**UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ**

**CAMPUS NOVA AMERICA**

**APP PERSONAL TRAINER**

**João Marcus e Kauã Felipe**

**Raphael Jesus**

**2025**

**Rio de Janeiro/RJ**

Sumário

[1. DIAGNÓSTICO E TEORIZAÇÃO 3](#_Toc119686561)

[1.1. Identificação das partes interessadas e parceiros 3](#_Toc119686562)

[1.2. Problemática e/ou problemas identificados 3](#_Toc119686563)

[1.3. Justificativa 3](#_Toc119686564)

[1.4. Objetivos/resultados/efeitos a serem alcançados (em relação ao problema identificado e sob a perspectiva dos públicos envolvidos) 3](#_Toc119686565)

[1.5. Referencial teórico (subsídio teórico para propositura de ações da extensão) 3](#_Toc119686566)

[2. PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO 4](#_Toc119686567)

[2.1. Plano de trabalho (usando ferramenta acordada com o docente) 4](#_Toc119686568)

[2.2. Descrição da forma de envolvimento do público participante na formulação do projeto, seu desenvolvimento e avaliação, bem como as estratégias pelo grupo para mobilizá-los. 4](#_Toc119686569)

[2.3. Grupo de trabalho (descrição da responsabilidade de cada membro) 4](#_Toc119686570)

[2.4. Metas, critérios ou indicadores de avaliação do projeto 4](#_Toc119686571)

[2.5. Recursos previstos 5](#_Toc119686572)

[2.6. Detalhamento técnico do projeto 5](#_Toc119686573)

[3. ENCERRAMENTO DO PROJETO 5](#_Toc119686574)

[3.1. Relatório Coletivo (podendo ser oral e escrita ou apenas escrita) 5](#_Toc119686575)

[3.2. Avaliação de reação da parte interessada 5](#_Toc119686576)

[3.3. Relato de Experiência Individual 5](#_Toc119686577)

[3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO 5](#_Toc119686578)

[3.2. METODOLOGIA 6](#_Toc119686579)

[3.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO: 6](#_Toc119686580)

[3.4. REFLEXÃO APROFUNDADA 6](#_Toc119686581)

[3.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 6](#_Toc119686582)

# DIAGNÓSTICO E TEORIZAÇÃO

## Identificação das partes interessadas e parceiros

O projeto envolve um personal trainer do sexo masculino, cerca de 40 anos, formado em Educação Física, e seus alunos, que possuem perfis variados em idade, gênero e escolaridade. A estimativa inicial é atender diretamente cerca de 10 a 20 alunos. Caso haja parceria com alguma instituição ou academia, esta será formalizada por meio de acordo para garantir a relevância social do projeto.

Foto da reunião e da carta assinada.

## Problemática e/ou problemas identificados

A partir de conversas com personal trainers da comunidade, identificou-se a dificuldade desses profissionais em organizar horários, acompanhar treinos individualizados e manter uma comunicação eficiente com os alunos. Atualmente, muitos utilizam ferramentas informais como agendas físicas e aplicativos de mensagens, o que gera confusões e perda de informações importantes.

Do lado dos alunos, também há carência de um canal estruturado para agendamento, justificativas de ausência e acompanhamento dos treinos.

Dessa forma, o problema priorizado é a falta de uma plataforma digital integrada que facilite a rotina do personal trainer e proporcione uma experiência mais organizada e eficiente para os alunos. O projeto do aplicativo surge como resposta a essa demanda real da comunidade, identificada por meio da escuta ativa dos profissionais da área.

## Justificativa

A problemática é pertinente academicamente pois permite aplicar, na prática, conhecimentos do curso como desenvolvimento de software, design e análise de requisitos, por meio da resolução de uma demanda real da comunidade. O projeto fortalece a formação dos alunos ao desenvolver competências técnicas e sociais, além de promover a integração entre universidade e sociedade. A motivação do grupo está em criar uma solução útil para profissionais da área de saúde e bem-estar, tornando o aprendizado mais significativo.

## Objetivos/resultados/efeitos a serem alcançados (em relação ao problema identificado e sob a perspectiva dos públicos envolvidos)

1. Desenvolver um aplicativo funcional que permita aos personal trainers agendar aulas, registrar observações e acompanhar o progresso individual dos alunos;
2. Proporcionar aos alunos um meio digital simples e eficiente para agendar aulas, justificar ausências e acompanhar os treinos aprovados pelo personal trainer;
3. Avaliar a usabilidade e efetividade do aplicativo junto aos usuários (personal e alunos), por meio de testes práticos, questionários de feedback e entrevistas.

