

****

**CEPT EMERSON FERNANDES DOS SANTOS**

**CURSO TÉCNICO EM INFORMATICA PARA INTERNET**

**GUILHERME**

**CHECKLIST: TAREFAS E ROTINAS**

**SENAI (BALSAS)**

**2025**

**GUILHERME**

**CHECKLIST: TAREFAS E ROTINAS**

Trabalho apresentado ao Serviço Nacional da Aprendizagem Industrial, CEPT Emerson Fernandes dos Santos, como requisito para obtenção do título de Técnico em Informática para Internet.

Orientadora: Prof. Jose Magno.

Orientador: Prof.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Co-orientador: Prof.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Orientador: Prof.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Co-orientador: Prof.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Balsas/MA**

**2025**

**CEPT EMERSON FERNANDES DOS SANTOS**

**CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA PARA INTERNET**

**GUILHERME**

**CHECKLIST: TAREFAS E ROTINAS**

Aprovado em: XXXXXXXXX

**Banca Examinadora**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Juliana Mycaelle Oliveira Silva

Mestra em Engenharia de Eletricidade

(Orientadora)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cristian Avozani

Bacharel em Análise de Sistemas

(Avaliador 1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lenisa Lene Lacerda

Bacharel em Pedagogia

(Avaliador 2)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jeanyson Barbosa Campos

Bacharel em Sistemas de Informação

(Avaliador 3)

"A minha família, meu porto seguro e minha maior fonte de apoio, dedico mais está conquista. Foram vocês que estiveram ao meu lado em todos os momentos, oferecendo incentivo e motivação durante o curso. Sem vocês, eu não teria chegado até aqui. Vocês são a base sólida que me sustenta e a razão pela qual sigo em frente. Agradeço por todo o carinho, compreensão e ajuda que me proporcionaram ao longo dessa jornada. Esta dedicatória é uma pequena forma de expressar minha eterna gratidão e amor por tudo o que vocês fizeram e ainda estão fazendo por mim."

"Aos meus instrutores, que desempenharam um papel crucial em minha jornada acadêmica, dedico esta conquista com profundo respeito e gratidão; sua dedicação, paciência e sabedoria foram fundamentais para meu desenvolvimento, me ajudando a crescer, tanto profissional quanto pessoalmente, e inspirando-me como verdadeiros mentores; agradeço sinceramente por todo o esforço e apoio proporcionado ao longo do curso, sendo esta dedicatória uma pequena forma de expressar minha eterna gratidão."

**AGRADECIMENTOS**

A Deus, por ter me concedido a sabedoria, paciência e força necessárias durante todo o período do curso, dedico esta conquista. Sem a sua divina orientação e amparo, não sei se teria conseguido superar os desafios e obstáculos que encontrei ao longo do caminho. A sua presença em minha vida constante me deu coragem e esperança, permitindo-me desfrutar das alegrias e aprendizagens dessa jornada. Sou eternamente grato por suas bênçãos e pelo amor incondicional que me sustentou em cada momento.

"Ao SENAI, uma instituição compromissada em formar profissionais nas diversas áreas de trabalho e ensino, dedico esta conquista. O ensino oferecido por essa instituição é um dos melhores do país, proporcionando uma formação de excelência que prepara seus alunos para enfrentar os desafios do mercado de trabalho. Agradeço por todo o suporte e recursos disponibilizados durante o curso, que foram essenciais para meu crescimento e aprendizado. A qualidade dos profissionais, a infraestrutura de ponta e o ambiente acolhedor fizeram toda a diferença em minha trajetória. Sem o SENAI, essa realização não teria sido possível. Minha gratidão é eterna por cada ensinamento e oportunidade que me foram proporcionados.

Aos instrutores, pela excelente orientação ao longo de todo o curso, dedico esta conquista com profunda gratidão e respeito. Sua sabedoria, paciência e dedicação foram fundamentais para o meu desenvolvimento acadêmico e profissional. Agradeço por cada conselho, incentivo e desafio apresentado, que me permitiram crescer e superar obstáculos. Sua orientação não apenas enriqueceu meu conhecimento, mas também moldou minha forma de pensar e agir no campo profissional. Esta dedicatória é uma singela forma de expressar minha eterna gratidão por todo o apoio e comprometimento."

