



Inovação e Excelência **desde 1902**

PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO

1. DADOS GERAIS

Título do Projeto

Aplicação para academias que entregará templates de treino com base no biotipo do aluno/cliente.

Integrantes da equipe

Identificar o nome completo e o RA dos participantes do projeto

Nome:	RA:
Lucas Silva Cardiais	20010551
Nicolas Bueno Zagatto	20010562
Victor Barcelos	23024553
Carlos Augusto	20010535

Professor responsável

Adriano Félix, Victor Rosetti

Curso

Análise e Desenvolvimento de Sistemas

Linha de atuação

Identificar com ✓ uma ou mais linhas de atuação conforme projeto pedagógico de curso.

- Projeto Interdisciplinar: Jogos Digitais

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

Identificar com ✓ um ou mais ODS impactado(s) pelo projeto

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">1- Erradicação da Pobreza2- Fome Zero3- Saúde e Bem Estar✓4- Educação de Qualidade5- Igualdade de Gênero6- Água Potável e Saneamento7- Energia Limpa e Acessível8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico9- Indústria, Inovação e Infraestrutura | <ul style="list-style-type: none">10- Redução das Desigualdades11- Cidades e Comunidades Sustentáveis12- Consumo e Produção Responsáveis13- Ação Contra a Mudança Global do Clima14- Vida na Água15- Vida Terrestre16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes17- Parcerias e Meios de Implementação |
|--|--|

(11) 3272-2222 | www.fecap.br

Av. Liberdade, 532 | 01502-001 | São Paulo - SP

Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado - **FECAP**

Tipo de projeto

Identificar com ✓ o tipo de projeto.

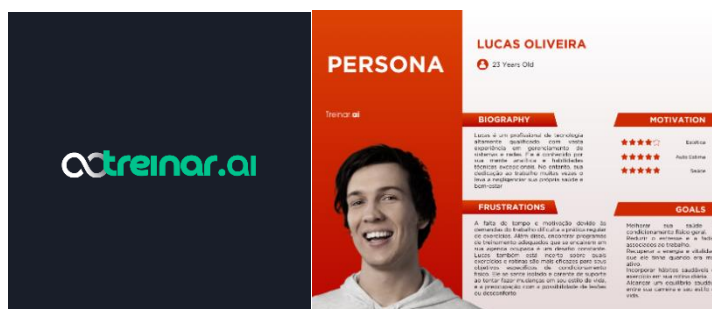
- Atividade de Extensão não implementado na prática (proposta de intervenção)
- Atividade de Extensão implementado na prática (intervenção executada) ✓

Tema gerador

Promoção da Saúde e Bem-Estar por meio da Orientação Adequada na Academia". Este tema está alinhado com o perfil do curso e da área do conhecimento relacionada à saúde e atividade física, além de abordar diretamente o ODS 3 - Saúde e Bem-Estar

Produto decorrente do projeto (opcional dependendo do tipo de projeto)

O produto resultante será um aplicativo móvel de treinos personalizados, com instruções detalhadas para novatos na academia. Com um chatbot integrado, o aplicativo oferecerá suporte em tempo real, garantindo uma experiência de treino segura e eficaz, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.



2. IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO

Local (cenário) previsto para a implementação do projeto

A ideia do projeto se baseia em agilizar processos para ingressantes em academia, ou seja, pessoas que não tiveram experiência prévia com academias. Gerando assim treino de adaptação para essa pessoa. Assim otimizando o tempo do professor da academia e do aluno que chegará ao local já sabendo do seu treino e com base na execução dos exercícios

Público-alvo a ser atendido pelo projeto

Este público será composto principalmente por jovens adultos e adultos jovens, com idades entre 18 e 35 anos, que estão dando os primeiros passos em direção a uma rotina de exercícios na academia. Em termos socioeconômicos, o público pode ser diversificado, mas a ênfase será dada àqueles de classe média a média-baixa, que podem ter acesso limitado a treinadores pessoais ou programas de treinamento personalizados. Em relação ao nível educacional, espera-se que os



participantes tenham pelo menos o ensino médio completo, garantindo uma compreensão básica das instruções de treino e segurança.

O público-alvo será principalmente composto por iniciantes na academia, buscando uma variedade de objetivos de fitness, como ganho de massa muscular, perda de peso, melhoria da saúde geral e aumento da força. Embora possam variar em seus objetivos individuais, todos compartilham a necessidade de orientação e suporte ao iniciar sua jornada de treinamento físico.

Além disso, é importante considerar o nível de conhecimento tecnológico do público-alvo. Embora devam estar confortáveis com o uso de smartphones e aplicativos, eles podem não ser experientes em aplicativos de fitness específicos.

Apresentação do(s) problema(s) observado(s) e delimitação do objeto de estudo e intervenção

O problema observado era o tempo perdido com instrutores tendo que explicar detalhadamente o que era cada aparelho, exercício e execução. Com esta solução, o aluno/cliente em suas primeiras experiências chegará apto e ciente do que irá fazer, precisando do instrutor para ajeitar os detalhes de execução. Portanto, a otimização de tempo está para ambos, qualidade e sofisticação para a academia

Definição de hipóteses para a solução do problema observado

Após analisar o problema da otimização de tempo para instrutores na academia, formulamos hipóteses de intervenção:

1. Desenvolver um aplicativo de templates de treinos personalizados com instruções detalhadas nos treinos.
2. Programas de treinamento padrão.
3. Implementar recursos de acompanhamento e feedback.

A hipótese mais adequada é o desenvolvimento do aplicativo de templates, pois oferece uma solução completa e acessível para otimizar o tempo dos instrutores, sendo tecnicamente viável e potencialmente sustentável financeiramente.

