UNIFAAT – CENTRO UNIVERSITÁRIO

CURSO SUPERIOR TECNOLÓGICO EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

RENATO FERREIRA OLMEDO

GUSTAVO DOS SANTOS TAVARES

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO FITNESS

ATIBAIA – SP

2022

UNIFAAT – CENTRO UNIVERSITÁRIO

CURSO SUPERIOR TECNOLÓGICO EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

RENATO FERREIRA OLMEDO

GUSTAVO DOS SANTOS TAVARES

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO FITNESS

Projeto de conclusão de curso apresentado à UNIFAAT – CENTRO UNIVERSITÁRIO, como requisito parcial para aprovação no curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas, sob orientação dos Prof. Djalma, Profa. Kátia Maria Teruco Fushita e Prof Michel Rodrigo Bredariol Cortonês.

ATIBAIA – SP

2022

**CURSO SUPERIOR TECNOLÓGICO EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**TERMO DE APROVAÇÃO**

**RENATO FERREIRA OLMEDO**

**GUSTAVO DOS SANTOS TAVARES**

**Título Projeto: “Sistema de acompanhamento fitness”.**

Projeto apresentado ao Curso Superior Tecnológico em Análise e Desenvolvimento de Sistemas, para apreciação do (a) Professor(a) Orientador(a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, que após sua análise considerou o Trabalho \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, com Conceito \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Atibaia, SP, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de 2022.

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

colocar o nome do (a) orientador (a)

**RESUMO**

O projeto SDA Fit foi pensado para auxiliar pessoas comuns e nutricionistas em seu cotidiano facilitando a vida de ambos e tornando o acompanhamento doutor-paciente algo mais simples, personalizado e saudável. Como meio para que isso fosse possível, foi idealizado um aplicativo multiplataformas (desktop, web e mobile) com designs e utilidades distintas pensando na experiência do usuário. Através do qual seria possível que o profissional da saúde cadastre pacientes, agende consultas, consulte sua agenda, cadastre uma rotina ideal para seus clientes e acompanhe o andamento da mesma. Já o paciente, poderá acessar sua agenda de consultas, acompanhar novas notícias indicações e comentários do blog, questionar e responder comentários de posts, checar e atualizar o andamento de sua própria rotina. Dessa forma, processos como o agendamento de consultas que são realizados muitas vezes de forma arcaica seriam modernizados. Utilizando as linguagens de programação C# e Javascript, o banco de dados relacional MySQL Workbench, linguagem de marcação HTML e a linguagem de estilo CSS, foi possível criar uma interface desktop via Windows forms, já as interfaces web e mobile foram montadas em HTML e CSS, utilizando APIS para conectar com o banco de dados. Sendo assim, foi possível criar uma interface altamente intuitiva para qualquer pessoa, concluindo então que para facilitar e auxiliar o cotidiano de diversas pessoas não é necessária uma solução extremamente elaborada ou uma equipe gigante, apenas uma boa ideia que tem por fim resolver um problema comum.

**Palavras-chave: Acompanhamento fitness, fitness, aplicativo nutrição, aplicativo nutricionista, saúde, comer saudável, exercícios físicos, cuidados pessoais, cuidados com o corpo, emagrecimento saudável, emagrecer, ganhar massa, massa magra, acompanhamento nutricional.**

**ABSTRACT**

The SDA Fit project was designed to assist ordinary people and nutritionists in their daily life by facilitating their lives and making doctor-patient follow-up something simpler, personalized and healthier. As a means for this to be possible, a multi-platform application (desktop, web and mobile) with different designs and utilities thinking about the user experience. Through which it would be possible for the health professional to register patients, schedule appointments, consult their schedule, register an ideal routine for their clients and follow the progress of the same. On the other hand, the patient, will be able to access his appointment schedule, follow new news indications and comments of the blog, question and respond comments of posts, check and update the progress of his own routine. Thus, processes such as scheduling appointments that are often performed in an archaic way would be modernized. Using the C# and JavaScript programming languages, the MySQL Workbench relational database, HTML markup language and the CSS style language, it was possible to create a desktop interface via Windows forms, while the web and mobile interfaces were assembled in HTML and CSS, using APIS to connect with the database. Thus, it was possible to create a highly intuitive interface for anyone, concluding that to facilitate and assist the daily life of several people is not necessary an extremely elaborate solution or a giant team, just a good idea that aims to solve a common problem.

