

ENTRE SMARTPHONES E SAÚDE: UMA ANÁLISE DO APLICATIVO MYFITNESSPAL

Sandro Faccin Bortolazzo
sandrobortolazzo@gmail.com
Roseli Belmonte Machado
robemontemachado@gmail.com

RESUMO

Aplicativos para smartphones voltados ao controle e monitoramento da saúde têm ganhado visibilidade e produzido verdades sobre os sujeitos na sociedade contemporânea. Assim, este estudo de caso, analítico e exploratório, tem por objetivo examinar como as ferramentas e informações geradas pelo aplicativo MyFitnessPal têm operado na produção de saberes sobre a saúde e na condução das condutas dos sujeitos. Para tal intento, dois movimentos de investigação são apresentados. O primeiro movimento explora a invasão de smartphones, e o segundo desenvolve uma análise sobre o aplicativo MyFitnessPal. O referencial teórico se apoia nas discussões de Michel Foucault sobre condução das condutas e cuidados de si. Os resultados apontam o MyFitnessPal como um artefato digital prescritivo; evidencia um tipo de racionalidade que responsabiliza os sujeitos pelos cuidados de si em favor de uma verdade produzida sobre a saúde; e o aplicativo, ao produzir informações e saberes sobre os sujeitos, os conduzem a adotar estilos de vida considerados saudáveis.

Palavras-chave: MyFitnessPal; Saúde; Smartphones

Introdução

É possível dizer que, se Sócrates estivesse vivo, encorajaria os jovens de Atenas a usar relógios inteligentes e aplicativos para monitorar a pressão arterial, o sangue, os níveis de glicose, a temperatura do corpo, os movimentos, a frequência cardíaca, os ritmos do sono, o estresse, o estado emocional, a postura, a qualidade do ar circundante etc. Tal assertiva não é meramente retórica. Nota-se que a aceitação das informações geradas por aplicativos são parte de um conjunto de verdades sobre saúde que estão na ordem do dia. Nesse sentido, um universo repleto de números, gráficos, projeções, sensores e algoritmos produzem informações sobre os sujeitos e passam a constituir modos de vida.

Aplicativos para smartphones que monitoram aspectos voltados à saúde, nutrição, bem-estar, constância e periodicidade na prática de atividades físicas, entre outros elementos, vêm ganhando cada vez mais adeptos.

Freitas (2018), ao tratar da proliferação discursiva no combate à obesidade, destaca que a World Health Organization (WHO) – Organização Mundial da Saúde (OMS) no Brasil – revela que a obesidade é hoje um dos mais visíveis e, ainda, mais negligenciados problemas de saúde pública. Nessa perspectiva, “o excesso de peso e a obesidade são uma globesity, isto é, notabiliza o excesso de peso e a obesidade como doenças que atingiram uma escala de epidemia global” (FREITAS, 2018, p. 12). Essa proliferação discursiva de combate ao excesso de peso como um modo de cuidar da saúde é considerado uma verdade deste tempo. Uma verdade que, em certa medida, é capaz de conduzir as condutas dos sujeitos em relação a hábitos alimentares, práticas de exercícios físicos etc.

Diante de uma sociedade em que a saúde ganha centralidade nos cuidados com a alimentação, o corpo e a estética, este estudo de caso, analítico e de natureza exploratória, tem por objetivo examinar como informações coletadas e interpretadas pelo aplicativo MyFitnessPal têm atuado na produção de saberes a respeito da saúde. Assim, para tal intento, dois movimentos de investigação estão interconectados, sendo o primeiro uma análise sobre a invasão de smartphones, e o segundo movimento desenvolve uma análise sobre o aplicativo MyFitnessPal.

Além da referida exposição, este estudo se encontra organizado em quatro partes. Na primeira, o foco está em mostrar os caminhos metodológicos e as ferramentas teóricas que apoiam a pesquisa. Na segunda parte, a discussão e os resultados estão organizados em duas seções, explorando, dessa forma, a invasão dos smartphones na primeira seção, e o desenvolvimento da análise sobre o aplicativo MyFitnessPal na segunda. Para finalizar, algumas considerações são apresentadas.

Caminhos da Pesquisa

A base desta pesquisa se ancora na dual parceria de pesquisadores provenientes da Educação Física e do campo das Tecnologias Digitais. Trata-se, sobretudo, de um

estudo sobre smartphones que compõe parte de um projeto de pós-doutorado conduzido no Institute for Culture and Society, da Universidade de Western Sydney, na Austrália.

