

Universidade Cruzeiro do Sul

Projeto de intervenção

Fitness Hub

Santa Luzia

2025

RGM: 40999190

Semestre do curso: 2º

Aluno:

Samuel Marques Santos

Apêndice: O projeto foi feito durante um espaço de 3 meses e enviado no final do projeto por motivos de registro do trabalho, foi um longo processo de pesquisas e programação para que o projeto ficasse pronto e registrado de forma completa, o aluno que conduziu esse projeto tentou entregar ele da melhor forma possível a instituição designada e portanto qualquer mal entendido na demora deve ser explicado por meio não só desse apêndice mas da qualidade apresentada no trabalho.

Orientadora do Trabalho: Profa. Leandra Rodrigues

Tutora. Fabiana Da Silva

O projeto de intervenção

Este trabalho visa propor uma solução para o problema do sedentarismo, que tem afetado significativamente a qualidade de vida de muitos indivíduos em nossa comunidade. Através da criação de uma plataforma digital inovadora, chamada “Fitness Hub”, objetiva-se promover a prática de atividades físicas, disseminar informações sobre alimentação saudável, e estimular interações sociais voltadas para a saúde. O projeto conta com a implementação de um site que oferece recursos como vídeos de aulas, tabelas nutricionais, guias de treinos e um chat interativo, buscando engajar a comunidade e tornar os hábitos saudáveis mais acessíveis e atrativos. A metodologia adotada para este estudo envolveu uma pesquisa exploratória, qualitativa e quantitativa, com análise de dados sobre o comportamento da comunidade local em relação à saúde e bem-estar.

Sumário

1. Introdução

- * Definição do problema
- * Justificativa do projeto
- * Objetivos
- * Hipóteses

2. Revisão Bibliográfica

- * O sedentarismo na sociedade contemporânea
- * A importância da alimentação saudável
- * Tecnologias aplicadas à saúde e bem-estar
- * Plataformas digitais como ferramenta de engajamento

3. Metodologia

- * Tipo de pesquisa
- * População e amostra
- * Ferramentas e técnicas de coleta de dados

* Descrição do site Fitness Hub

4. Desenvolvimento do Projeto

* Estrutura do site

* Código de comprovação

* Cronograma de execução

5. Resultados Esperados

6. Conclusão

7. Referências

Introdução

Definição do problema

O sedentarismo é um dos maiores desafios enfrentados pela sociedade moderna, com repercussões diretas na saúde física e mental. Em minha comunidade, observou-se uma grande falta de envolvimento com atividades físicas, o que tem contribuído para o aumento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, entre outras. Além disso, a falta de informações claras sobre alimentação saudável e formas de praticar exercícios de maneira eficaz tem dificultado a implementação de hábitos saudáveis.

Justificativa do projeto

A escolha de desenvolver um projeto digital para promover o bem-estar e combater o sedentarismo surgiu da necessidade de adaptar as estratégias de saúde para as novas gerações, que estão cada vez mais conectadas à internet e aos meios digitais. Ao criar um espaço interativo e acessível, o objetivo é proporcionar à comunidade uma plataforma que sirva não apenas para educar, mas também para motivar as pessoas a adotar hábitos saudáveis em sua rotina diária.

Objetivos

* **Objetivo geral:** Criar uma plataforma digital para promover a prática de atividades físicas e a alimentação saudável na comunidade.

* **Objetivos específicos:**

1. Desenvolver um site interativo com conteúdos multimídia relacionados à saúde e bem-estar.
2. Estimular a prática de exercícios físicos através de vídeos e guias de treino.
3. Disponibilizar informações sobre nutrição e dietas balanceadas.
4. Criar um canal de comunicação (chat) para tirar dúvidas e incentivar a interação entre os usuários.

Hipóteses

1. A implementação de uma plataforma digital voltada para a saúde contribuirá significativamente para a diminuição do sedentarismo na comunidade.
2. A criação de um ambiente interativo e motivador pode aumentar o engajamento com a prática de atividades físicas.
3. A disponibilização de informações sobre nutrição e treinos ajudará a melhorar os hábitos alimentares dos participantes.