**Key-words: Monitoring fitness, fitness, nutrition app, nutritionist app, health, healthy eating, physical exercises, personal care, body care, healthy slimming, slimming, gaining mass, lean mass, nutritional monitoring.**

**LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

**LISTA DE TABELAS**

**LISTA DE SIGLAS**

**SUMÁRIO**

[**1** **INTRODUÇÃO** 12](#_Toc72507975)

[**2** **DESENVOLVIMENTO DO PROJETO** 13](#_Toc72507976)

[**3** **CONCLUSÃO** 14](#_Toc72507977)

[**4** **REFERÊNCIAS** 15](#_Toc72507978)

[**5** **APÊNDICE** 16](#_Toc72507979)

# **INTRODUÇÃO**

No ramo de nutricionismo e saúde é comum que os registros, principais arquivos e documentos sejam armazenados de maneira arcaica em papéis, caixas e grandes armários, dessa forma, muitas vezes são perdidos ou estraviados, além de haver uma grande difuculdade de organizar e separar os arquivos como os agendamentos de consulta e ficha de cada paciênte.

Bem como, durante a pandemia da COVID-19 foi possível notar um grande dificuldade por parte da sociedade em continuar sua vida normalmente. Pânico, medo, descuido com o corpo e saúde (mental e física) foram alguns dos “sintomas” que atingiram o mundo todo, além disso, os profissionais e empresas tiveram que reinventar seu negócio e maneira de trabalhar, abalando gravemente a industria, comercio e economia dos negócios. Porém, o que poucos notaram foi que tando medo e cuidado com a COVID-19 desviou o olhar das pessoas para outros problemas graves como a má alimentação e a nutrição inadequada.

Sendo assim, o mesmo problema que afastou os profissionais da de nutrição da atuação de suas profissões, carreiras e por consequência dinheiro, também aproximou as pessoas comuns dos transtornos alimentáres, má alimentação e consequentemente baixa himunidade.

Pensando nisso, imaginamos um projeto pautado na necessidade de um melhor acompanhamento entre o profissional da nutrição e seus clientes, para que houvesse uma relação mais proveitosa possível, através de um aplicativo no qual o profissional poderá acompanhar todos os hábitos como a alimentação e as práticas solicitadas, tornando a jornada e experiência de ambos muito mais prática e organizada, de forma que pudesse auxilia-los na jornada de trabalho e cotidiano, facilitando a vida e tornando o acompanhamento algo mais simples, personalizado e saudável.

Vale ressaltar que o objetivo do projeto em sua concepção foi o acompanhamento profissional para pacientes que desejam emagrecer, ganhar massa ou até ter uma saúde melhor se alimentando bem, para que houvesse um melhor desenvolvimento dos pacientes, podendo analisar seus resultados e sugerir possíveis mudanças de rotina e comportamento.

Dessa forma, planejamos inicialmente um projeto que teria as funções de administrar a agenda do nutricionista, calcular e exibir o fluxo de caixa, controlar o cadastro de clientes e suas rotinas (exercícios e alimentação), apresentar dicas e notícias para os usuários, possibilitar o cadastro de suas alimentações e atividades físicas, administrar sua agenda de consultas e mostrar notícias atuais.

Escrever sobre o tema, objetivos, problematização, justificativa e metodologia (em texto).

# **DESENVOLVIMENTO DO PROJETO**

Escrever:

* + planejamento com a análise de requisitos, Project e modelos desenvolvidos (diagrama de caso de uso, diagrama de classes, diagrama entidade e relacionamento e diagrama de sequência)
  + codificação (layout, design e programação realizados durante o desenvolvimento do sistema) – apenas trechos importantes.

# **CONCLUSÃO**

# **REFERÊNCIAS**

Apresentar todo o material bibliográfico citado no decorrer do trabalho, em ordem alfabética e de acordo com as normas.

# **APÊNDICE**