O estudo de caso emerge dentro de uma matriz que analisa o universo de aplicativos móveis e suas implicações na saúde dos sujeitos. Assim, o primeiro movimento de investigação – o da invasão dos smartphones e seus respectivos aplicativos – é resultado de uma pesquisa exploratória e bibliográfica a partir dos materiais produzidos no projeto de pesquisa *Governing Digital Cities*, do Institute for Culture and Society. Importa ressaltar que, artefatos digitais, a exemplo de smartphones, são elementos onipresentes no cotidiano de milhões de pessoas, emergindo como parte do “kit de sobrevivência” dos sujeitos inscritos na Condição Digital (STALDER, 2018).

O segundo movimento de pesquisa, propondo analisar o aplicativo MyFitnessPal, surge da ideia contemporânea que responsabiliza os sujeitos pelos cuidados com a saúde. O aplicativo é uma ferramenta personalizada e, de certa forma, alternativa aos programas de perda de peso tradicionais, a exemplo do acompanhamento feito por nutricionistas ou mesmo pelos grupos de apoio.

Este estudo avalia um dos aplicativos mais populares disponíveis para perda de peso, o MyFitnessPal. Hoje, a aplicação recebe a classificação mais alta dentro das lojas de aplicativos, com cinco estrelas e milhares de avaliações. A empresa dona do aplicativo, a Under Armour, relata possuir cerca de 50 milhões de usuários registrados. Dentro da plataforma, elementos de monitoramento e o estabelecimento de metas e feedback podem ser configurados.

A justificativa pela escolha do MyFitnessPal se deu por determinantes que envolvem a presença de um banco de dados com mais de 3 milhões de alimentos e cerca de 350 exercícios cadastrados, compondo, igualmente, o produto mais baixado no segmento de registro de calorias nas lojas de aplicativos. Tal ferramenta, de alguma forma, auxilia os usuários a controlar o regime alimentar através do monitoramento da quantidade de calorias ingeridas, do peso corporal, entre outras variantes.

Os dados coletados nos dois movimentos da pesquisa foram analisados operando com os seguintes conceitos e ferramentas dos Estudos Foucaultianos: cuidados de si e condução das condutas. Michel Foucault, no conhecido bloco de trabalho como Terceiro

Domínio (VEIGA-NETO, 2007), ao tratar da constituição do sujeito e das subjetividades, descreve o modo pelo qual um sujeito se torna ele próprio um sujeito. Tendo por base textos e escritos da Antiguidade Greco-Romana, Foucault destaca técnicas que exigem que o sujeito diga a “verdade sobre si mesmo”. Nessa perspectiva, “o Cuidado de Si constituiu no mundo greco-romano, o modo pelo qual a liberdade individual — ou a liberdade cívica, até certo ponto — foi pensada como ética” (FOUCAULT, 2004b, p. 267). Na História da Sexualidade 2, Foucault considera que o sujeito se transforma em sujeito moral de suas condutas mediante as práticas de si que o conectam à verdade.

Ao avançar nas pesquisas de Foucault (2010), é possível pensar que há um deslocamento no entendimento sobre o que seria “ascese”, ou seja, um conjunto de práticas de autocontrole do corpo que fortalecem e acompanham a busca pela verdade. Na Antiguidade, há um cuidar de si para conhecer a si mesmo; na Modernidade, trata-se de conhecer a si mesmo para cuidar de si. Frederic Gros, ao situar o curso de Foucault intitulado A Hermenêutica do Sujeito, afirma:

Segundo Foucault, a filosofia elabora, desde Descartes, uma figura do sujeito enquanto intrinsecamente capaz de verdade: o sujeito seria a priori capaz de verdade, e apenas acessoriamente um sujeito ético de ações retas: “Eu posso ser imoral e conhecer a verdade”. Significa que, para o sujeito moderno, o acesso a uma verdade não depende do efeito de um trabalho interior de ordem ética (ascese, purificação etc.). Na Antiguidade, ao contrário, o acesso de um sujeito à verdade dependia de um movimento de conversão que impusesse ao seu ser uma modificação ética. Na espiritualidade antiga, é a partir de uma transformação de seu ser que o sujeito pode pretender alcançar a verdade, enquanto para a filosofia moderna é porque está desde sempre esclarecido pela verdade que o sujeito pode pretender mudar a maneira de conduzir-se (GROS, 2010, p. 471).

