



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA**  
**CAMPUS CAJAZEIRAS**  
**CURSO SUPERIOR DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**  
**BACHARELADO EM ENGENHARIA DE CONTROLE E AUTOMAÇÃO**  
**DISCIPLINA: INTERAÇÃO HUMANO-COMPUTADOR**

Desenvolvimento de sistema para rastreamento de hábitos de saúde  
João Victor Gomes de Oliveira Alves

CAJAZEIRAS/PB  
MAIO 2022

O objetivo do projeto é desenvolver um sistema para ajudar os usuários a rastrear seus hábitos de saúde, como dieta, exercícios físicos e sono. O sistema terá como objetivo incentivar os usuários e manter mais saudáveis e melhorar sua qualidade de vida.

As pessoas envolvidas no projeto incluem os usuários finais do aplicativo que são pessoas de diferentes idades, gêneros e níveis aptidão física, é importante considerar essas diferenças para garantir que o aplicativo seja útil e adequado para todos os usuários. Por exemplo, pode ser necessário fornecer opções de exercícios físicos adaptados para diferentes níveis de aptidão física, bem como informações nutricionais adaptadas para diferentes restrições alimentares.

As atividades incluem rastrear a ingestão de alimentos, registrar os exercícios físicos realizados e monitorar a qualidade do sono. Essas atividades podem ser realizadas pelo usuário em diferentes momentos do dia e em diferentes ambientes, o que requer interfaces e interações intuitivas e adaptadas ao contexto. Além disso, é importante considerar a motivação do usuário para manter hábitos saudáveis e incluir recursos que incentivem a adesão a essas atividades.

O contexto inclui os ambientes em que o aplicativo será usado, como em casa, no trabalho ou durante viagens. É importante considerar o ambiente físico em que o aplicativo será usado e fornecer recursos adaptados a esses contextos. Por exemplo, se o usuário estiver viajando, o aplicativo pode fornecer sugestões de exercícios que possam ser realizados em um quarto de hotel ou informações sobre restaurantes com opções saudáveis.

As tecnologias incluem o uso de sensores para monitorar atividades físicas, como o acelerômetro de um smartphone, e a integração com outras tecnologias de saúde, como monitores de frequência cardíaca e aplicativos de contagem de calorias. Além disso, o aplicativo pode incorporar tecnologias de gamificação para incentivar a adesão do usuário e fornecer feedback positivo.