

“DO SOFÁ AOS CINCO QUILÔMETROS”: UM APLICATIVO NOS LEMBRA QUE NOVAS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM ALAVANCAR POLÍTICAS DE SAÚDE PÚBLICA

CRISTINA T. MARINS*

No momento que este texto é escrito, o mundo parece estar caminhando para superar a pandemia da Covid-19. Com parcela expressiva da população mundial vacinada e as consequências mais graves do vírus sob controle, a vida social parece voltar ao normal, ou, ao menos, se acomodar sob uma nova ordem. Se, por um lado, “o novo normal”, conforme denominam os veículos de mídia tradicionais, encontra-se em fase de construção e é objeto de disputas políticas, por outro, já somos capazes de observar o mundo transformado pelo Coronavírus. Dentre as mudanças mais notáveis, destaca-se a forte presença das plataformas digitais nas mais diversas esferas da vida social. Transcorridos cerca de dois anos desde o início de uma crise sanitária, econômica e humanitária sem precedentes, mudamos de maneira significativa o modo como nos comunicamos, trabalhamos, socializamos, aprendemos, compramos, nos alimentamos e nos exercitamos – este último aspecto focalizado no ensaio que segue.

De maneira simples, uma plataforma digital poderia ser definida como um modelo de negócio disseminado no início do século XXI que, através de tecnologias digitais, conectam diferentes grupos de indivíduos. A Uber, por exemplo, conecta motoristas e passageiros. O iFood se coloca no centro da relação entre produtores de alimentos, entregadores e consumidores. As gigantes Facebook e Google intermediam a relação entre anunciantes, público e negócios variados (de pequenas empresas locais a grandes corporações transnacionais). Como chama atenção o filósofo Nick Srnicek¹, é essencial notar que as plataformas digitais inauguram um novo modelo de negócios, no qual os dados adquirem centralidade, rompendo, assim, com o modelo vigente no capitalismo do século XX. Fundamentalmente, o valor de empresas como Google, Facebook (recentemente rebatizada de Meta), iFood e Uber se relaciona diretamente com a capacidade que elas têm de capturar, armazenar e analisar dados complexos gerados por seus usuários.

Atualmente, as plataformas digitais encontram-se tão presentes em nossas atividades cotidianas que é difícil imaginar a vida sem elas. A face mais visível destas plataformas são os chamados aplicativos (ou Apps, em alguns casos),

¹ PARA SRNICEK, A IMPORTÂNCIA DAS PLATAFORMAS DIGITAIS NA SOCIEDADE É TAMANHA QUE EM GRANDE MEDIDA ELAS REDEFINEM O FUNCIONAMENTO DO CAPITALISMO. O AUTOR APRESENTA UMA REFLEXÃO SOBRE EM SEU TEMA LIVRO “PLATFORM CAPITALISM” (SRNICEK, NICK. PLATFORM CAPITALISM. CAMBRIDGE AND MALDEN: POLITY, 2017).

baixados em nossos smartphones e utilizados, dentre outros, para comunicação, transporte e transações financeiras. Ainda que sejam indiscutíveis os numerosos benefícios produzidos por estas plataformas – que nos permitem economizar tempo e ter acesso a bens e serviços com custo consideravelmente mais baixo, por exemplo – seus efeitos sociais são muitas vezes preocupantes. Um dos aspectos mais debatidos pela literatura diz respeito ao modo como as plataformas utilizam os dados capturados para prever, influenciar e modificar o comportamento dos usuários de acordo com seus interesses de mercado. Como demonstra a pesquisadora Shoshana Zuboff, o novo modo de organização do capitalismo (que ela denomina “Capitalismo de Vigilância”) ameaça sistemas democráticos no mundo todo². O campo de estudos preocupado com a saúde pública também traz dados inquietantes. Um dos temas mais reveladores de como as novas plataformas ameaçam políticas de saúde pública há tempos bem estabelecidas diz respeito ao movimento anti-vacina, cujo crescimento é amplamente associado às plataformas de redes sociais³.