A partir dessa compreensão de que os cuidados de si e os processos de subjetivação são da ordem da governamentalidade dos sujeitos, da condução de suas condutas a partir de uma verdade, discute-se como o aplicativo MyFitnessPal, ao objetivar diferentes sujeitos, também pode ser entendido como uma tecnologia de poder capaz de produzir subjetividades, atuando na condução das condutas em nome de determinada verdade sobre a saúde.

Resultados e Discussão

Os resultados e discussão estão organizados em duas seções. A primeira é intitulada como “Entre smartphones e aplicativos”, a qual trata da invasão de smartphones. A segunda seção é chamada de “MyFitnessPal: contando calorias e saúde”, que desenvolve as análises sobre o aplicativo MyFitnessPal.

Entre smartphones e aplicativos

Smartphones são dispositivos com uma série de funcionalidades que incluem desde a telefonia padrão, até utilizações enquanto câmera digital, agenda eletrônica, calculadora, navegador de internet, plataforma de recebimento e envio de e-mails, biblioteca virtual, repositório de filmes, músicas e fotografias, entre outras inúmeras funções. Hoje, telefones celulares não somente atuam como um tipo de repositório de informações pessoais, mas são parte do repertório de artefatos da sociedade contemporânea. Dessa forma, também podem ser considerados produtos/materiais que configuram e reconfiguram aspectos econômicos, culturais, políticos e sociais dentro dos contextos em que estão inseridos.

Desenvolvido pela empresa IBM em 1992, o primeiro smartphone, segundo McCarthy (2011), apresentava uma tela sensível ao toque, um teclado e conexão à internet. Tal funcionalidade permitia aos usuários receber e enviar e-mails, fato considerado revolucionário no campo das tecnologias da época. Quer dizer, foi a partir dos desenvolvimentos tecnológicos em relação ao aumento na capacidade de processamento dos telefones celulares, da miniaturização dos aparelhos e das tecnologias de conexão à internet que os usuários puderam utilizar os celulares para atividades que fossem além das ligações telefônicas, como escutar música, jogar, assistir filmes etc.

Importante mencionar que em 2007 o primeiro iPhone da Apple foi lançado, gerando tendências de consumo, mas também configurando um novo mercado – o de desenvolvimento e a produção de aplicativos – que serve de modelo até hoje. A empresa vem orientando, inclusive, as formas como os sujeitos devem utilizar e consumir os aparelhos, ou seja, a não presença de botões, as constantes atualizações de sistema

operacional, os novos modelos dispostos no mercado, entre outros fatores, são centrais às formas de consumo de smartphones.

Smartphone se diferenciam de telefones celulares comuns pela capacidade de executar tarefas análogas a de um computador. Qualquer conceito de smartphones deve incluir o processamento de dados através de determinado sistema operacional como característica elementar. Esses sistemas, por sua vez, devem ser capazes de operar softwares de terceiros, também conhecidos como aplicativos ou apps. Lemos (2007) denomina smartphones enquanto Dispositivos Híbridos Móveis de Conexão Multirredes ou DHMCM.

A denominação de DHMCM permite defini-lo melhor e com mais precisão. O que chamamos de telefone celular é um Dispositivo (um artefato, uma tecnologia de comunicação); Híbrido, já que congrega funções de telefone, computador, máquina fotográfica, câmera de vídeo, processador de texto, GPS, entre outras; Móvel, isto é, portátil e conectado em mobilidade funcionando por redes sem fio digitais, ou seja, de Conexão; e Multirredes, já que pode empregar diversas redes, como: Bluetooth e infravermelho, para conexões de curto alcance entre outros dispositivos; celular, para as diversas possibilidades de troca de informações; internet (Wi-Fi ou Wi-Max) e redes de satélites para uso como dispositivo GPS. (LE MOS, 2007, p.25)

É fato que smartphones só encontram terreno porque o acesso à internet tem sido facilitado pelas redes sem fio de alta velocidade 3G (terceira geração) e 4G (quarta geração), as tecnologias Wi-Fi e bluetooth. Para Hsiao e Chen (2015) a maioria dos aplicativos de smartphones são dependentes da rede, sendo tal fato imprescindível a sua existência, permanência e continuidade.

Dessa maneira, é preciso destacar que smartphones não são apenas artefatos digitais, mas tecnologias conectadas às práticas culturais da sociedade contemporânea. Para tanto, as afirmações de McLuhan (1970) fazem sentido ao sugerir que, ao mesmo tempo em que os sujeitos produzem e moldam as tecnologias, as tecnologias também passam a moldar os sujeitos. Trazendo Williams (1975) ao debate quando afirma que a cultura também é material, considera-se que smartphones constituem um tipo de materialidade que instiga os modos pelas quais os sujeitos vêm experimentando e

habitando o mundo e, por assim dizer, também são representativos dos produtos culturais da sociedade.