Aos colegas da turma, com quem compartilhei este período do curso, aprendendo juntos e apoiando uns aos outros em cada momento. Agradeço por todas as experiências, risadas e trocas de conhecimento. Esta jornada foi muito mais enriquecedora ao lado de vocês.

"É ótimo celebrar o sucesso, mas mais importante ainda é assimilar as lições trazidas pelos erros que cometemos". - Bill Gates

“Não desista, não pare de crer, os sonhos de Deus jamais vão morrer, não desista, não pare de lutar não pare de adorar levanta teus olhos e vê, Deus está restaurando os teus sonhos e a tua visão...”. - Ludmila Ferber

"Porque pela graça sois salvos, por meio da fé; e isto não vem de vós, é dom de Deus. Não vem das obras, para que ninguém se glorie; Porque somos feitura sua, criados em Cristo Jesus para as boas obras, as quais Deus preparou para que andássemos nelas" - BÍBLIA. Efésios. 2:8-10.

**RESUMO**

Descreva de forma breve os pontos relevantes do trabalho apresentado(Projeto desenvolvido). Trata-se de um resumo informativo que deve conter entre 150 a 500 palavras. Aqui devem ser apresentados o tema, o objetivo, metodologia utilizada, resultados encontrados e conclusões, sem enumerar esses tópicos. O texto formulado é de apenas 1 (hum) parágrafo com alinhamento justificado, escrito na voz passiva e terceira pessoa do singular, espaçamento entrelinhas simples e fonte igual ao do restante do texto. Abaixo as palavras-chave que podem ser 3 e no máximo 6 termos escolhidos no conteúdo do documento, geralmente descrita de acordo com o vocabulário controlado. Cada termo inicia com letra maiúscula e termina com ponto. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra

**Palavras-chave:** Primeiro termo. Segundo termo. Terceiro termo. Quarto termo.

**LISTAS DE FIGURAS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Figura 1 - | xxxxxxxxxx | 09 |
| Figura 2 - | xxxxxxxxxxxxxxx | 09 |
| Figura 3 - | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | 10 |
| Figura 4 - | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | 10 |
| Figura 5 - | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | 11 |
| Figura 6 - | xxxxxxxxxxxxxx | 11 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**SUMÁRIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **INTRODUÇÃO** | 07 |
| **2** | **REFERENCIAL TEÓRICO** | 07 |
| **2.1** | OBJETIVO GERAL | 07 |
| **2.1.1** | **Objetivos Específicos** | **08** |
| 2.1.1.1 | Revisão de Literatura | **08** |
| *2.1.1.1.1* | *Título da seção quinária (Inicial maiúsculo; itálico; sem negrito)* | 09 |
| **3** | **TÍTULO DA SEÇÃO PRIMÁRIA** | 10 |
| **4** | **CONCLUSÃO  ou CONSIDERAÇÕES FINAIS** | 10 |
|  | **REFERÊNCIAS (não possui indicação de seção)** | 12 |
|  | ANEXO A – Instrumento de coleta de dados | 14 |
|  | **APÊNDICE A –** Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | 16 |

# 1 INTRODUÇÃO

A organização das tarefas diárias é um desafio enfrentado por muitas pessoas, especialmente estudantes que precisam conciliar diversas atividades acadêmicas. Com o avanço da tecnologia, diversas ferramentas foram desenvolvidas para auxiliar no gerenciamento de tarefas, porém, muitas delas apresentam uma complexidade elevada para o público estudantil.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo desenvolver um site de gerenciamento de tarefas voltado para estudantes, proporcionando uma solução intuitiva e acessível para a organização de suas rotinas. O presente estudo busca compreender os principais desafios enfrentados pelos estudantes de diferentes níveis de ensino, desde o fundamental até o superior, analisando as dificuldades na gestão do tempo e das atividades acadêmicas.

A partir desse levantamento, serão definidos os requisitos funcionais e não funcionais do sistema, assim como a seleção de diagramas adequados para representar sua estrutura. Além disso, serão elaborados wireframes para validação dos requisitos antes da implementação do front-end e back-end da aplicação.

Outro aspecto relevante deste estudo é a usabilidade da ferramenta, garantindo que sua interface seja simples e eficiente, possibilitando que os estudantes possam cadastrar, visualizar e gerenciar suas tarefas de forma rápida e organizada. Para isso, serão adotados princípios de design centrado no usuário, com foco na experiência e acessibilidade, a fim de minimizar a curva de aprendizado e maximizar a eficiência do sistema.

