Documentação

SmartShape

Contexto:

Nas últimas décadas, com o “boom” da indústria alimentícia que criou diversos alimentos ricos em gordura e carboidratos ultra palatáveis como doces com gordura hidrogenada e carboidratos de alto índice glicêmico, tudo isso em conjunto com uma sociedade sedentária por conta da grande utilização da internet pra quaisquer tarefas do dia a dia, sem lhe “obrigar” a sair de casa muitas vezes, o índice de obesidade do mundo explodiu, crescendo cerca de 15% no mundo inteiro, no início dos anos 2000, haviam cerca de 300 milhões de adultos obesos, esse valor subiu para mais de 890 milhões, a previsão para 2025 é que pelo menos 19% da população mundial tenha problemas com obesidade. No Brasil em 2019 a porcentagem de adultos obesos era cerca de 20% em 2025 a projeção é que pelo menos 30% da população adulta (63 milhões de brasileiros) sejam obesos. Tudo isso em conjunto da expansão da indústria fitness no âmbito mundial e em especial o Brasil com o fisiculturismo, a busca por saúde e bem-estar vem sendo impulsionada e muito procurada, a população procura soluções simples e acessíveis sobre perda de peso com a utilização da musculação em conjunto da dieta, sem depender exclusivamente de profissionais como coachs e nutricionistas. Entretanto, muitas ferramentas disponíveis no mercado ainda são pouco intuitivas, ou seja, difíceis de entender para um usuário comum, sem conhecimento prévio ou não fornecem métricas claras de acompanhamento de resultados, além é claro do alto valor cobrado para o usuário.

Objetivo:

Desenvolver um site web integrado que permita a criação de fichas de treino e dietas desenvolvidas especificamente para o usuário de acordo com seu objetivo, seja ele a perda de gordura ou o ganho de massa muscular. O site irá conter:

* Gerador de fichas de treino customizável e específica para o cliente.
* Gerador de dietas baseado em metas nutricionais (déficit calórico ou superavit calórico).
* Dashboard interativo com indicadores-chave (KPIs) de adesão e eficiência (incluindo eficiência total e com adesão parcial).

Justificativa:

A criação de treinos e dietas especializados é fundamental e imprescindível para maximização de resultados e manter a disciplina dos usuários. Estudos mostram que planos individualizados aumentam a taxa de adesão a longo prazo e geram mais resultados na perda de gordura e ganho de massa muscular. Além disso, muitos praticantes de atividades físicas enfrentam dificuldades para mensurar sua própria evolução a famosa “dismorfia corporal” o que pode levar a desmotivação e ao abandono precoce dos hábitos saudáveis antes mesmo de gerar resultados visíveis. Com um site simples e acessível, será possível a facilidade ao acesso a programas “fitness” personalizados, reduzindo barreiras por falta de conhecimento e fazendo com que o usuário tenha mais resultados e goste do processo e não o abomine.

Justificativa pessoal:

Escopo

O projeto será dividido em três módulos principais:

Módulo de Cadastro e Perfis

Registro e gerenciamento de dados pessoais e métricas iniciais (peso, estatura, percentual de gordura, metas de treino e dieta).

Módulo de Planejamento

Construtor de fichas de treino (seleção de exercícios, séries, repetições).

Gerador de dieta básica (recomendações de refeições e calorias diárias).

Módulo de Monitoramento e Dashboard

Coleta de registros periódicos de adesão (sessões de treino realizadas, refeições seguidas).

Cálculo de KPIs:

Taxa de Adesão Total (100% de seguimento)

Eficiência de Perda de Gordura (100% adesão)

Eficiência de Ganho de Massa (100% adesão)

Eficiência Ajustada (adesão parcial)

Exibição de gráficos de progresso, barras de eficiência e relatórios exportáveis.

Referencias:

<https://www.who.int/activities/controlling-the-global-obesity-epidemic>

<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>