Uma das características mais acentuadas de smartphones é a automação. Para Manovich (2001), a automação se refere às possibilidades de manipulação via algoritmos que se encontra aderente aos aparatos de base digital. Vale ressaltar que muitas das experiências com smartphones são criadas a partir de volumosos bancos de dados capazes de criar perfis, personalizar, coletar informações e direcionar os usuários a uma infinidade de atividades que vão desde o consumo de produtos e aplicativos até formas de se comunicar e se relacionar.

O cruzamento de informações como o que nos apresenta o Google, por exemplo, automaticamente faz referência a um universo de anúncios, propagandas, vídeos e materiais correlatos que são gerados a partir das impressões digitais – histórico de pesquisa, itens e materiais consultados e comprados – de cada usuário rastreado via web. Quanto mais os usuários se expõem, mais chances as empresas têm de capturar informações sobre consumidores em potencial. Trata-se do que Stalder (2018) denominou de algoritmicidade, característica da Condição Digital emergente da sociedade. A algoritmicidade permite com que as informações sejam apresentadas de forma ordenada, tornando o mundo informacional digital disponível e inteligível.

A própria algoritmicidade é uma estratégia incutida nos artefatos digitais que acaba, de alguma forma, dirigindo as condutas dos sujeitos e agenciando formas de pesquisar, mas que, sobretudo, também induz modos de se movimentar no universo digital.

A “conduta” é, ao mesmo tempo, o ato de “conduzir” (mener) os outros (segundo mecanismos de coerção mais ou menos estritos) e a maneira de se comportar num campo mais ou menos aberto de possibilidades. O exercício do poder consiste em “conduzir condutas” e em ordenar a probabilidade. O poder, no fundo, é menos da ordem do afrontamento entre dois adversários, ou do engajamento de um em relação ao outro, do que da ordem do “governo”. (FOUCAULT, 2013, p. 1056)

Trazendo governo ao debate, Foucault (2013), não se refere às estruturas políticas, mas designa governo enquanto uma forma de dirigir a conduta dos indivíduos ou de grupos

de sujeitos. Não apenas as formas de ação refletidas e calculadas, mas a conduta carrega a acepção, tanto do ato de conduzir um sujeito por meio de uma técnica externa a ele, quanto de atividades dos sujeitos de conduzirem a si mesmos.

Importante ressaltar que a condução ou direção das condutas pensadas junto aos smartphones só ganha materialidade a partir dos inúmeros aplicativos disponíveis. Os consumidores têm a sua disposição aplicativos de serviços que incluem infinitas funções: realizar compras, pesquisar preços, comprar passagens aéreas e diárias de hotéis; pagamentos de contas e boletos; interação com amigos, familiares e colegas de trabalho; publicação de fotos e comentários; verificar os melhores trajetos de mobilidade por carro ou transporte público; aprendizagem de idiomas, escutar músicas e assistir filmes.

Para além das funcionalidades citadas, vários aplicativos estão voltados à área da saúde. Um exemplo é o aplicativo Saúde da Apple. Ele mostra aos usuários um painel de dados com informações que vão desde batimentos cardíacos, quantidade de exercícios, queima de calorias, níveis de colesterol, glicose, tipo sanguíneo, até índices de massa corporal. Esse aplicativo, se alimentado com informações precisas, produz saberes que passam a ser utilizados enquanto um modo de dizer sobre a saúde e acerca do que é ser saudável. Trata-se, por assim dizer, de um discurso, que instaura verdades sobre aspectos da saúde dos sujeitos.

Os indivíduos são submetidos a uma espécie de autoanálise e, de acordo com os resultados – obesidade, alta nos níveis de colesterol, pouca atividade física –, determinadas ações ou recomendações são indicadas: melhorar alimentação, fazer exercícios etc. Esse tipo de aplicativo atua na intersecção de vários discursos: do mercado de consumo de artefatos tecnológicos; das possibilidades do digital enquanto recurso de monitoramento da saúde; do conhecimento médico; de uma proliferação discursiva que se instaura como verdade sobre o que é ser saudável. Ele se inscreve dentro de uma grade de inteligibilidade própria dos artefatos digitais presentes na Contemporaneidade e que fazem parte de uma formação discursiva do nosso tempo¹.