Além da abordagem técnica, este trabalho também considera a importância da motivação e do engajamento dos estudantes no uso da plataforma. Assim, serão exploradas funcionalidades como notificações, lembretes personalizados e gamificação, que podem contribuir para a adoção e continuidade do uso da ferramenta.

Por fim, a pesquisa se propõe a desenvolver um protótipo funcional do site, avaliando sua eficácia por meio de testes com usuários e ajustando suas funcionalidades conforme o feedback obtido. Dessa maneira, espera-se que este projeto não apenas auxilie os estudantes na organização de suas atividades, mas também contribua para o desenvolvimento de soluções tecnológicas mais acessíveis e adaptadas às necessidades desse público.

# 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente, muitos estudantes enfrentam dificuldades na gestão de suas atividades acadêmicas, resultando em prazos perdidos, acúmulo de tarefas e baixa produtividade. Ferramentas como Trello e Asana oferecem soluções para o gerenciamento de tarefas, mas podem ser complexas para estudantes que buscam uma abordagem mais simples e objetiva.

A falta de organização impacta não apenas no rendimento acadêmico, mas também no bem-estar dos estudantes, gerando estresse e sobrecarga. Dessa forma, é essencial contar com uma solução específica para esse público, que ofereça funcionalidades adaptadas às suas necessidades, como notificações automáticas, relatórios de progresso e integração com outras ferramentas utilizadas pelos alunos, como calendários e aplicativos de mensagens.

**2.1 Objetivo Geral:**

Desenvolver um sistema para gerenciar suas tarefas e rotinas diárias.

# 2.1.1 Objetivos específicos:

* Fazer um estudo sobre a os problemas enfrentados pelos estudantes de vários níveis de ensino como fundamental, médio e ou superior, bem como a falta de organização de trabalhos, atividades e como se pode solucionar;
* Fazer o levantamento dos requisitos funcionais e não funcionais;
* Selecionar os diagramas mais adequados com o perfil levantado;
* Fazer os wireframe’s para validar os requisitos do sistema;
* Implementar o front-end e back-end;

# 2.1.1.1 Revisão de literatura:

Existem diversas ferramentas no mercado para gerenciamento de tarefas e projetos. De acordo com o site Portal MKT Digital, “o Trello é uma plataforma de gestão de tarefas e projetos baseada no método Kanban. Ele permite que os usuários organizem suas atividades por meio de quadros (boards), listas (lists) e cartões (cards). Cada cartão representa uma tarefa ou item de trabalho, que pode ser movido entre as listas para indicar seu progresso.” (https://portalmktdigital.com.br/)

Além disso, estudos demonstram que ferramentas visuais como o Kanban facilitam o acompanhamento das atividades e reduzem gargalos no fluxo de trabalho. Segundo Silva e Almeida (2023), “o uso de metodologias visuais contribui significativamente para a eficiência organizacional, aumentando a transparência e a previsibilidade das demandas”. Oliveira et al. (2022) também destacam que plataformas digitais de gerenciamento melhoram o planejamento estratégico ao oferecerem uma visão clara das atividades.

Assim, utilizar um sistema baseado no método Kanban pode ser uma solução eficaz para os estudantes, tornando a organização acadêmica mais visual e intuitiva. A implementação desse modelo, aliada a funcionalidades personalizadas para o público estudantil, pode trazer melhorias significativas na gestão do tempo e na produtividade acadêmica.

# 2.1.1.1.1 Requisitos do sistema:

# 2.2 Requisitos Funcionais:

### R1- POSSIBILITAR A ORGANIZAÇÃO DE ROTINAS DIÁRIAS:

O sistema deverá oferecer uma interface intuitiva onde o usuário possa cadastrar, editar e acompanhar suas rotinas diárias de forma estruturada. No site será possível organizar tarefas por categorias, prioridades e horários.

