

# Aplicativos de fitness

## Começando:

Existem medidores no mercado que contam passos, inúmeros aplicativos no smartphone que checam sua forma física e medem sua frequência cardíaca. Esses aplicativos são necessários? Você conhece esses aplicativos? Você já os usou? O que você pensa sobre isso? Converse com seu parceiro/sua parceira.

## Atividade 1:

Procure um artigo de jornal ou um vídeo na internet sobre o tema "Os perigos dos aplicativos fitness" e o envie a seu parceiro/sua parceira. Leiam vocês dois o artigo e reúnam argumentos a favor dos aplicativos e contrários a eles.

As seguintes perguntas ajudam a encontrar argumentos favoráveis:

(Como) os aplicativos podem ser úteis à saúde?

(Como) eles podem melhorar o estilo de vida?

(Como) eles podem promover uma aparência melhor?

As seguintes perguntas ajudam a encontrar contra-argumentos:

(Como) os aplicativos podem prejudicar a saúde?

(Como) os aplicativos podem ter desvantagens financeiras?

(Como) eles podem colocar a privacidade em risco?

(Como) eles podem colocar a segurança pessoal em risco?

Escolham agora um posicionamento (a favor de aplicativos de fitness ou contra eles) e debatam as vantagens e desvantagens.

## Atividade 2:

Baixem vocês mesmos um aplicativo de fitness (por exemplo: [5 aplicativos de exercícios para fazer atividade física em casa](#)) e testem-no por uma semana. Em seguida, comparem seus resultados e falem sobre suas experiências. Vocês gostaram disso? Querem continuar usando o aplicativo?

## Fonte

Texto 1 <https://www.techtudo.com.br/listas/2020/04/5-aplicativos-de-exercicios-para-fazer-atividade-fisica-em-casa.ghtml>