1 Para Foucault (1995, p.82), formação discursiva é um “feixe complexo de relações que funcionam como regra: ele prescreve o que deve ser correlacionado em uma prática discursiva para que esta se refira a tal ou qual objeto, para que empregue tal ou qual enunciação, para que utilize tal conceito, para que organize tal ou

MyFitnessPal: contando calorias e saúde

O MyFitnessPal é um aplicativo gratuito voltado, principalmente, à perda de peso, segundo dados da página do aplicativo². Comandado pela empresa de roupas e acessórios esportivos Under Armour, o aplicativo de monitoramento e registro de itens nutricionais e atividades físicas funciona como uma espécie de rastreador on-line de dieta, saúde e condicionamento físico.

Os usuários, ao fornecerem informações como peso, altura, idade e nível de atividade física, faz com que o MyFitnessPal crie um plano de nutrição, atendendo às necessidades específicas de cada um. Quer dizer, o aplicativo informa a quantidade de calorias, gorduras, proteínas e vitaminas que o corpo necessita diariamente, e o quanto daqueles nutrientes devem ser consumidos. Todas essas informações e perfis são baseados em dados demográficos, faixa de peso, idade, condição física, e assim por diante. O MyFitnessPal muito se assemelha aos planos nutricionais fornecidos por nutricionistas, com a vantagem de ser gratuito e adaptável ao estilo de vida dos seus usuários.

O aplicativo, inclusive, está sujeito a diversas variações, uma vez que, caso o usuário necessite montar um plano alimentar com baixo percentual de carboidratos ou açúcares, por exemplo, é possível especificar a quantidade em gramas por dia a ser consumida de cada nutriente, seja proteína, gordura ou mesmo carboidrato. Ou seja, é possível personalizar as quantidades exatas de consumo ao longo do dia.

A principal atividade do aplicativo é de servir enquanto um diário alimentar. Os usuários podem incluir cada alimento e sua respectiva quantidade (uma colher, 200 gramas, 5 unidades, dependendo do tipo de alimento a ser registrado) ao café da manhã, almoço, lanche, janta ou ceia. O MyFitnessPal contabiliza a quantidade de calorias e mostra aquelas faltantes até o final do dia, inclusive com referência a gráficos e tabelas nutricionais

qual estratégia. Definir em sua individualidade singular um sistema de formação é, assim, caracterizar um discurso ou um grupo de enunciados pela regularidade de uma prática.

2 Disponível em: <https://www.myfitnesspal.com/pt>. Acesso entre março e setembro de 2020

expondo, por exemplo, se o consumo de sal, açúcar ou gordura está alto, baixo ou na média.

O MyFitnessPal também se constitui enquanto uma comunidade online que oferece ferramentas, conselhos e apoio para ajudar os sujeitos a atingir suas metas de perda de peso. O aplicativo permite o acompanhamento do que se come e da quantidade de exercícios realizado, fornecendo uma imagem clara da ingestão calórica diária, semanal e mensal. Ademais, o aplicativo oferece dicas e suporte para ajudar na motivação ao longo do caminho. Embora semelhante a outros aplicativos de condicionamento físico, o MyFitnessPal inclui um robusto banco de dados com mais de 1,2 milhão de itens pesquisáveis por meio de alimentos rastreáveis mantidos pelo USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos). Outra vantagem é que, por mecanismos de escaneamento de código de barras, é possível incluir alimentos industrializados. Isso facilita o registro, uma vez que basta o usuário colocar a câmera do celular próxima ao código de barras do produto para que o aplicativo reconheça a tabela nutricional do referido alimento.

Outra funcionalidade do aplicativo é o registro da quantidade e do tipo de atividade física realizada, como natação, corrida, caminhada, musculação etc. Assim, na medida em que os usuários registram uma atividade física, a quantidade de calorias a ser ingerida ao longo do dia aumenta, ou seja, se o usuário fez 40 ou 50 minutos de caminhada ou corrida, algumas calorias são acrescentadas para serem consumidas, como uma espécie de bônus. Há ainda a possibilidade de compartilhar objetivos via redes sociais como Facebook e Instagram.

Há outros aplicativos que possuem funcionalidades análogas a do MyFitnessPal, como Endomondo, Runkeeper e Nike +, mas a escolha se deu por conta da facilidade com que uma serie de elementos podem ser mantidos, gerenciados, registrados, incluindo medidas corporais que podem ser atualizadas a qualquer momento.

De fato, informações sobre alimentação e saúde se encontram disponíveis 24 horas por dia via web, não estando limitadas exclusivamente às tecnologias móveis. No entanto, o uso de aplicativos como o MyFitnessPal vem encorajando os sujeitos a analisarem e monitorarem aspectos da alimentação e, provavelmente, esse tipo de tecnologia induz ou mesmo conduz os sujeitos a decisões mais seguras e acertadas sobre a saúde.

