

Aplicação desktop web para Gestão de Treinamentos e Exercícios Físicos

Lucayan Felipe Teixeira da Silva¹

¹ Federal Institute of Rondônia (IFRO) – Ji-Paraná Campus
R. Rio Amazonas, 151 - Jardim dos Migrantes – Ji-Paraná – RO – Brazil

lucayanfelips@hotmail.com

Abstract. *Este artigo apresenta o desenvolvimento de uma aplicação desktop web para a gestão de treinamentos e exercícios físicos, visando otimizar o acompanhamento de rotinas de treino e a alimentação dos usuários. A plataforma permite o planejamento de treinamentos de musculação, além disso, conta com um módulo para o cálculo da meta de proteína, auxiliando os usuários a atingirem seus objetivos nutricionais. A aplicação busca promover um estilo de vida saudável por meio da tecnologia, oferecendo um suporte completo e acessível para a gestão do condicionamento físico.*

1. Introdução

O projeto consiste no desenvolvimento de uma aplicação desktop web para a gestão de treinamentos e exercícios físicos. A proposta da aplicação é oferecer uma plataforma intuitiva e de fácil utilização, permitindo aos usuários cadastrarem suas rotinas de treino para acompanhar seu progresso de forma eficiente e também ajudar na nutrição adequada.

2. Metodologia

A definição das funcionalidades prioritárias foram: controle de treinos, ingestão alimentar e acompanhamento de metas.

Para o frontend, foi utilizado React, permitindo a criação de uma interface dinâmica e responsiva já o backend foi desenvolvido utilizando Express node.js. Foi implementada rotas para autenticação de usuários sendo que o banco de dados armazena as informações de login e senha.

A aplicação conta atualmente com funcionalidades como sistema de login e cadastro, permitindo que os usuários acesse seus dados. No dashboard é exibido um gráfico sobre as metas de proteína auxiliando no controle alimentar. Também é possível registrar os alimentos consumidos, garantindo um acompanhamento preciso da ingestão diária. A funcionalidade de rotina de treino personalizada permite que os usuários organizem seus exercícios conforme suas necessidades. Além disso, a plataforma realiza a definição de metas com base no IMC, ajudando no planejamento dos objetivos físicos e nutricionais.

3. Resultados esperados

Espera-se que, com a utilização contínua do sistema, os usuários consigam acompanhar sua evolução física de maneira mais organizada, mantendo suas atividades e consumo nutricional. A interface amigável permite que cada pessoa visualize seu progresso de forma clara, incentivando a adoção de hábitos mais saudáveis e disciplinados.

Entre as metas da aplicação, destaca-se a capacidade de fornecer um acompanhamento da ingestão de proteínas, ajudando os usuários a atingirem suas metas nutricionais conforme suas necessidades individuais. O cálculo automático baseado no IMC e a rotina de treinos permite um planejamento personalizado, reduzindo riscos de alimentação inadequada e promovendo um melhor desempenho nos exercícios.

4. Considerações finais

A aplicação visa impactar positivamente a comunidade ao incentivar um estilo de vida mais saudável e ativo. Com a evolução do projeto, espera-se melhorar suas funcionalidades permitindo integrações com dispositivos de monitoramento físico, como smartwatches e aplicativos de saúde. Dessa forma, a ferramenta poderá fornecer dados ainda mais precisos e personalizados, tornando-se uma aliada fundamental para quem deseja melhorar sua qualidade de vida por meio da tecnologia.