formulário/enquete online;

-Canva ou Figma para criação do protótipo;

-Planilhas para organizar os resultados.

Desenvolvimento

O projeto será desenvolvido em etapas:

Criar e divulgar a enquete para atletas e alunos;

Coletar e analisar as respostas;

Realizar a entrevista com o Dr. Thiago Ribeiro;

Definir as principais funções do aplicativo;

Criar o protótipo das telas;

Apresentar a proposta final.

ISSN 2317-1316

Durante o desenvolvimento, serão registradas fotos das etapas para serem incluídas no trabalho.

Proposta final

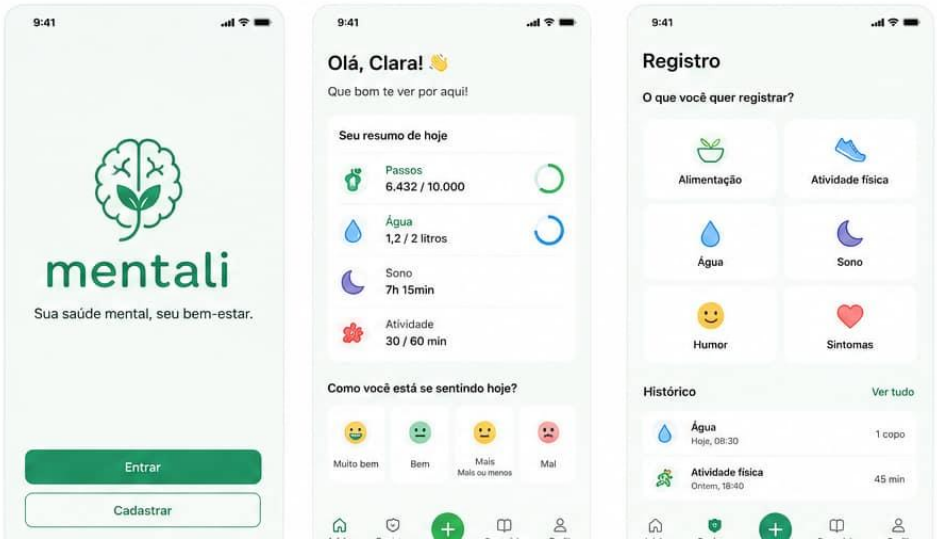
A proposta final é um aplicativo para acompanhar a saúde física, mental e emocional dos atletas. Ele poderá permitir o registro de treinos, alimentação, sono, emoções, dores, consultas e metas esportivas.

O aplicativo também poderá apresentar lembretes e informações para incentivar o atleta a manter uma rotina mais organizada e procurar profissionais da saúde quando necessário.

Contribuição social

O projeto busca ajudar atletas e estudantes que praticam esportes a acompanharem melhor sua saúde e perceberem a importância de cuidar não apenas do desempenho físico, mas também da saúde mental e emocional.

E estas serão as telas do aplicativo Mentali:



ISSN 2317-1316







4 CONCLUSÃO

Ao longo do projeto, percebemos que cuidar da saúde de um atleta não envolve apenas o desempenho físico, mas também o sono, a alimentação e a saúde mental e emocional. Um dos desafios foi pensar em funções que realmente fossem úteis e que pudessem facilitar o acompanhamento da rotina dos atletas.

Com as pesquisas e a entrevista realizada, conseguimos entender melhor as dificuldades dos atletas e a importância de um acompanhamento constante para evitar problemas e lesões. A partir disso, desenvolvemos a ideia de um aplicativo que reúna essas informações em um só lugar.

ISSN 2317-1316

Para pesquisas futuras, seria interessante testar o aplicativo com mais atletas, descobrir quais funções eles mais utilizariam e fazer melhorias a partir dessas opiniões.

Enquete:

Pratica esportes regularmente? Sim (15) Não (0)

Faz acompanhamento médico regularmente? Sim (9) Não (6)

Considera importante cuidar da saúde mental? Sim (15) Não (0)

Já sentiu ansiedade ou estresse relacionado ao esporte? Sim (11) Não (4)

Usaria um aplicativo para acompanhar sua saúde? Sim (13) Não (2)

Quais funções você considera mais importantes?

-Sono e descanso (15 pessoas)

-Treinos (11 pessoas)

-Saúde mental/emocional (10 pessoas)

-Dores e lesões (7 pessoas)

-Alimentação (13 pessoas)

-Consultas médicas (9 pessoas)

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Durante a elaboração deste projeto foi utilizada a ferramenta de Inteligência Artificial ChatGPT (OpenAI) como apoio na revisão textual, para melhorar a fluidez e corrigir gramática, conforme conformidade base nas diretrizes do CNPq e da FAPESP.

Todo o conteúdo foi criteriosamente revisado, validado e adaptado pelas autoras e pela orientadora, incluindo a verificação da coerência científica, da adequação metodológica, da conformidade com as normas da ABNT e da fidelidade às referências bibliográficas utilizadas. A responsabilidade total deste projeto é exclusivamente das autoras e da orientadora.

ISSN 2317-1316

6 REFERÊNCIAS

LUPTON, Deborah. *Digital health: critical and cross-disciplinary perspectives*. London: Routledge, 2017. DOI: 10.4324/9781315648835.

LUPTON, Deborah. Digital health now and in the future: findings from a participatory design stakeholder workshop. *Digital Health*, v. 3, 2017. DOI: 10.1177/2055207617740018.

TOPOL, Eric J. *The patient will see you now: the future of medicine is in your hands*. New York: Basic Books, 2015.

WACHTER, Robert M. *The digital doctor: hope, hype, and harm at the dawn of medicine's computer age*. New York: McGraw-Hill Education, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization, 1946.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guideline: recommendations on digital interventions for health system strengthening*. Geneva: World Health Organization, 2019. ISBN 978-92-4-155050-5.