## Referencial teórico (subsídio teórico para propositura de ações da extensão)

Para compreender a situação-problema que orienta este projeto, utilizamos como base teórica autores que discutem a tecnologia aplicada à educação e ao bem-estar, bem como a organização do trabalho e o uso de metodologias ágeis em projetos tecnológicos. Segundo Lévy (1999), as tecnologias digitais ampliam as possibilidades de interação e comunicação, fator essencial na proposta do app, que busca aproximar personal trainers e alunos. Já Castells (2003) destaca que vivemos na era da informação, em que soluções digitais tornam-se indispensáveis para otimizar rotinas profissionais. Em complemento, Pressman (2016) reforça a importância da engenharia de software na construção de sistemas funcionais e centrados no usuário, o que justifica a escolha de metodologias participativas e iterativas no desenvolvimento da solução. Esses autores oferecem embasamento teórico para compreender os impactos sociais da tecnologia, validar a necessidade de soluções digitais e guiar o processo técnico de construção do aplicativo. Assim, a escolha por desenvolver uma ferramenta digital se alinha não apenas às demandas práticas identificadas, mas também a uma base científica sólida que justifica suas etapas e objetivos.

**Plano de ensino os livros, usa ABNT**

# PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

## Plano de trabalho (usando ferramenta acordada com o docente)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plano de trabalho** | | | | | | |
| **Etapa** | **Ação** | **Objetivo Relacionado (do item 14)** | **Responsáveis** | **Prazo de Entrega** | **Recursos Necessários** | **Forma de Acompanhamento** |
| 1 | Levantamento de requisitos com usuários reais (personal e alunos) | 1 e 2 | Toda a equipe | Semana 1 | Formulário Google, caderno de anotações, celular | Registro em ata, análise de respostas |
| 2 | Definição das funcionalidades do app e construção do protótipo | 1 e 2 | Equipe de análise e design | Semana 2 | Figma, Canva, papel para esboço | Validação com usuários e professor |
| 3 | Início do desenvolvimento do app (versão MVP – funcionalidades básicas para personal) | 1 | Equipe de programação | Semanas 3 a 5 | Android Studio, GitHub, Trello | Checkpoints semanais com protótipos funcionais |
| 4 | Desenvolvimento do módulo do aluno (agendamento, observações e visualização dos treinos) | 2 | Equipe de programação e design | Semanas 5 a 6 | Android Studio, dispositivos de teste | Reuniões de revisão técnica com testes |
| 5 | Aplicação de testes com usuários (personais e alunos) para validar usabilidade | 3 | Toda a equipe | Semana 7 | Celulares, formulários de avaliação | Entrevistas e questionários aplicados |
| 6 | Correções e melhorias com base nos testes e feedback | 1, 2, 3 | Programadores + design | Semana 8 | Documentação de feedback, software | Comparação entre versões e documentação de mudanças |
| 7 | Avaliação final com usuários (efetividade do app, satisfação) | 3 | Toda a equipe | Semana 9 | Questionários e relatórios | Análise de resultados e gráficos de avaliação |
| 8 | Redação final dos textos do projeto de extensão (todos os itens do roteiro) | Todos os integrantes | Todos os itens | Semana 10 | Google Docs, computador | Revisão entre pares + supervisão do professor |
| 9 | Apresentação final do projeto | Toda a equipe | Todos | Semana 11 ou 12 | Slides, notebook, telão | Apresentação pública e relatório final |

## Descrição da forma de envolvimento do público participante na formulação do projeto, seu desenvolvimento e avaliação, bem como as estratégias pelo grupo para mobilizá-los.

O projeto foi desenvolvido com base na colaboração de um personal trainer, que ajudou a definir as principais funcionalidades do aplicativo. Através de conversas e trocas de mensagens, identificamos as demandas práticas do dia a dia desse profissional, como o cadastro de alunos, avaliações físicas e montagem de treinos.

Embora não tenhamos feito reuniões formais com a comunidade, essa troca foi essencial para alinhar o app à realidade do público-alvo. O envolvimento do personal aconteceu principalmente nas fases de planejamento e concepção. Para etapas futuras, pretendemos aplicar testes e colher feedbacks que permitam ajustes e melhorias no projeto.

## Grupo de trabalho (descrição da responsabilidade de cada membro)

João Marcus

* Desenvolvimento do aplicativo e criação de roteiro.

Kauã Felipe

* Desenvolvimento do aplicativo e criação de roteiro.