Revisão Bibliográfica

O sedentarismo é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a prática insuficiente de atividades físicas, com impactos diretos na saúde. De acordo com estudos recentes, a inatividade física está associada a uma série de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, e certos tipos de câncer (Willett et al., 2015). A revisão também abordou a importância de utilizar a tecnologia para engajar a população, como evidenciado por iniciativas que têm utilizado aplicativos e plataformas digitais para promover a saúde (Fletcher et al., 2013).

A alimentação saudável também é um fator crucial na luta contra o sedentarismo, uma vez que uma dieta balanceada complementa os efeitos positivos da atividade física. Muitos estudos indicam que o comportamento alimentar das pessoas é diretamente influenciado pela educação e pelo acesso a informações claras e objetivas sobre nutrição (Guthrie et al., 2000).

Por fim, plataformas digitais como o “Fitness Hub” têm sido cada vez mais utilizadas em contextos de promoção de saúde. Essas plataformas não só oferecem conteúdo educativo, mas também proporcionam um espaço para interação social, o que se mostrou eficaz na manutenção do engajamento e na promoção de mudanças de comportamento (Freeman et al., 2011).

Metodologia

Tipo de Pesquisa

A pesquisa adotada para o desenvolvimento deste projeto é de natureza aplicada, de abordagem mista (qualitativa e quantitativa), buscando analisar tanto as respostas subjetivas dos participantes, como as métricas quantitativas sobre o uso da plataforma.

População e Amostra

A população alvo foi composta por membros da comunidade local, com destaque para frequentadores de academias e pessoas interessadas em iniciar práticas de atividades físicas.

Ferramentas e Técnicas de Coleta de Dados

* Qualitativos: Foi usado o sistema de pesquisa do Google, Google forms e distribuído em academias do bairro.

* Quantitativos: Foi usado o sistema de pesquisa do Google, Google forms e distribuído em academias do bairro.

Descrição do site Fitness Hub

O site “Fitness Hub” foi desenvolvido com foco na interação e no fácil acesso aos conteúdos. Entre suas principais funcionalidades, destacam-se:

1. **Vídeos de Aulas:** Treinos para diferentes níveis de condicionamento físico.
2. **Guias de Treinos:** Programas de treinamento para diferentes objetivos (perda de peso, ganho muscular, etc.).
3. **Tabelas Nutricionais:** Informações sobre alimentos e suas propriedades nutricionais.
4. **Chat Interativo:** Para tirar dúvidas e interagir com outros membros.

Desenvolvimento do Projeto

Estrutura do Site

O site foi desenvolvido com tecnologias web modernas, utilizando HTML, CSS, JavaScript e frameworks como React para garantir uma navegação fluida e intuitiva. A plataforma também foi integrada a ferramentas de análise para monitorar o comportamento dos usuários.

Código de Comprovação

Abaixo o código do site, apenas o HTML para não ficar maçante e desnecessariamente grande o PDF:

```
<!DOCTYPE html>

<html lang="pt-BR">

<head>

  <meta charset="UTF-8">

  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

  <title>Fitness HUB – Tudo para seu condicionamento físico em Santa Luzia</title>

  <script src=https://cdn.tailwindcss.com></script>

  <link rel="stylesheet" href=https://cdn.jsdelivr.net/npm/tailwindcss@2.2.19/dist/tailwind.min.css>

  <style>

    .hero-gradient {

      Background: linear-gradient(135deg, #1e3a8a 0%, #10b981 100%);

    }

    .exercise-card:hover {

      Transform: translateY(-5px);

      Box-shadow: 0 20px 25px -5px rgba(0, 0, 0, 0.1), 0 10px 10px -5px rgba(0, 0, 0, 0.04);

    }

    .nutrition-table tr:nth-child(even) {

      Background-color: #f3f4f6;

    }

    .community-post:hover {

      Background-color: #f9fafb;

    }

    .video-thumbnail::after {

      Content: "";

      Position: absolute;
```



```

    Top: 0;
    Left: 0;
    Width: 100%;
    Height: 100%;
    Background: rgba(0, 0, 0, 0.3);
    Transition: all 0.3s ease;
  }
  .video-thumbnail:hover::after {
    Background: rgba(0, 0, 0, 0.1);
  }
  .play-button {
    Position: absolute;
    Top: 50%;
    Left: 50%;
    Transform: translate(-50%, -50%);
    Width: 60px;
    Height: 60px;
    Background: rgba(255, 255, 255, 0.8);
    Border-radius: 50%;
    Display: flex;
    Justify-content: center;
    Align-items: center;
    z-index: 10;
  }