É fato que este tipo de aplicativo ganha cada vez mais visibilidade porque há uma disseminação de saberes relativos aos cuidados com o corpo e com a saúde, assim como a constante recorrência e repetição do discurso de que os indivíduos devem se responsabilizar por esses aspectos em suas vidas. Assim, manter um corpo e um estilo de vida saudável têm ocupado um lugar proeminente no cenário contemporâneo, pois está conexo a uma produção discursiva, uma verdade sobre o que é ser saudável. Para Avelino (2011), o problema da verdade é o que está em jogo nas racionalidades e, ao pensarmos sobre essa verdade, importa o seu poder e seus efeitos na subjetivação dos sujeitos, ou seja, “o que está em jogo não é a censura ou aceitação do discurso verdadeiro, mas o poder da verdade e seus efeitos sobre a subjetividade” (AVELINO, 2011, p. 36).

A todo o momento e por diversos meios, sujeitos são insidiosamente convidados e subjetivados a agir conforme discursos prescritivos e, muitas vezes, injuntivos: mantenha-se ativo; se alimente bem; faça exames periodicamente, e assim por diante. Os aplicativos podem ser entendidos como parte de uma rede discursiva que aponta a um tipo de verdade e que tem nas tecnologias digitais móveis parte de suas estratégias, conduzindo cada indivíduo para que seja responsável pela sua saúde. Nessa perspectiva, o MyFitnessPal pode ser considerado como um artefato que opera na subjetivação, orientando e conduzindo os sujeitos a serem responsáveis pelos cuidados com a sua saúde, numa operação de condução de suas condutas.

Além do rastreamento do consumo de calorias e rotinas de treinos, o aplicativo, em período diário ou semanalmente, fornece aos usuários informações sobre a quantidade de atividade realizada durante a semana e ao longo mês, mostrando gráficos de evolução. Os gráficos geram, por assim dizer, informações sobre a saúde, sobre o corpo, sobre hábitos de alimentação. Ao criar uma maneira de coletar dados para uso e compartilhamento, o MyFitnessPal tem à disposição um banco de dados capaz de rastrear milhões de usuários em termos de produtos e padrões de consumo, rotinas de treinos e atividades físicas, entre inúmeras outras informações que, supostamente se cruzadas, seria capaz de gerar desde anúncios de produtos de acordo com os hábitos registrados pelos usuários, até promoções e ofertas de materiais esportivos, eventos, e toda uma gama de publicidade.

O aplicativo apresenta uma sistematização, a princípio, simples. Quanto mais consistentemente for rastreada e registrada a ingestão de alimentos, maior seria a probabilidade do sucesso na perda de peso. É por isso que, de acordo com o site do aplicativo, “todo programa de gerenciamento de peso bem-sucedido sugere que você mantenha um diário alimentar e / ou um registro de atividades” (MYFITNESSPAL, 2012). No MyFitnessPal, a aposta está na capacidade de garantir um registro das refeições da maneira rápida e automática.

De alguma forma, esse tipo de aplicativo tem transformado as formas como alguns sujeitos planejam, coletam e compartilham informações sobre suas metas de saúde, combinando o poder da portabilidade de um telefone celular às atividades diárias da vida. O MyFitnessPal, se abastecido corretamente, transforma o corpo em informação. O aplicativo auxilia os sujeitos a adquirir informações sobre o próprio corpo.

Importa destacar o que traz Foucault (2006), quando aponta que a ideia do conhecimento de si é o resultado de uma longa e mutável história. No mundo antigo, o conhecimento de si mesmo foi sempre acompanhado, se não precedido, por uma relação com o eu. Juntamente ao conhecimento de si, a antiga tradição reconhecia também a preocupação consigo mesmo. Há a percepção de que conhecer a si mesmo e cuidar de si mesmo são inseparáveis. Quer dizer, pensando assim, o conhecimento é sempre guiado, estruturado, condicionado e emaranhado em práticas. Igualmente se encontra a visão de atividades como conhecer e cuidar enquanto práticas de se relacionar com o eu. Foucault fala em “tecnologias do eu” para enfatizar que se trata de uma questão de práticas que vão permitindo aos sujeitos efetuarem, através de diversificados meios, e um com a ajuda dos outros, “certo número de operações em seus próprios corpos e almas, pensamento, conduta, de tal forma a transformar-se a fim de atingir um certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade” (FOUCAULT, 2006, p.225).

