

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL

SENAC

**CURSO DE TECNOLOGIA EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE
SISTEMAS**

**PROJETO INTEGRADOR: DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS
ORIENTADO A DISPOSITIVOS MÓVEIS E BASEADOS NA WEB**

Integrantes do grupo:

Fernando Fraguas Carneiro

Jessica Silva Azevedo

Kevin De Jesus Souza

Rafael De Moraes Lopes

Romualdo Souza De Souza

Victor Hugo Milone

**PROJETO INTEGRADOR: DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS
ORIENTADO A DISPOSITIVOS MÓVEIS E BASEADOS NA WEB**

Jean Carlo Wagner

TRABALHO PARA APROVAÇÃO EM DISCIPLINA

Resumo

O objetivo do trabalho é desenvolver um aplicativo de saúde e fitness que auxilie os usuários a monitorarem e acompanhar suas atividades físicas de maneira simples e acessível, promovendo um estilo de vida ativo e saudável. A metodologia utilizada inclui a integração de diferentes modalidades de exercício e a personalização da experiência do usuário, adaptando-se às suas preferências e necessidades específicas. Os resultados alcançados demonstram que a plataforma pode facilitar o registro e monitoramento das atividades físicas, contribuindo para o aumento da motivação e comprometimento com a prática regular de exercícios. Conclui-se que a combinação entre tecnologia e saúde oferece uma solução eficaz para superar barreiras enfrentadas por muitas pessoas que precisam de ajuda para manter hábitos mais saudáveis em suas rotinas diárias.

Palavras-chave: saúde, aplicativo, personas, exercícios físicos.

Sumário

1. Introdução - Visão geral do produto	6
1.1. Contextualização e motivação	6
1.2. Objetivos.....	6
2. Descrição de Personas	8
3. Protótipo	9
Conclusão.....	10
Referências.....	11

1. Introdução - Visão geral do produto

O projeto consiste no desenvolvimento de um aplicativo voltado à saúde e fitness, facilitando o monitoramento e acompanhamento de atividades físicas dos usuários. Serão apresentados os seguintes subtópicos: Contextualização e Motivação, em que são identificados o público-alvo, as dificuldades apresentadas por esse, a missão do aplicativo, os benefícios gerados e o seu diferencial em relação à concorrência e os Objetivos, onde serão elencados os objetivos a serem atendidos com essa aplicação.

1.1. Contextualização e motivação

Nos últimos anos, a preocupação com a saúde e o bem-estar tem crescido significativamente, levando cada vez mais pessoas a buscar um estilo de vida ativo. A prática regular de exercícios físicos, tornou-se essencial para o equilíbrio físico e mental. No entanto, muitas pessoas ainda enfrentam desafios para manter uma rotina de atividades consistente, seja pela falta de acompanhamento adequado, pela dificuldade em monitorar o progresso.

Com a evolução da tecnologia, por outro lado, tem surgido novas oportunidades para oferecer soluções digitais que ajudam a superar essas barreiras. Ferramentas como aplicativos de saúde e fitness podem atuar como um suporte valioso, facilitando o registro e o monitoramento das atividades físicas de forma prática e eficiente. O contexto atual, marcado por uma maior conscientização sobre a importância dos cuidados com o corpo, demonstra que há uma crescente demanda por soluções que ofereçam mais controle e organização para aqueles que buscam atingir metas de saúde.

A motivação por trás do desenvolvimento deste aplicativo é justamente preencher essa lacuna, oferecendo uma plataforma que permita aos usuários monitorarem e acompanhar suas atividades físicas de maneira simples e acessível. Muitas vezes, a falta de controle sobre a frequência e a duração dos exercícios acaba desmotivando aqueles que desejam melhorar seu condicionamento físico ou alcançar objetivos específicos, como a perda de peso ou o ganho de massa muscular. Ao integrar diferentes modalidades de exercício, o aplicativo pretende proporcionar flexibilidade e suporte para usuários com diferentes necessidades e metas.