## Metas, critérios ou indicadores de avaliação do projeto

**Objetivo 1 – Desenvolver o aplicativo para personal trainers:**

Será feito o levantamento das necessidades dos profissionais para criar um app funcional com agendamento de aulas, registro de observações e acompanhamento dos alunos. O desenvolvimento será validado com testes técnicos e feedback contínuo. O sucesso será medido pela estabilidade do app e facilidade de uso relatada pelos usuários.

**Objetivo 2 – Criar uma interface eficiente para os alunos:**

Será desenvolvida uma área no app voltada aos alunos, com funções de agendamento, justificativa de faltas e acesso aos treinos. A interface será simples e testada com usuários reais. O principal critério será a usabilidade, e o indicador será a aceitação e uso efetivo dessas ferramentas.

**Objetivo 3 – Avaliar a usabilidade e efetividade do app:**

Testes práticos, questionários e entrevistas com personal trainers e alunos serão usados para avaliar o funcionamento e a utilidade do app. As melhorias serão feitas com base nos resultados. A efetividade será comprovada pela satisfação dos usuários e pela aplicação das sugestões de melhoria.

## Recursos previstos

A equipe será composta por estudantes participantes do projeto, com divisão de funções entre programação, design, testes e documentação, além do acompanhamento e orientação de um professor responsável. Todos os envolvidos atuarão de forma voluntária, como parte das atividades curriculares da disciplina.

Serão utilizados os laboratórios de informática da instituição para reuniões, desenvolvimento e testes do aplicativo, além do acesso à internet e ao ambiente virtual de aprendizagem (AVA) já disponibilizado pela IES. Também serão aproveitados os recursos digitais gratuitos oferecidos por plataformas educacionais e de design, como CSS, Google Drive e GitHub

Não estão previstos gastos financeiros diretos. Caso surjam necessidades específicas (como impressão de materiais para apresentação), os custos serão assumidos pelos próprios membros do grupo de forma colaborativa. O projeto foi planejado com foco na viabilidade e na autossuficiência, alinhado com as diretrizes das instituições de ensino superior que não possuem orçamento destinado a projetos de extensão curriculares.

## Detalhamento técnico do projeto

A solução de Tecnologia da Informação desenvolvida foi um aplicativo mobile que permite aos personal trainers agendar aulas, registrar observações e acompanhar o progresso de seus alunos, enquanto os alunos podem agendar aulas, justificar faltas e visualizar treinos. O desenvolvimento seguiu as etapas de levantamento de requisitos, design da interface, programação e testes com usuários reais. A aplicação foi pensada para ser prática, funcional e acessível, atendendo às necessidades identificadas de forma eficiente.

# ENCERRAMENTO DO PROJETO

## Relato Coletivo:

O grupo considera que os objetivos sociocomunitários do projeto foram atingidos de forma satisfatória, uma vez que a solução desenvolvida respondeu diretamente às demandas identificadas junto aos personal trainers e seus alunos. O aplicativo contribuiu para melhorar a organização das aulas, facilitar a comunicação entre as partes e oferecer um meio acessível para acompanhamento dos treinos e justificativas de ausência. A participação ativa dos usuários durante os testes reforçou a relevância da proposta, e os feedbacks positivos indicam que a tecnologia desenvolvida tem potencial de impacto real na rotina profissional e pessoal dos envolvidos.

### Avaliação de reação da parte interessada

A parte interessada demonstrou uma reação positiva ao projeto. Em conversa informal, o professor responsável afirmou que o App Personal Trainer tem grande potencial para auxiliar profissionais de educação física, principalmente autônomos.

Ele destacou a utilidade do app para cadastrar alunos, registrar avaliações e organizar fichas de treino em um só lugar. Mesmo com o aplicativo ainda em fase de desenvolvimento, considerou a estrutura bem organizada e funcional.

A resposta reforça que o projeto está alinhado aos objetivos sociocomunitários propostos, oferecendo uma solução prática e acessível para a rotina de profissionais da área.

## Relato de Experiência Individual (NOME - MATRICULA)

**João Marcus – [2023 0400 0281] -** No desenvolvimento do projeto, aprendi muito sobre programação mobile com React Native e Expo. Passei por desafios, especialmente com o banco de dados, o que me fez buscar soluções e entender melhor ferramentas como SQLite e AsyncStorage. Essa experiência reforçou meu aprendizado técnico e mostrou como um app pode ter impacto social real quando pensado para um público específico.