Um olhar atento sobre iniciativas pontuais, contudo, revelam que plataformas digitais podem produzir benefícios significativos em termos de saúde pública. Neste sentido, um caso merecedor de nossa atenção é o aplicativo “Couch to 5K” (que pode ser traduzido como “do sofá aos cinco quilômetros”), fruto de uma parceria entre a agência de saúde pública inglesa, a “Public Health England (PHE)” e o conglomerado de mídia estatal britânico, British Broadcasting Corporation (BBC). O *Couch to 5K (C25K)* é um aplicativo gratuito lançado em 2016, destinado a pessoas que não praticam exercícios regularmente, a partir de um programa de corrida homônimo. O programa que deu origem ao aplicativo foi criado em 1996 e intercala caminhadas e corridas em treinamentos de 30 minutos. Na primeira semana, o corredor neófito alterna um minuto de corrida com um minuto e meio de caminhada ao longo de 20 minutos (além de caminhar durante cinco minutos antes e depois). Com a regularidade do exercício praticado idealmente com um dia de intervalo entre os treinos, são aumentados os períodos de corrida e diminuídos os de caminhada. O plano é desenhado para durar nove semanas, ao final dos quais o indivíduo idealmente adquire condicionamento físico para correr a distância de 5 quilômetros ou 30 minutos sem intervalos. Não é exatamente um programa inovador em termos de metodologia, mas resultado da iniciativa de transformá-lo em aplicativo digital foi notável.

Desde seu lançamento pelo sistema público de saúde inglês, o aplicativo foi utilizado por milhões de usuários no Reino Unido. Somente entre março e

² VER: ZUBOFF, SHOSHANA. THE AGE OF SURVEILLANCE CAPITALISM: THE FIGHT FOR A HUMAN FUTURE AT THE NEW FRONTIER OF POWER. NOVA YORK: PUBLIC AFFAIRS, 2019.

³ PURI N, COOMES EA, HAGHBAYAN H, GUNARATNE K. SOCIAL MEDIA AND VACCINE HESITANCY: NEW UPDATES FOR THE ERA OF COVID-19 AND GLOBALIZED INFECTIOUS DISEASES. HUM VACCIN IMMUNOTHER. 2020;16(11):2586–93. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1080/21645515.2020.1780846](https://doi.org/10.1080/21645515.2020.1780846).

junho de 2020, período de *lockdown* naquele país, o aplicativo registrou 858 mil downloads. Estimava-se em agosto de 2021 que mais de 5 milhões de pessoas haviam participado do programa⁴. Embora versões semelhantes do aplicativo estejam disponíveis em diversas partes do mundo, o caso do app britânico lançado pela iniciativa pública reúne alguns elementos que o distingue de outros similares. Elemento crucial para o sucesso da iniciativa é o fato de o aplicativo refletir, em cada detalhe, o objetivo de promover a melhoria das condições de saúde de seus usuários, baseando-se no consenso científico de que a prática regular da corrida ajuda a evitar doenças e aumenta a qualidade de vida dos praticantes do exercício.

O indivíduo sedentário ou pouco familiarizado com a corrida que baixa o aplicativo encontra uma interface simples, funcional e intuitiva. Sem a distração de anúncios publicitários tão comuns em outros aplicativos gratuitos disponíveis ao público, o usuário encontra um plano a ser seguido representado graficamente numa tela intitulada “minhas corridas” (*my runs*). Tudo que é preciso para começar a correr, além de roupas adequadas e a disponibilidade de 30 minutos, três vezes por semana, é um celular e um fone de ouvido. Cada etapa do treinamento é de forma simples pelo narrador ou narradora (que podem ser atletas olímpicos ou comediantes célebres, conforme a escolha do usuário) que acompanha os corredores novatos ao longo de todo o programa. O aplicativo pode ser utilizado com os principais serviços de streaming disponíveis no mercado, simultaneamente. Deste modo, ele se adequa perfeitamente ao hábito muito difundido de ouvir música enquanto se pratica exercícios. Cada etapa do desafio cumprida pelo usuário é celebrada pelo(a) narrador(a) – que se torna um personagem fundamental do programa de treinamento. O encorajamento é fundamental também em certas etapas particularmente desafiadoras do programa, como o primeiro treinamento que inclui 20 minutos seguidos de corrida, ao final da quinta semana.