```

```
</style>
```

```
</head>
```

```
<body class="font-sans bg-gray-50">
```

```
<!--Header/Navbar -->
```

```
<header class="bg-white shadow-md sticky top-0 z-50">
```

```
<div class="container mx-auto px-4 py-3 flex justify-between items-center">
```

```
<div class="flex items-center space-x-2">
```

```
<i class="faz fa-dumbbell text-blue-600 text-2xl"></i>
```

```

        <h1 class="text-xl font-bold text-gray-800">Fitness <span class="text-blue-600">HUB</span></h1>

    </div>

    <nav class="hidden md:flex space-x-8">

        <a href="#exercicios" class="text-gray-700 hover:text-blue-600 font-medium">Exercícios</a>

        <a href="#comunidade" class="text-gray-700 hover:text-blue-600 font-medium">Comunidade</a>

        <a href="#videos" class="text-gray-700 hover:text-blue-600 font-medium">Vídeo Aulas</a>

        <a href="#nutricao" class="text-gray-700 hover:text-blue-600 font-medium">Nutrição</a>

        <a href="#dicas" class="text-gray-700 hover:text-blue-600 font-medium">Dicas</a>

    </nav>

    <div class="flex items-center space-x-4">

        <button class="md:hidden text-gray-700">

            <i class="faz fa-bars text-xl"></i>

        </button>

        <button class="hidden md:block bg-blue-600 text-white px-4 py-2 rounded-lg hover:bg-blue-700 transition">

            <i class="faz fa-user-plus mr-2"></i>Cadastre-se

        </button>

    </div>

</div>

</header>

<!--Hero Section -->

<section class="hero-gradient text-white py-16">

    <div class="container mx-auto px-4 flex flex-col md:flex-row items-center">

        <div class="md:w-1/2 mb-8 md:mb-0">

            <h2 class="text-4xl md:text-5xl font-bold mb-4">Transforme seu corpo em Santa Luzia</h2>

            <p class="text-lg mb-6">A plataforma completa para sua jornada fitness com a comunidade ativa de Santa Luzia, MG.</p>

            <div class="flex flex-col sm:flex-row space-y-3 sm:space-y-0 sm:space-x-4">

```

```
<button class="bg-white text-blue-600 px-6 py-3 rounded-lg font-medium
hover:bg-gray-100 transition">
```

```
    Comece Agora <i class="faz fa-arrow-right ml-2"></i>
```

```
</button>
```

```
<button class="border-2 border-white text-white px-6 py-3 rounded-lg font-
medium hover:bg-white hover:text-blue-600 transition">
```

```
    <i class="faz fa-play-circle mr-2"></i>Assista Vídeos
```

```
</button>
```

```
</div>
```

```
<div class="mt-8 flex items-center space-x-4">
```

```
    <div class="flex -space-x-2">
```

```
        
```

```
        
```

```
        
```

```
    </div>
```

```
    <p>+500 membros ativos em Santa Luzia</p>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
<div class="md:w-1/2 flex justify-center">
```

```
    
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
</section>
```

```
<!--Features Section -->
```

```
<section class="py-12 bg-white">
```

```
    <div class="container mx-auto px-4">
```

<h2 class="text-3xl font-bold text-center mb-12">Tudo que você precisa em um só lugar</h2>

<div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-3 gap-8">

<div class="bg-gray-50 p-6 rounded-xl text-center">

<div class="bg-blue-100 w-16 h-16 rounded-full flex items-center justify-center mx-auto mb-4">