#### R1.1 -DISPONIBILIZAR CADASTRO DE TAREFAS:

Na interface do sistema, o usuário deverá ter acesso a um formulário para cadastrar novas tarefas. O cadastro deverá incluir os campos:

* + Nome da tarefa
  + Descrição detalhada
  + Categoria (ex.: Trabalho, Pessoal, Estudos)
  + Data e hora de início
  + Prioridade (Baixa, Média, Alta)

#### R1.2 – PERMITIR EDIÇÃO DE TAREFAS:

As tarefas cadastradas deverão ser editáveis. O usuário poderá modificar os detalhes da tarefa, inclusive sua data, hora e prioridade.

#### R1.3 – EXIBIR VISÃO GERAL DA ROTINA:

O sistema deverá exibir uma visão geral das tarefas cadastradas, organizadas por dia, em um formato específico. Essa visão deverá destacar tarefas de alta prioridade.

### R2 - OFERECER ALERTAS E NOTIFICAÇÕES:

O sistema deverá enviar alertas e notificações para lembrar o usuário das tarefas ao longo do dia.

#### R2.1 - CONFIGURAÇÃO DE ALERTAS

O usuário poderá configurar alertas personalizados para cada tarefa, como lembretes antes do horário da(s) tarefa(s).

#### R2.2 - ENVIAR LEMBRETES AUTOMÁTICAS

O sistema deverá enviar notificações no horário escolhido pelo usuário, via e-mail ou pelo próprio site quando estiver aberto.

### R3 – DEFINIR TEREFAS COM MAIS PRIORIDADES:

O sistema deverá oferecer recursos que ajudem o usuário a priorizar suas tarefas.

#### R3.1 - EXIBIR LISTA DE PRIORIDADES

Na visão geral, as tarefas deverão ser destacadas por nível de prioridade, utilizando cores ou ícones diferentes.

#### R3.2 – OTIMIZAÇÃO DE SISTEMA

O sistema poderá ser otimizado nas atividades caso existam mais de uma atividade no mesmo horário ou muitas tarefas acumuladas no mesmo dia.

### R4 - PERMITIR O REGISTRO DAS TAREFAS CONCLUIDAS OU EM ANDAMENTO:

O sistema deverá registrar o status de cada tarefa e permitir que o usuário acompanhe seu progresso.

#### R4.1 – MOSTRAR ATIVIDADES CONCLUDAS

O usuário poderá marcar tarefas como concluídas na página inicial.

#### R4.2 - GERAR RELATÓRIOS DE PRODUTIVIDADE

O sistema deverá oferecer relatórios semanais ou mensais, indicando o número de tarefas concluídas, atrasadas e pendentes.

### R5 - GARANTIR ACESSIBILIDADE:

O sistema deverá ser acessível tento via navegador e mobile, com uma interface de fácil utilização.

#### R5.1 - DISPONIBILIZAR LOGIN E SINCRONIZAÇÃO

O usuário deverá ter uma conta única para acessar o sistema, com sincronização automática de dados.

#### R5.2 - OFERECER MODO OFFLINE

Será possível cadastrar e visualizar tarefas mesmo sem conexão à internet. Dados serão sincronizados automaticamente quando a conexão for restabelecida

# 2.3 Requisitos não Funcionais:

### R1- UM BOM DESENPENHO:

* **R1.1 - TEMPO DE RESPOSTA**: O sistema deverá responder a comandos do usuário em no máximo 2 segundos.
* **R1.2 - ESTALIBILIDADE**: O sistema deve ser capaz de suportar um número crescente de usuários sem perda significativa de desempenho.

### R2- TER SEGURANÇA:

* **R2.1 - AUTENTICAÇÃO**: Os usuários deverão ser autenticados de maneira segura, utilizando senhas fortes e, idealmente, autenticação multifator.
* **R2.2 - PROTEÇÃO DE DADOS**: Todas as informações do usuário deverão ser armazenadas de forma segura, protegendo o usuario contra acessos.

### R3- SER MAIS ACESSIVEL:

* **R3.1 - INTERFACE INTUITUITIVA**: A interface do sistema deverá ser fácil de navegar, com opções claramente rotuladas e fluxos de trabalho intuitivos.
* **R3.2 - ACESSIBILIDADE**: O sistema deverá ser acessível a qualquer tipo de usuario, conforme as diretrizes de acessibilidade da Web.

### R4- SEGURANÇA PARA O USUARIO:

* **R4.1 - DISPONIBILIDADE**: O sistema deverá ter um tempo de atividade de 99.9%, garantindo alta disponibilidade aos usuários.
* **R4.2 - CORRIJIR POSSIVEIS ERROS**: Em caso de falhas, o sistema deve ser capaz de recuperar-se rapidamente, garantindo que os dados dos usuários não sejam perdidos.