No que diz respeito às práticas de rastreamento corporal e nutricional, um cuidado de si não seria principalmente dirigido às metas de se libertar de alguma doença, embora tenha efeitos no caso da obesidade, por exemplo. Em vez disso, o conhecimento e cuidado de si visa construção de um corpo saudável. O conhecimento, de certa forma, tenta objetivar o corpo, estabelecendo uma norma para a saúde, a exemplo do IMC (Índice de

Massa Corporal), ao qual se deve cumprir por meio de exercícios, dieta, enfim, hábitos saudáveis.

Todas as ferramentas e tecnologias de digitalização que emitem e produzem dados sobre o corpo fluem para gigantescos bancos de dados, plataformas online, redes sociais etc. Esses dados englobam muito mais que meramente informações relacionadas ao corpo. Os diferentes tipos de informações produzidos, coletados e correlacionados são transportados à volumosos bancos de dados informacionais, ou seja, esses dados não apenas rastreiam o corpo, mas as várias áreas da vida, que não estão exclusivamente relacionadas à saúde. Aqui se incluem dados profissionais, aspectos pessoais, hobbies, itens de consumo – de roupas a eletrodomésticos.

Antes do advento deste tipo de ferramenta de rastreamento, o eu era informativo e subdeterminado. As tecnologias de base digital e em rede conseguiram, em certa medida, transformar o eu em informação, o tornando transparente e compreensível. Quer dizer, não há nada que não possa ser digitalizado e transformado em informação.

Os aplicativos estimulam e incentivam conectividade, comunicação e fluxo de informações de todos os tipos. Esse conjunto de tecnologias de rastreamento estão socialmente orientadas. Isso significa que, embora haja um mecanismo de controle da privacidade, o aplicativo atua e estimula a publicidade, já que o tornar público e conhecido têm sido o padrão de funcionamento dos aplicativos.

O cruzamento de milhões de dados dos usuários, no futuro, pode potencializar a identificação de comportamentos em termos de alimentação, exercícios físicos, cuidados preventivos, entre outros fatores e estilos de vida que podem ajudar a evitar que as pessoas tenham que procurar um médico, por exemplo. Mais uma vez este tipo de tecnologia estaria reforçando a ideia da responsabilização dos sujeitos pela própria saúde.

Os dispositivos móveis facilitam a capacidade de documentar e compartilhar informações. Isso significa que, como certas experiências cotidianas se tornam práticas rotineiras, os aplicativos, de alguma forma, acabam movimentando valores subjacentes em uma sociedade que aposta muito no material tecnológico.

Atividades físicas e nutrição são comportamentos e hábitos que vêm se modificando ao longo dos anos. Cabe pensar que aplicativos para smartphones empregando recursos

imersivos para quantificar dados podem, de alguma forma, estimular intervenções nas formas das condutas dos sujeitos. O MyFitnessPal destaca a tendência crescente e a aceitação do uso de dispositivos pelo público e, ao fazê-lo, tornam aspectos da saúde visíveis e gerenciáveis.

Conclusão

Quando se comentam aspectos sobre smartphones e aplicativos, não são somente sujeitos ou objetos que estão em operação, mas um regime tecnológico digital colocado em circulação, que vem desde os primeiros desenvolvimentos do período bélico, e que vai definindo transformações sociais, econômicas, culturais, políticas. Criar práticas culturais, a exemplo das mediadas pelo constante uso de dispositivos digitais, engloba ao mesmo tempo os sujeitos inscritos nessa cultura e as formas de atuar que, em certa medida, dependem das tecnologias para se tornarem visíveis, viáveis e reconhecidas enquanto práticas de uma determinada sociedade.

Aplicativos para smartphones têm atuado na produção de subjetividades, uma vez que vão compondo outras formas de se relacionar e de habitar o mundo. E mais, esses aplicativos contribuem para corroborar a ideia dos sujeitos enquanto responsáveis pela própria formação e, no caso desta análise, como responsável pela própria condução da saúde.

Para além de todas as utilidades e serviços que aplicativos têm servido aos sujeitos, aqueles voltados a contagem de calorias, nutrientes e medição de massa corporal, o objeto de análise desta pesquisa (MyFitnessPal) é uma ferramenta que coleta informações pessoais - do consumo calórico ao index de massa corporal – que serve para auxiliar à promoção e manutenção de um tipo de produção discursiva sobre saúde, além de servir como um repositório informacional de reflexão e monitoramento sobre como se dá a conduta dos sujeitos em relação à alimentação, à prática de atividade física, e assim por diante, garantindo, por assim dizer, novas capacidades e habilidades para monitorar os cuidados com a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVELINO, N. Apresentação: Foucault e a Anarqueologia dos saberes. In: FOUCAULT, Michel. **Do governo dos vivos**: curso no Collège de France 1979- 1980: Excertos. SP/RJ: Achiamé, 2011.