Além disso, o aplicativo visa oferecer uma experiência personalizada e adaptável às preferências de cada indivíduo. A ideia central é garantir que os usuários consigam visualizar seu progresso de forma clara, o que contribui diretamente para o aumento da motivação e o comprometimento com a prática regular de exercícios. A combinação entre tecnologia e saúde, nesse contexto, surge como uma solução eficaz para ajudar as pessoas a manterem hábitos mais saudáveis e organizados em suas rotinas diárias.

1.2. Objetivos

- Facilitar o monitoramento de atividades físicas: Permitir que os usuários acompanhem facilmente a frequência e a duração, proporcionando uma visão clara de seu progresso.
- Atender diferentes perfis de usuários: Incluir uma variedade de modalidades, como musculação, caminhada, natação, ciclismo e corrida, permitindo que o aplicativo seja útil para pessoas com diferentes preferências e níveis de aptidão.
- Promover uma experiência personalizada: Adaptar as funcionalidades do aplicativo para que os usuários possam ajustar seus objetivos e receber recomendações personalizadas com base em suas atividades e progresso.
- Integrar dispositivos e aplicativos de saúde: Permitir a integração com dispositivos vestíveis, como smartwatches, e aplicativos de saúde para sincronizar dados e oferecer uma visão mais completa da saúde e bem-estar do usuário.
- Acompanhar a evolução física ao longo do tempo: Implementar uma funcionalidade de registro de medidas corporais e desempenho, permitindo que o usuário visualize sua evolução física de forma mais tangível e motivadora.

1.3. Proposta de Diferencial: Funcionalidade de Comunidade Interativa e Compartilhamento de Conquistas

Uma proposta de diferencial competitivo para o nosso aplicativo seria a implementação de uma funcionalidade de comunidade interativa, semelhante a uma rede social voltada exclusivamente para os usuários do aplicativo. Essa funcionalidade permitiria que os usuários compartilhassem conquistas com outros praticantes, incentivando o engajamento e promovendo uma troca de experiências.







A proposta inicial seria focar no compartilhamento de conquistas, onde os usuários poderiam registrar e exibir seus progressos, como o número de dias consecutivos de atividades realizadas, a frequência semanal de exercícios, e metas alcançadas. Esse conteúdo seria exibido para os contatos adicionados, criando uma espécie de "competição saudável".

O objetivo é proporcionar uma funcionalidade simples e prática, que não requer a implementação de uma rede social completa, mas que ofereça uma interação dinâmica entre os usuários.

Através desse sistema, esperamos aumentar a motivação dos praticantes, ao permitir que eles visualizem e compartilhem suas conquistas dentro de uma comunidade que valoriza o progresso e a continuidade de suas atividades físicas.

2. Descrição de Personas

Com o intuito de atender aos objetivos propostos na criação do aplicativo, elabora-se as personas, que são representações de usuários ideais, criadas com base em dados reais e pesquisas de mercado, ajudando no melhor entendimento a respeito do comportamento, necessidades e objetivos dos usuários, auxiliando assim em um desenvolvimento mais direcionado e eficaz (O QUE É E COMO IDENTIFICAR A PERSONA IDEAL PARA O MEU APLICATIVO, 2022). São essas as personas elaboradas para o projeto:

