**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 (personais 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 (personais 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.

Apresentar a forma como os participantes sociocomunitários envolvidos atuaram no planejamento, desenvolvimento e avaliação do projeto. Importante destacar que essas etapas serão definidas, a partir de encontros/conversas/trocas/escuta da comunidade, contexto no qual a delimitação das ações do projeto de extensão serão produto também da interação entre o público acadêmico e o público local em construção conjunta. Produzir registros (ex: fotos, capturas de tela, mensagens, formulários etc.) das reuniões, discussões, interações para evidenciar a ocorrência da troca mútua.

## 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, Trello, GitHub, entre outros.

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

Realizar avaliação de reação com a parte interessada (ex: formulário, entrevista gravada em áudio/vídeo, depoimento em áudio/vídeo etc.), para que o efetivo atingimento dos objetivos sociocomunitários propostos fique evidente.

## Relato de Experiência Individual (NOME - MATRICULA)

Nesta seção, cada aluno deve citar seu nome, e sistematizar as aprendizagens construídas sob sua perspectiva individual. O relato deve necessariamente cobrir os seguintes itens:

### CONTEXTUALIZAÇÃO

Explicitar a experiência/projeto vivido e contextualizar a sua participação no projeto.

### METODOLOGIA

Descrever como a experiência foi vivenciada: local; sujeitos/públicos envolvidos; período; detalhamento das etapas da experiência.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO:

expectativa e o vivido; descrição do que foi observado na experiência; no que resultou a experiência; como você se sentiu? descobertas/aprendizagens, facilidades, dificuldades e recomendações caso necessário.

### REFLEXÃO APROFUNDADA

Espaço para relato sobre a experiência vivida versus teoria apresentada no relato coletivo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Outros aspectos que podem ser trabalhados junto à parte interessada e perspectivas de trabalhos futuros, envolvendo tanto extensão quanto pesquisa. Soluções tecnológicas alternativas que poderiam ter sido implementadas para o projeto desenvolvido.

**FOTOS DA APRESENTAÇÃO e LINK INDIVIDUAL DO REPOSITORIO**

**RETIRA OBSERVAÇÃO: Exige-se que todo o processo de desenvolvimento do projeto de extensão seja documentado e registrado através de evidências fotográficas ou por vídeos, tendo em vista que o conjunto de evidências não apenas irá compor a comprovação da realização das atividades, para fins regulatórios, como também poderão ser usadas para exposição do projeto em mostras acadêmico-científicas e seminários de extensão a serem realizados pelas IES.**