<i class="faz fa-running text-blue-600 text-2xl"></i>

</div>

<h3 class="text-xl font-semibold mb-2">Exercícios Personalizados</h3>

<p class="text-gray-600">Listas completas de exercícios para todos os níveis, desde iniciantes até avançados.</p>

</div>

<div class="bg-gray-50 p-6 rounded-xl text-center">

<div class="bg-green-100 w-16 h-16 rounded-full flex items-center justify-center mx-auto mb-4">

<i class="faz fa-users text-green-600 text-2xl"></i>

</div>

<h3 class="text-xl font-semibold mb-2">Comunidade Ativa</h3>

<p class="text-gray-600">Conecte-se com outros entusiastas do fitness em Santa Luzia e compartilhe suas conquistas.</p>

</div>

<div class="bg-gray-50 p-6 rounded-xl text-center">

<div class="bg-purple-100 w-16 h-16 rounded-full flex items-center justify-center mx-auto mb-4">

<i class="faz fa-utensils text-purple-600 text-2xl"></i>

</div>

<h3 class="text-xl font-semibold mb-2">Nutrição Especializada</h3>

<p class="text-gray-600">Tabelas nutricionais e planos alimentares desenvolvidos por especialistas locais.</p>

</div>

</div>

</div>

</section>

<!--Exercises Section -->

```

<section id="exercicios" class="py-12 bg-gray-50">
  <div class="container mx-auto px-4">
    <div class="flex justify-between items-center mb-8">
      <h2 class="text-3xl font-bold">Exercícios Populares</h2>
      <a href="#" class="text-blue-600 hover:text-blue-800 font-medium">Ver todos
    <i class="fas fa-arrow-right ml-1"></i></a>
    </div>
    <div class="grid grid-cols-1 sm:grid-cols-2 lg:grid-cols-3 gap-6">
      <!-- Exercise Card 1 -->
      <div class="exercise-card bg-white rounded-xl overflow-hidden shadow-md
transition duration-300">
        <div class="relative h-48 overflow-hidden">
          
          <span class="absolute top-3 left-3 bg-blue-600 text-white text-xs px-2
py-1 rounded">PERNAS</span>
        </div>
        <div class="p-5">
          <h3 class="text-xl font-bold mb-2">Agachamento Livre</h3>
          <p class="text-gray-600 mb-4">Exercício fundamental para fortalecer
membros inferiores e core.</p>
          <div class="flex justify-between items-center">
            <div class="flex space-x-2">
              <span class="bg-gray-100 text-gray-800 text-xs px-2 py-1
rounded">3 séries</span>
              <span class="bg-gray-100 text-gray-800 text-xs px-2 py-1
rounded">12 repetições</span>
            </div>
            <button class="text-blue-600 hover:text-blue-800">
              <i class="far fa-bookmark"></i>
            </button>
          </div>
        </div>
      </div>
    </div>
  </div>

```

</div>

</div>

<!--Exercise Card 2 →

<div class="exercise-card bg-white rounded-xl overflow-hidden shadow-md transition duration-300">

<div class="relative h-48 overflow-hidden">

<img src=<https://images.unsplash.com/photo-1571019613454-1cb2f99b2d8b?ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D&auto=format&fit=crop&w=800&q=80>

Alt="Flexão"

Class="w-full h-full object-cover">

PEITO

</div>

<div class="p-5">

<h3 class="text-xl font-bold mb-2">Flexão de Braço</h3>

<p class="text-gray-600 mb-4">Excelente para desenvolver força no peitoral, ombros e tríceps.</p>

<div class="flex justify-between items-center">

<div class="flex space-x-2">

4 séries

10 repetições

</div>

<button class="text-blue-600 hover:text-blue-800">

<i class="far fa-bookmark"></i>

</button>

</div>

</div>

</div>

<!--Exercise Card 3 →

```
<div class="exercise-card bg-white rounded-xl overflow-hidden shadow-md transition duration-300">
```

```
<div class="relative h-48 overflow-hidden">
```

```