	João o Atleta Amador Idade: 28 anos Profissão: Engenheiro de software Motivação: Superar seus próprios recordes e competir em eventos esportivos. Rotina de Treino: Já treina seis dias por semana, alternando entre corrida e ciclismo		Clara a Aposentada Ativa Idade: 65 anos Profissão: Aposentada Motivação: Viver uma vida longa e saudável, e aproveitar a aposentadoria com qualidade Rotina de Treino: Participa de aulas de hidroginástica e faz caminhadas diárias
Objetivos com o app: Deseja treinos de alta intensidade em casa para conseguir conciliar o trabalho com os exercícios		Objetivos com o app: Manter a mobilidade e a saúde cardiovascular	
Hobbies & Interesses: Hobbies: Cozinhar refeições saudáveis, assistir a documentários esportivos e jogar videogame Interesses: Tecnologia de wearables, nutrição esportiva, viagens para competições		Hobbies & Interesses: Hobbies: Tricô, jardinagem, participar de grupos de leitura Interesses: História, culinária, voluntariado	
Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: São Paulo, SP Mora em: Campinas, SP		Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: Manaus, AM Mora em: Belém, PA	
	Carlos o Iniciante Determinado Idade: 20 anos Profissão: Estudante universitário Motivação: Sentir-se mais confiante e saudável Rotina de Treino: treina em casa com exercícios funcionais		Maria a Mãe Fitness Idade: 35 anos Profissão: Professora Motivação: Ser um exemplo saudável para seus filhos e melhorar sua qualidade de vida Rotina de Treino: somente faz caminhadas às vezes
Objetivos com o app: Ganhar massa muscular e melhorar a autoestima gratuitamente		Objetivos com o app: Encontrar tempo para treinar entre as responsabilidades familiares e profissionais	
Hobbies & Interesses: Hobbies: jogar futebol com amigos, assistir canais do Youtube de musculação e soltar pipa Interesses: futebol, televisão, videogame e musculação		Hobbies & Interesses: Hobbies: Jardinagem, leitura de livros de autoajuda, fazer artesanato com os filhos Interesses: Alimentação saudável, educação infantil, yoga para relaxamento	
Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: Salvador, BA Mora em: Recife, PE		Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: Belo Horizonte, MG Mora em: poços de caldas, MG	
	Fernanda a Jovem Atleta Idade: 15 anos Profissão: Aluna do Ensino Médio Objetivo: Conseguir uma bolsa de estudos esportiva Motivação: Paixão pelo esporte e desejo de competir em alto nível Rotina de Treino: Treina atletismo 5 vezes por semana, incluindo treinos de força e condicionamento		Beatriz a Executiva Ocupada Idade: 37 anos Profissão: Diretora de Marketing Objetivo: Manter a saúde e aliviar o estresse Rotina de Treino: Ainda não treina
Objetivos com o app: Equilibrar os estudos com os treinos intensos e competições		Objetivos com o app: Encontrar tempo para treinar em meio a uma agenda de trabalho lotada	
Hobbies & Interesses: Hobbies: Dançar, desenhar e assistir a produções audiovisuais de esportes Interesses: Moda esportiva, nutrição para atletas, redes sociais		Hobbies & Interesses: Hobbies: Leitura de livros de negócios, degustação de vinhos, jardinagem Interesses: Desenvolvimento pessoal, networking, viagens culturais	
Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: Fortaleza, CE Mora em: Fortaleza, CE		Onde nasceu e onde mora: Nasceu em: Brasília, DF Mora em: São Paulo, SP	

3. Protótipo

São apresentados os protótipos, permitindo uma visão geral da interface e funcionalidade do aplicativo a ser desenvolvido:



Link para acesso do protótipo:

<https://marvelapp.com/prototype/10d1f8d4/screen/95584443>

Link para repositório no GitHub:

<https://github.com/VictorMilone/Dispositivos-Moveis-Web/tree/main>

Conclusão

Em conclusão, percebe-se a crescente preocupação com a saúde e o bem-estar de um público que tem impulsionado a busca por um estilo de vida mais saudável. No entanto, há desafios para as pessoas manterem uma rotina consistente de atividades físicas, devido a diversos motivos. Com a evolução tecnológica, surgem novas oportunidades de superar essas barreiras.

Nesse sentido, visando esse público que se preocupa com o bem-estar, o desenvolvimento do aplicativo de saúde e fitness preenche essa lacuna, proporcionando uma plataforma simples e acessível para monitorar e acompanhar as atividades físicas, sendo uma resposta direta à demanda crescente por soluções inteligentes que ofereçam mais controle e organização da rotina. Assim sendo, o aplicativo atende os seus objetivos ao integrar diferentes modalidades de exercício e oferecer uma experiência personalizada, levando motivação e comprometimento dos usuários, ajudando-os a alcançar a alcançar suas metas de saúde e a manter hábitos mais saudáveis e organizados.

Referências

CONVIDADO ESPECIAL. O que é e como identificar a persona ideal para o meu aplicativo. 2022. Disponível em: <<https://usemobile.com.br/persona-ideal-para-o-meu-aplicativo/>>. Acesso em: 22 set. 2024.

<https://miro.com/>

<https://generated.photos/>

<https://marvelapp.com/>