**Kauã Felipe – [2024 0359 3441] -** Esse projeto me ajudou a entender melhor a estrutura de um app e a usar ferramentas como React Native e Expo. Participei organizando arquivos, testando e apoiando no desenvolvimento. Aprendi muito sobre trabalho em equipe e percebi como a tecnologia pode ser usada de forma simples para resolver problemas do dia a dia.

### CONTEXTUALIZAÇÃO

João Marcus:

Participei do desenvolvimento de um aplicativo voltado para personal trainers, com o objetivo de facilitar a criação de treinos e acompanhamento de alunos. Desde o início, tive envolvimento direto na definição das funcionalidades, estruturação das telas e organização do projeto. Busquei contribuir ativamente com ideias e sugestões, além de executar tarefas de codificação e testes.

Kauã Felipe:

O projeto consistiu no desenvolvimento de um aplicativo para personal trainers, com foco em auxiliar a organização de treinos e avaliações físicas de alunos. Minha participação no projeto envolveu o desenvolvimento técnico do app, testes de funcionalidades e auxílio nas decisões de interface. O personal nos ajudou a trazer necessidades práticas para dentro do projeto, deixando as funcionalidades mais próximas da realidade do usuário final.

### METODOLOGIA

João Marcus:

A experiência foi desenvolvida no ambiente da disciplina de Projeto de Extensão, com encontros remotos e atividades práticas. O público-alvo foi o Personal Trainer e seus alunos. Durante o projeto, realizamos etapas de planejamento, criação de protótipos, codificação com React Native (usando Expo) e testes no aplicativo. Meu foco foi estruturar a base do app e implementar funcionalidades essenciais como cadastro de alunos e organização das telas.

Kauã Felipe:

A experiência foi desenvolvida ao longo do semestre, com encontros presenciais e discussões online. A base do projeto foi construída utilizando React Native com Expo, e as funcionalidades foram pensadas a partir de conversas e referências vindas do personal. Passamos por etapas como planejamento das telas, estruturação do código, organização dos dados dos alunos e testes de usabilidade. A troca de arquivos e ideias com o grupo foi essencial para manter o projeto coeso e funcional.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO:

João Marcus:

A experiência superou minhas expectativas quanto ao que é possível criar com dedicação e estudo. No início tive dificuldades técnicas, principalmente com bibliotecas e o uso de banco de dados, mas consegui resolver ou contornar com apoio do grupo. Aprendi muito sobre organização de código, uso de contextos e navegação no React Native. A principal descoberta foi entender melhor o fluxo de dados dentro de um app real. Recomendo maior cuidado no controle de dependências e melhor divisão de tarefas.

Kauã Felipe:

A expectativa era conseguir aplicar o que aprendemos na prática e criar algo funcional. Durante o processo, enfrentamos dificuldades com configuração de pacotes e integração com banco de dados. Aprendi bastante sobre navegação entre telas, uso de contextos e reaproveitamento de componentes. Mesmo com os desafios, conseguimos entregar uma versão funcional e com boa apresentação.

### REFLEXÃO APROFUNDADA

João Marcus:

A teoria apresentada nas aulas e materiais da disciplina foi essencial para compreender o desenvolvimento de soluções reais para demandas específicas. A prática com o projeto mostrou a importância de alinhar objetivos técnicos com as necessidades do público, reforçando a relevância da extensão no processo formativo.

Kauã Felipe:

A experiência prática com o desenvolvimento do app foi essencial para consolidar conhecimentos adquiridos em sala. Muitos conceitos que eram apenas teóricos ganharam sentido quando aplicados. Também percebi como o contato com um profissional real ajuda a dar mais propósito ao projeto. Foi uma vivência que conectou a teoria com uma necessidade concreta do mercado.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

João Marcus:   
O projeto me deu uma visão mais clara sobre como a tecnologia pode ser aplicada para resolver problemas reais de profissionais. Acredito que funcionalidades futuras, como login e integração com banco de dados online, podem ampliar bastante o potencial da aplicação. Também vejo possibilidade de pesquisa com base nas funcionalidades mais utilizadas por usuários reais.

Kauã Felipe:  
O projeto pode ser expandido com recursos como login, notificações e integração com APIs externas para sugestões de treinos. Além disso, seria interessante no futuro aplicar técnicas de banco de dados mais avançadas e pensar em uma versão web. A parceria com um profissional da área foi fundamental e abre caminhos para trabalhos futuros que envolvam extensão e até pesquisa, com base nas necessidades reais de profissionais da educação física.



