

# Mexa-se!

## Recursos necessários

**Equipamentos:** Computador com ligação à Internet / Smartphone, com sistema Android, Windows ou iOS.

**Aplicações:** Correio eletrónico / serviço de saúde e bem-estar (Endomondo)



Lazer



Comunicação



## Descrição Breve

Nesta atividade, propomos a exploração de uma ferramenta que permite registar a frequência cardíaca, e não só, em praticamente todos os desportos baseados na realização de percursos com determinada distância. Permite também definir objetivos de treino, analisar estatísticas (calorias queimadas por mês, distância percorrida no ano, etc.), verificar progressos, partilhar resultados em redes sociais, comentar o progresso dos amigos e competir com pessoas de todo o mundo!



## Justificação

São hoje diversos os incentivos à promoção do bem-estar e de um estilo de vida saudável, havendo cada vez mais desafios para que as pessoas participem em atividades físicas e aprendam a monitorizar o seu próprio progresso. Por isso, esta sugestão para que incentive os adultos com quem trabalha a não ficarem parados e poderem beneficiar indiretamente do potencial das tecnologias digitais!

## Aprender o quê?

- Fazer o registo num serviço de saúde e bem-estar, neste caso, no Endomondo.
- Configurar as definições de utilizador, preferências de treino e outras.
- Definir metas pessoais para não ficar parado.
- Convidar amigos para se juntarem ao Endomondo.
- Registrar e partilhar treinos com os amigos.

## Notas & Links para ferramentas

O Endomondo (<https://www.endomondo.com/>) é um dos serviços de saúde e bem-estar mais populares e faz parte da família de aplicações consideradas usualmente como treinadores pessoais. Por ser bastante completa e possuir inúmeras funcionalidades, exigirá algum tempo de aprendizagem para que dela se tire o melhor proveito. Poderá explorar aplicações similares e até mais simples, encontrando outras opções nos “mercados” disponíveis para dispositivos móveis (ex. Google Play Apps, iTunes Apps, Windows Phone Store).



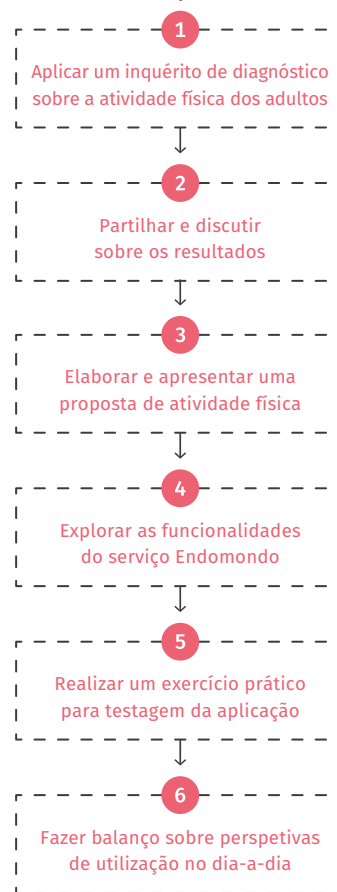
4 sessões com a duração de, pelo menos, 1 hora

## Passos

Pode começar esta atividade aplicando um inquérito aos adultos, questionando-os sobre tudo o que precisa de saber para concretizar esta proposta, incluindo naturalmente questões sobre os equipamentos que possuem, as experiências que têm na utilização de serviços de saúde e bem-estar disponíveis online, as suas práticas desportivas, as restrições de saúde, etc.. Será muito interessante se, como estratégia para questionar os adultos, utilizar uma das muitas ferramentas existentes online para a criação de questionários, que permita uma visualização partilhada dos resultados em tempo real como, por exemplo, o SurveyMonkey ou o Formulário do Google. Em função dos resultados, elabore uma proposta de atividade física em que os participantes possam tirar partido, de forma lúdica, das funcionalidades do Endomondo para definir objetivos pessoais (com base na distância ou no tempo), visualizar treinos, partilhar progressos com amigos e outros utilizadores deste serviço.

Depois, reserve uma sessão para que os adultos explorem devidamente esta aplicação, fazendo o registo e procedendo à definição das configurações, em função dos seus interesses. Para apoiar esta tarefa, poderá ser útil partilhar com os adultos as sugestões disponibilizadas pela HTC Portugal, em <http://goo.gl/Qdj2BZ>, ou outras que facilmente encontrará na Web, nomeadamente no Youtube em formato vídeo. Sugerimos que a primeira abordagem a este serviço seja feita no computador, sobretudo se o grupo ainda não estiver muito à vontade com o sistema de navegação em smartphone.

Promova a utilização deste serviço, reservando uma sessão em que os adultos o possam testar e tirar todas as dúvidas decorrentes desta atividade, incentivando, assim, utilizações autónomas no seu dia-a-dia. Peça-lhes que partilhem o registo das suas atividades no Facebook do grupo, por exemplo, dando conta dos avanços e conquistas realizadas com o seu treinador pessoal!



## Sugestões & Dicas

Para que esta atividade seja bem-sucedida, será importante que use, pelo menos, uma das sessões previstas para fazer uma caminhada ou outro tipo de exercício que permita aos adultos testarem o equipamento e a aplicação escolhida. Esta atividade ficará ainda muito mais interessante se, nesse dia, puder contar com a colaboração de um especialista de recreação e educação física que possa orientar os adultos no sentido de tirarem o melhor partido do exercício escolhido, de acordo com os limites e as necessidades de cada um. Pode ainda pedir a um adulto (ou mais) que, na eventualidade de não ter o equipamento necessário, faça o registo fotográfico (ou em vídeo) da atividade, ficando responsável pela descrição e reportagem desta experiência formativa.

## Segurança & Identidade Digital

O Endomondo oferece serviços que ajudam a tornar qualquer experiência desportiva mais empolgante. Todavia não se responsabiliza pelos riscos associados às atividades desportivas ou recreativas, estimulando inclusivamente a procura de um conselho médico para a prática desportiva. No que respeita às informações pessoais partilhadas na comunidade, sugerimos que consulte a Política de Privacidade deste serviço, disponível em <https://www.endomondo.com/privacy>.