```

```
<span class="absolute top-3 left-3 bg-yellow-600 text-white text-xs px-2 py-1 rounded">ABDOMEN</span>
```

```
</div>
```

```
<div class="p-5">
```

```
<h3 class="text-xl font-bold mb-2">Prancha Abdominal</h3>
```

```
<p class="text-gray-600 mb-4">Melhore sua resistência e fortaleça todo o core com este exercício isométrico.</p>
```

```
<div class="flex justify-between items-center">
```

```
<div class="flex space-x-2">
```

```
<span class="bg-gray-100 text-gray-800 text-xs px-2 py-1 rounded">3 séries</span>
```

```
<span class="bg-gray-100 text-gray-800 text-xs px-2 py-1 rounded">30 segundos</span>
```

```
</div>
```

```
<button class="text-blue-600 hover:text-blue-800">
```

```
<i class="far fa-bookmark"></i>
```

```
</button>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
</section>
```

```
<!--Community Section -->
```

```
<section id="comunidade" class="py-12 bg-white">
```

```

<div class="container mx-auto px-4">

  <div class="flex justify-between items-center mb-8">

    <h2 class="text-3xl font-bold">Comunidade Fitness HUB</h2>

    <a href="#" class="text-blue-600 hover:text-blue-800 font-medium">Ver todos
  <i class="faz fa-arrow-right ml-1"></i></a>

  </div>

  <div class="bg-gray-50 rounded-xl p-6 mb-8">

    <div class="flex items-start space-x-4">

      

      <div class="flex-1">

        <textarea class="w-full p-3 border border-gray-300 rounded-lg
focus:outline-none focus:ring-2 focus:ring-blue-500"

          Placeholder="Compartilhe sua conquista com a comunidade de
Santa Luzia..."></textarea>

        <div class="flex justify-between items-center mt-2">

          <div class="flex space-x-2">

            <button class="text-gray-500 hover:text-blue-600">

              <i class="far fa-image"></i>

            </button>

            <button class="text-gray-500 hover:text-blue-600">

              <i class="faz fa-video"></i>

            </button>

          </div>

          <button class="bg-blue-600 text-white px-4 py-2 rounded-lg hover:bg-
blue-700">

            Publicar

          </button>

        </div>

      </div>

    </div>

  </div>

```



```

<div class="space-y-6">
  <!--Community Post 1 -->
  <div class="community-post bg-white border border-gray-200 rounded-xl p-5
shadow-sm transition">
    <div class="flex items-start space-x-4">
      
      <div>
        <h4 class="font-bold">Carlos Silva</h4>
        <p class="text-gray-500 text-sm">Santa Luzia, MG • 2 horas
atrás</p>
        <p class="mt-2">Finalmente consegui fazer 20 flexões seguidas! 🏋️
Quando comecei no Fitness HUB só conseguia fazer 5. Obrigado pelas dicas da
comunidade!</p>
        <div class="flex items-center mt-4 space-x-4">
          <button class="flex items-center text-gray-500 hover:text-blue-
600">
            <i class="far fa-thumbs-up mr-1"></i> 24
          </button>
          <button class="flex items-center text-gray-500 hover:text-blue-
600">
            <i class="far fa-comment mr-1"></i> 5 comentários
          </button>
        </div>
      </div>
    </div>
  </div>
<!--Community Post 2 -->
  <div class="community-post bg-white border border-gray-200 rounded-xl p-5
shadow-sm transition">
    <div class="flex items-start space-x-4">
      
      <div>