FOUCAULT, M. A ética do cuidado de si como prática de liberdade. **Ditos e Escritos**, vol. V, Foucault: Ética, Sexualidade, Política. Ed. Forense Universitária, 1ª ed, 2004, p. 264-287.

FOUCAULT. M. **Em Defesa da Sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

FOUCAULT, M. **Tecnologias del yo – y otros textos afines**. Trad. Mercedes Allendesalazar. 1a. ed. Barcelona: Paidós Ibérica, 1990.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1995.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**: curso dado no Collège de France (1981-1982). Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006

FOUCAULT, M. **Ditos e Escritos II - Arqueologia Das Ciências e História Dos Sistemas de Pensamento**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2013.

FREITAS, D. D. A proliferação discursiva de combate à obesidade no neoliberalismo: o governo biopolítico mediante a educacionalização do social. **Doutorado em Educação** (Tese). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2018.

HSIAO, M-H., CHEN, L-C. Smart phone demand: An empirical study on the relationships between phone handset, Internet access and mobile services. **Telematics and Informatics**, V.32, n.1, 2015, p.158–168.

MANOVICH, . **The Language of New Media**. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.

MCCARTY, B. **The History of the Smartphone**. 2011. Disponível em: <<http://thenextweb.com/mobile/2011/12/06/the-history-of-the-smartphone/>>. Acesso em: 10 fev. 2019

McLUHAN, M. **Os meios de comunicação como extensões do homem**. Trad. Décio Pignatari. São Paulo: Cultrix, 1970.

MyFitnessPal. MyFitnessPal. http://www.myfitnesspal.com/welcome/learn_more, 2012.

LEMOS, A. Comunicação e práticas sociais no espaço urbano: as características dos Dispositivos Híbridos Móveis de Conexão Multirredes (DHMCM). **Comunicação, Mídia e Consumo**. Consumo, vol,4, n.10, São Paulo, 2007, p. 23-40.

STALDER, F. 2018. **The Digital Condition**. Cambridge: Polity Press, 2018.

VEIGA-NETO, A. **Foucault e a Educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

WILLIAMS, R. **Technology and Cultural Form**. Londres: Shocker Books, 1975.

SOBRE O AUTORES:

SANDRO FACCIN BORTOLAZZO

Professor Adjunto da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Doutor em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) na linha de pesquisa "Estudos Culturais em Educação". Pesquisa de Pós-Doutorado no Exterior (Bolsista CAPES) concluída na Western Sydney University (WSU) - Institute for Culture and Society (ICS)/ Austrália. Mestre em Educação pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Pós-Graduação em Psicopedagogia e Neurociências pela Universidade Paulista (UNIP) Licenciado em Pedagogia pela Universidade Paulista (UNIP). Bacharel em Comunicação Social/Jornalismo pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

ROSELI BELMONTE MACHADO

Doutora em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul -PPGEDU/UFRGS (2016). Mestre em Educação pela Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas (2010). Pós-graduação em Biomecânica pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança - ESEFID/UFRGS (2007). Graduada em Educação Física - Licenciatura Plena - pela Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas (2006). Entre 2000 e 2013 atuou como professora em escolas de Educação Básica e foi professora em instituições de ensino superior. Entre 2013-2018 foi professora Adjunta na Universidade Federal do Rio Grande (FURG), vinculada ao Instituto de Educação, atuando no Curso de Educação Física e na pós-graduação em Educação Física Escolar. Desde 2018 é professora Adjunta na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID/UFRGS) e professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGEDU/UFRGS), atuando na Linha de Pesquisa Estudos Culturais em Educação. Desenvolve estudos e pesquisas na área da Educação e da Educação Física escolar, trabalhando com Políticas de Inclusão, Currículo, Docência e Formação de Professores. É pesquisadora vinculada ao Grupo de Pesquisa em Docência e Avaliação em Educação Física (vice-líder) (GEDAEF/UFRGS/CNPq) e ao Grupo de Pesquisa em Currículo e Contemporaneidade (GPCC/UFRGS). É atual coordenadora do GTT Inclusão e Diferença do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). Coordenadora substituta dos cursos de Educação Física da UFRGS (2021-2023).