3 DESCRIÇÃO DO PROJETO

É importante destacar que um projeto de extensão não precisa ser necessariamente igual a um projeto de pesquisa. Mesmo que haja necessidade de pesquisa prévia para a fundamentação teórica, construção da introdução e para um melhor entendimento sobre a realidade a ser trabalhada, é preciso que um projeto de extensão contemple práticas que promovam mudanças e/ou melhorias identificadas como necessárias. O projeto final deverá ser simples, objetivo, claro e ter de 3 a 5 páginas, dentro do modelo aqui proposto.

Resumo

O projeto visa agilizar processos para novatos em academias, fornecendo treinos adaptados para otimizar o tempo de ambas as partes. O público-alvo inclui jovens adultos de 18 a 35 anos, predominantemente de classe média a média-baixa, com pelo menos ensino médio completo. São iniciantes na academia buscando diversos objetivos de fitness. Considera-se o conforto com tecnologia,



mas sem experiência em aplicativos específicos. Basicamente, agilizar o entendimento do treino através de uma assistente virtual que irá fornecer os exercícios e vídeos de execução com base em seu biotipo

Introdução

A introdução do projeto de intervenção foca na otimização da orientação para novatos em academias, essencial para promover uma experiência satisfatória e eficaz. Baseado na Teoria da Aprendizagem Social de Albert Bandura, que destaca a importância da observação e modelagem no aprendizado, o projeto visa oferecer modelos de comportamento e orientações claras para novatos na academia. Isso não apenas facilita sua adaptação, mas também promove a adesão a um estilo de vida ativo e saudável. O projeto impacta diretamente áreas como saúde e bem-estar, alinhando-se com o ODS 3 - Saúde e Bem-Estar, dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Objetivos

O objetivo do projeto é criar uma plataforma com chatbot integrado, que ofereça treinos personalizados para novatos na academia, incluindo instruções detalhadas nos exercícios. A intenção é proporcionar uma experiência intuitiva e acessível aos usuários, guiando-os na execução correta dos treinos e incentivando a adesão a um estilo de vida ativo e saudável entre os iniciantes na academia.

Métodos

A ação extensionista será realizada por meio de visitas às academias para estabelecer parcerias e apresentar o projeto aos novatos. Serão conduzidas entrevistas e aplicados questionários para entender as necessidades e objetivos dos novatos. A equipe realizará demonstrações práticas do aplicativo de treinos personalizados e organizará rodas de conversa e workshops com para troca de experiências e entender de quais maneiras a solução pode facilitar processos dentro das instituições. O acompanhamento contínuo será oferecido por meio de chatbots integrados ao aplicativo. Essas estratégias visam promover a adesão e o engajamento dos novatos na academia, contribuindo para um estilo de vida ativo e saudável.

Resultados (ou resultados esperados)

Os resultados esperados do projeto incluem uma maior adesão dos novatos na academia a uma rotina de exercícios, resultando em um estilo de vida mais ativo e saudável. Espera-se também uma redução da insegurança durante os treinos, levando a uma execução mais eficaz das atividades. Além disso, prevê-se um aumento no engajamento dos participantes, contribuindo para a prevenção de doenças relacionadas à inatividade física e melhorando sua saúde geral.

Considerações finais

Ao concluir o projeto, constatou-se que a implementação do aplicativo de treinos personalizados para novatos na academia foi eficaz na abordagem do problema central de insegurança durante os primeiros treinos. Os resultados obtidos foram encorajadores, demonstrando uma melhoria significativa



na confiança dos novatos ao executar os exercícios. Embora tenham sido alcançados resultados positivos, reconhece-se a necessidade contínua de apoio e aprimoramento, especialmente na expansão do aplicativo para incluir recursos adicionais de suporte.

Referências

<https://www.sistemasca.com/blog/171/15-motivos-que-fazem-os-alunos-desistirem-da-academia-e-como-evita-los>

<https://revistaeducacao.com.br/2021/01/18/aprendizagem-social-al/>

<https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=4974836>

ANEXO I

As atividades de extensão podem resultar em produto caracterizado a partir do fazer extensionista, sempre mediados pela interação dialógica entre a comunidade acadêmica e a sociedade e seus setores, sendo exemplos: softwares; aplicativos; protótipos; desenhos técnicos; patentes; simuladores; objetos de aprendizagem; games; insumos alternativos; processos e procedimentos operativos inovadores; relatórios; relatos de experiências; cartilhas; revistas; manuais; jornais; informativos; livros; anais; cartazes; artigos; resumos; pôster; banner; site; portal; hotsite; fotografia; vídeos; áudios; tutoriais, dentre outros.

Revistas	Link:
CAMINHO ABERTO: REVISTA DE EXTENSÃO DO IFSC	https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/caminhoaberto/index
EXTRAMUROS	https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros
REVISTA BRASILEIRA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/
REVISTA CIÊNCIA EM EXTENSÃO	https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index
REVISTA DE CULTURA E EXTENSÃO	https://www.revistas.usp.br/rce



Inovação e Excelência desde 1902

REVISTA EXTENSÃO EM AÇÃO	http://periodicos.ufc.br/extensaoemacao
EXPRESSA EXTENSÃO (UFPEL)	https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/index

Outras revistas podem ser consultadas em:

<https://www.ufrgs.br/ppggeo/ppggeo/wp-content/uploads/2019/12/QUALIS-NOVO-1.pdf>

Documentos FECAP	
Regulamento das Atividade de Extensão – Bacharelado em Ciência da Computação	