Em todo o material de comunicação veiculado pelo governo britânico, o espírito da iniciativa de promoção de saúde pública está presente. “Não é porque você não corre que você não pode correr” (*Just because you don't run doesn't mean you can't*), lê-se nas campanhas do programa. As pessoas retratadas nas imagens que ilustram o aplicativo exibem corpos de formatos e tamanhos diversos, produzindo uma imediata identificação do usuário sedentário já que elas se parecem mais com as pessoas de carne e osso que habitam as cidades do que com os corpos magros e musculosos que de costume estampam a publicidade do setor privado de *fitness*. O aplicativo estimula ainda a conexão com usuários que cumpriram ou estão participando do programa, em uma comunidade do *Facebook* ou num fórum na internet. Dificuldades comuns àqueles que praticam exercícios regularmente (por exemplo, o risco de lesões) também são endereçados no aplicativo, que

⁴ FONTE: “COUCH TO 5K - A NINE-WEEK PROGRAMME FOR BEGINNERS”. DISPONÍVEL EM [HTTPS://WWW.BBC.COM/SPORT/GET-INSPIRED/43501261](https://www.bbc.com/sport/get-inspired/43501261) (ACESSO EM 14/04/2022).

direciona o usuário às páginas do portal do serviço nacional de saúde do Reino Unido (*National Health Service – NHS*). O aplicativo também estimula a leitura de artigos breves que servem de suporte à prática de exercício, fornecendo dicas para manter-se motivado e completar o programa.

Em suma, o aplicativo C25K, endossado pelo serviço público de saúde britânico, oferece um plano a ser seguido, informações confiáveis e suporte emocional. Sem estimular a compra de equipamentos ou serviços e nem buscar reter a atenção dos usuários para além da duração do uso do aplicativo, ele apresenta uma oportunidade acessível e segura de disseminar a prática de exercícios regulares entre a população. Ao fazer isso o aplicativo nos oferece também uma lembrança de que é possível explorar as potencialidades de novas tecnologias digitais colocando, em primeiro lugar, o interesse social. Num momento em que nossos *smartphones* são dominados por aplicativos desenvolvidos no Vale do Silício, que capitalizam sobre os dados que fornecemos (muitas vezes sem sequer nos darmos conta disso) e operam através de controle algorítmico cuja opacidade caracteriza seu funcionamento, o sucesso da parceria entre a agência de saúde britânica e a BBC sinaliza a atual demanda por iniciativas que coloquem novas tecnologias a serviço do coletivo. Sem criar ou estimular ideais de condicionamento e forma física que respondem a interesses privados não declarados, o aplicativo alcançou sucesso extraordinário.

Olhar para um aplicativo tão singelo neste ensaio foi a uma forma de convidar o leitor pensar no ócio e no lazer a partir do papel que a tecnologias desempenham nestas esferas tão fundamentais da vida social. Se hoje novíssimos produtos e serviços são desenvolvidos por grandes corporações do lucrativo setor de *fitness*, é preciso conceber um mundo altamente tecnológico que não são movidas, predominantemente, por um ethos empresarial. Um primeiro passo para a construção de uma imaginação política que elabore o tema da saúde centrada em interesses coletivos seria compreender os usos, percepções e efeitos de novas tecnologias sobre o tecido social, tanto em termos materiais quanto simbólicos. Isto nos permitiria redesenhar novas tecnologias – incluindo as plataformas digitais hoje presentes em nossas experiências cotidianas mais diversas – que escapem à lógica concentradora e excludente hoje dominante.

□□□

***CRISTINA T. MARINS** É ANTROPÓLOGA E PESQUISADORA INTERESSADA NOS IMPACTOS SOCIAIS DE TECNOLOGIAS DIGITAIS, EM ESPECIAL NOS CAMPOS DO TRABALHO E DA POLÍTICA. CONTATO: CTMARINS@GMAIL.COM