### R5- SEGURANÇA SEMPRE ATUALIZADA:

* **R5.1 - FACILIDADES DE ATUALIZAÇÃO**: O código-fonte do sistema deverá ser modular e bem documentado para facilitar atualizações e correções futuras.
* **R5.2 - FACILIDADES NA MANUNTENÇÃO**: O sistema deverá contar com mecanismos de monitoramento e geração de logs para ajudar na identificação e solução de problemas.

# 2.4 Requisitos Não Funcionais: Ferramentas Utilizadas:

Para desenvolver o sistema, vamos usar várias ferramentas que ajudam em diferentes partes do processo. Abaixo, destaco como cada uma delas funciona.

## R1- Microsoft Visual Studio Code (VS Code):

O **VS Code** é um editor de texto para escrever e editar código. Ele é leve, fácil de usar e tem várias extensões para ajudar no desenvolvimento.

* **R1.1- ESCRITA DE CÓDIGO:** Facilita escrever e organizar o código e destaque de sintaxe.
* **R1.2- DEPURAÇÃO:** Permite encontrar e corrigir erros no código.
* **R1.3- INTEGRAÇÃO COM GIT:** Facilita o controle de versão do código.

## R2- MySQL:

O **MySQL** é um sistema de banco de dados usado para armazenar dados.

* **R2.1- ARMAZENAMENTO DE DADOS:** Guarda informações de forma organizada.
* **Consultas:** Usamos SQL para fazer perguntas ao banco de dados, como buscar ou atualizar dados.
* **R2.2- SEGURANÇA:** Ajuda a proteger os dados com permissões e backups.
* **R2.3- FACILIDADE:** É uma ferramenta de criação de banco de dados mais fácil de ser usado tanto para modelagem como para a elaboração de um base dados mais simples.

## R3- APIs do Google:

As **APIs do Google** são ferramentas que permitem adicionar serviços do Google no seu sistema, como o Google Tasks ou login com Google.

* **R3.1- INTEGRAÇÃO:** Permite usar funcionalidades integradas ao google tasks para melhor funcionamento do sistema a ser integrado permitindo uma melhora nas informações que seram transmitidas para que o usuario tenha uma ótima experiência de uso do mesmo.
* **R3.2- AUTENTICAÇÃO:** Usa o Google para fazer login e autenticar usuários no sistema.

## R4- XAMPP:

O **XAMPP** é um pacote de programas que ajuda a testar o sistema localmente antes de colocá-lo no ar.

* **R4.1- SERVIDOR LOCAL:** Inclui o Apache para testar o site no seu computador.
* **R4.2- BANCO DE DADOS LOCAL:** Vem com o MySQL para armazenar dados localmente.
* **R4.3- FACILIDADE:** É fácil de instalar e configurar para começar a testar o sistema.

**3 METODOLOGIA**

# 

# 3 Metodologia:

# 4 RESULTADOS E DISCURSSÕES

DESCREVA OS RESULTADOS QUE FORAM ALCANÇADOS, PODE COLOCAR IMAGENS, COMENTÁRIOS E OBSERVAÇÕES... Parte final do texto, na qual se apresentam as considerações finais correspondentes aos objetivos ou hipóteses. Aqui se apresenta qual a contribuição do trabalho para a sociedade e para a ciência. Palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra.

Palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra Entre as doenças cardíacas derivadas das variações da pressão arterial. Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra.

Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra Entre as doenças cardíacas derivadas das variações da pressão arterial. Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra Palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra. palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra palavra

# 5 CONCLUSÕES E SUGESTÕES DE TRABALHOS FUTUROS

DESCREVA SUAS CONCLUSOES A RESPEITO DO TRABALHO DESENVOLVIDO, DO SITE, DAS DIFICULDADES ENCONTRADAS, E IDEIAS DE TRABALHOS FUTUROS: O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR O TRABALHO?

# 

# REFERÊNCIAS

ALONSO, P. T.; ANJOS, T. C.; LEITE, J. P.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C. R. Composição corporal, aptidão física e qualidade de vida em mulheres jovens em exercícios no minitrampolim. **Arquivos em Movimento.** Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 49-58. jul./dez. 2005.