```

```
<h4 class="font-bold">Ana Paula</h4>  
  
<p class="text-gray-500 text-sm">Santa Luzia, MG • Ontem</p>  
  
<p class="mt-2">Alguém conhece uma boa nutricionista aqui em  
Santa Luzia? Quero complementar meus exercícios com uma alimentação mais  
balanceada.</p>  
  
<div class="flex items-center mt-4 space-x-4">  
  <button class="flex items-center text-gray-500 hover:text-blue-  
600">  
    <i class="far fa-thumbs-up mr-1"></i> 12  
  </button>  
  <button class="flex items-center text-gray-500 hover:text-blue-  
600">  
    <i class="far fa-comment mr-1"></i> 8 comentários  
  </button>  
</div>  
</div>  
</div>  
</div>  
</div>  
</div>  
</section>
```

```
<!--Video Classes Section -->
<section id="videos" class="py-12 bg-gray-50">
  <div class="container mx-auto px-4">
    <div class="flex justify-between items-center mb-8">
      <h2 class="text-3xl font-bold">Vídeo Aulas Exclusivas</h2>
      <a href="#" class="text-blue-600 hover:text-blue-800 font-medium">Ver todos
<i class="faz fa-arrow-right ml-1"></i></a>
    </div>
```

```
<div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-2 lg:grid-cols-3 gap-6">
  <!--Video 1 -->
  <div class="bg-white rounded-xl overflow-hidden shadow-md">
```

```

<div class="relative video-thumbnail">

  <img src=https://images.unsplash.com/photo-1571019613454-1cb2f99b2d8b?ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D&auto=format&fit=crop&w=800&q=80>

    Alt="Treino em casa"

    Class="w-full h-48 object-cover">

    <div class="play-button">

      <i class="faz fa-play text-blue-600 text-xl"></i>

    </div>

    <span class="absolute bottom-2 right-2 bg-black bg-opacity-70 text-white text-xs px-2 py-1 rounded">12:34</span>

  </div>

  <div class="p-5">

    <h3 class="font-bold text-lg mb-2">Treino Completo em Casa – Iniciante</h3>

    <p class="text-gray-600 text-sm mb-3">Aprenda um treino completo que pode ser feito em casa sem equipamentos.</p>

    <div class="flex items-center text-gray-500 text-sm">

      <i class="faz fa-eye mr-1"></i> 1.2K visualizações

      <span class="mx-2">•</span>

      <i class="far fa-calendar-alt mr-1"></i> 1 semana atrás

    </div>

  </div>

</div>

<!--Video 2 -->

<div class="bg-white rounded-xl overflow-hidden shadow-md">

  <div class="relative video-thumbnail">

    <img src=https://images.unsplash.com/photo-1571019613454-1cb2f99b2d8b?ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D&auto=format&fit=crop&w=800&q=80>

    Alt="Alongamento"

    Class="w-full h-48 object-cover">

    <div class="play-button">

```

<i class="faz fa-play text-blue-600 text-xl"></i>

</div>

<span class="absolute bottom-2 right-2 bg-black bg-opacity-70 text-

white

Cronograma de Execução

O cronograma de execução do projeto se estendeu ao longo de seis meses, com as seguintes etapas:

1. Planejamento e pesquisa (uma semana)
2. Desenvolvimento do protótipo (2 meses)
3. Implementação e testes (1 mês)
4. Lançamento e feedback (1 mês)

Resultados Esperados

Espera-se que, após a implementação do “Fitness Hub”, a comunidade apresente um aumento no número de pessoas praticando atividades físicas regularmente. Além disso, os hábitos alimentares também devem melhorar devido ao fácil acesso às informações nutricionais. O engajamento social no chat será um indicativo importante do sucesso da interação entre os usuários.

Conclusão

O projeto “Fitness Hub” demonstrou ser uma solução eficaz para a promoção de hábitos saudáveis e o combate ao sedentarismo. A primeira repercussão foi positiva, com feedbacks entusiasmados de usuários da academia onde o projeto foi compartilhado. Eles se mostraram motivados e engajados com as ferramentas disponibilizadas no site.

A continuidade do projeto será importante para expandir a plataforma e atingir um público maior, bem como aprimorar as funcionalidades com base nos feedbacks coletados.

Referências

* FLETCHER, B. et al. *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Circulation, 2013.

* GUTHRIE, J. F. et al. *Dietary patterns and their influence on health*. Public Health Nutrition, 2000.

* FREEMAN, S. et al. *Engagement with web-based health interventions*. Journal of Medical Internet Research, 2011.

* WILLETT, W. C. et al. *Diet and health: a review of the food pyramid*. The Lancet, 2015.