

Resumo

Introdução: O crescimento do uso da tecnologia faz com que os trabalhadores passem a usar o computador por longos períodos, dentro e fora do trabalho. O uso prolongado de computadores está associado à inatividade física e a um estilo de vida sedentário. O comportamento sedentário é um fator de risco para diversos problemas de saúde. A mudança desses hábitos pode ser promovida por meio do uso de tecnologias.

Objetivo: Desenvolver um aplicativo interativo visando promover mudanças comportamentais em usuários de computador.

Métodos: A partir de um levantamento bibliográfico serão identificados os fatores de risco modificáveis com evidência científica de associação com problemas de saúde em usuários de computador. A seguir serão criadas mensagens visando aumentar o conhecimento e promover mudanças comportamentais dos usuários. Estas mensagens poderão incluir recomendações a respeito de pausas, ajustes no posto de trabalho, exercícios físicos, hidratação, dentre outras. As mensagens serão personalizadas, sendo que o usuário irá definir um avatar, incluindo informações pessoais e hábitos de vida atuais. Todas estas informações serão implementadas em um aplicativo interativo desenvolvido em linguagem Java e seu kit de desenvolvimento Java Development Kit (JDK), ambos na versão 12.

Resultados esperados: Espera-se desenvolver um aplicativo interativo, baseado em evidências científicas, que promova mudanças comportamentais nos usuários de computador melhorando sua saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia, Ergonomia, Saúde do trabalhador, Inatividade Física, Sedentarismo.