ARAUJO, C. G. S. Fisiologia do exercício físico e hipertensão arterial: uma breve introdução. **Revista Brasileira de Hipertensão.** Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 78-83, jun./set. 2001.

ARAÚJO, R. A.; FRAGA, D. S. M.; PRADA, A. C. B.; PRADA, F. J. A. **Efeito na pressão arterial em mulheres praticantes do jump.**Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd141/pressao-arterial-em-mulheres-praticantes-do-jump.htm>. Acesso em: fev. 2010.

BRANDÃO, A. P.; BRANDÃO, A. A.; MAGALHÃES, M. E. C.; POZZAN, R. Epidemiologia da hipertensão arterial. **Revista da SOCESP.** São Paulo, v. 13, n. 1, p. 7-19, jan./fev. 2003.

CARDOZO, D. C.; DIAS, M. R. Resposta da pressão arterial em diferentes intensidades de exercício resistido uni e multiarticular. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v. 6, n. 31. jan./fev. 2012.

CLÉROUX, J.; KOUAMÉ, N.; NADEAU, A.; COULOMBE, D.; LACOURCIÈRE, Y. After effects of exercise on regional and systemic hemodynamics in hypertension. **Hypertension.** Dallas, v. 19, n. 2, p. 183-191. fev. 1992.

DA SILVA, C. C.; LIMA, C.; AGOSTINI, S. M. Comportamento das variáveis fisiológicas em mulheres submetidas a 12 semanas de treinamento do programa *POWER JUMP*. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v. 2, n. 12, p. 593-604. nov./dez. 2008a.

DA SILVA, K. P. N.; LIMA, D. L. F.; MACHADO, A. A. N.; ARAÚJO, F. L.; PINHEIRO, M. H. N. P. Alterações na composição corporal e condicionamento físico de mulheres praticantes do jump fit. **Coleção Pesquisa em Educação física**. São Paulo, v. 7, n. 3, p. 35-40. jan./mar. 2008b.

FLORAS, J. S.; SINKEY, C. A.; AYLWARD, P. E.; SEALS, D. R.; THOREN, P. N.; MARK, A. L. Post exercise hypotension and sympatho inhibition in borderline hypertensive men. **Hypertension.** Dallas, v. 14, n. 1, p. 28-35. jul. 1989.

FORJAZ, C. L. M.; SANTAELLA, D. F.; REZENDE, L. O.; BARRETTO, A. C. P.; NEGRÃO, C. E. A duração do exercício determina a magnitude e a duração da hipotensão pós-exercício. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia.** São Paulo, v. 70, n. 2, p. 99-104. fev. 1998.

FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, freqüência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do *Jump Fit*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** São Paulo, v. 10, n. 5, p. 371-375. set./out. 2004.

GANONG, W. F. **Fisiologia Médica.** 19. ed. Rio de Janeiro: McGraw-Hill, 2000.

GRASSI, G.; SERAVALLE, G.; CALHOUN, D. A.; MANCIA, G. Physical Training and Baroreceptor Control of Sympathetic Nerve Activity in Humans. **Hypertension.** Dallas, v.23, n. 3, p. 294-301. Mar. 1994.

HALLIWILL, J. R.; Mechanisms and Clinical Implications of Post-exercise Hypotension in Humans. **Exercise and Sport Sciences Reviews.** Indianapolis, v, 29, n.2, p. 65-70. Abr 2001.

KOEPPEN, B. M.; STANTON, B. A. **Berne e Levi Fisiologia.** 6. ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda, 2009.

TOCANTINS, B. A.; RODRIGUES, B. O.; MOURA, M. N.; CARVALHO, J. M. S. A prevalência do efeito hipotensor após uma aula de jump em mulheres normotensas. **Northeast Brazilian Health Journal (Revista Piauiense de Saúde)**. Piauí, v. 2, n. 2 p. 234-241. jan./jun. 2013.

VASAN, R. S.; LARSON, M. G.; LEIP, E. P.; EVANS, J. C.; O’DONNELL, C. J.; KANNEL, W. B.; LEVY, D. Impact of high-normal blood pressure on the risk of cardiovascular disease. **New England Journal of Medicine.** Massachusetts, v. 345, n. 18, p. 1291-1297. nov. 2001.