

**CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO DO RECIFE
CAMPUS ABDIAS**

FITTRACK — APLICATIVO MOBILE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

**Adriano Oliveira, Alice Isabella Oliveira, Cassio Vinicios,
Paula Fernanda Dias, Wesley Gabriel.**

Davi Camara

**2024
Recife/PE**

I. DIAGNÓSTICO E TEORIZAÇÃO

- **Identificação das partes interessadas e parceiros**

O aplicativo visa como público indivíduos interessados em melhorar sua saúde e condicionamento físico treinando sem equipamentos. A faixa etária é recomendável que a pessoa tenha entre 18 a 60 anos.

- **Problemática e/ou problemas identificados**

Ausência de orientação e sedentarismo. Muitas pessoas não têm acesso à orientação profissional sobre como se exercitar, destarte resulta em uma grande parte da população levando uma vida sedentária, contribuindo para o aumento de doenças crônicas como diabete e hipertensão, além de estar associado a problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e baixa autoestima.

- **Justificativa**

A relevância acadêmica do FitTrack está na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em TI para resolver problemas reais. O projeto permite que apliquemos habilidades em um contexto real, promovendo aprendizado ativo e engajamento comunitário. Proporcionando uma oportunidade única de desenvolver e implementar um aplicativo que integra dados de saúde e bem-estar, utilizando conhecimentos aprendidos na cadeira de Programação Para Dispositivos Móveis em Android, como criar mockup do projeto pelo figma, programação com Angular e utilização do kit de ferramentas UI Ionic.

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

1. Projetar mockup pelo Figma: criar um protótipo visual do aplicativo FitTrack utilizando a ferramenta de design Figma, permitindo a visualização e teste do fluxo de usuário antes do desenvolvimento.
2. Revisar ideias limitando-as: refinar e limitar as funcionalidades do aplicativo, garantindo um produto focado e funcional.
3. Programar o aplicativo: desenvolver e implementar o aplicativo utilizando programação e integração de dados de saúde.

- **Referencial teórico (subsídio teórico para propositura de ações da extensão)**

A influência dos exercícios físicos na saúde mental e na qualidade de vida: segundo a pesquisa de Melo et al. (2019), que traz uma análise em uma amostra no impacto de mudar de uma vida sedentária, para um praticando regularmente exercícios físicos. Analisando os resultados da pesquisa, uma rotina com práticas regulares está associada a benefícios significativos na saúde mental e na qualidade de vida, incluindo a redução de sintomas de ansiedade e depressão. A incorporação dessas práticas no FitTrack visa não apenas melhorar a condição física dos usuários, mas também proporcionar uma abordagem holística que promove o bem-estar mental e emocional.

- Melo, C. S. D. O., Silva, C. N. D., & Bouskela, M. S. (2019). Influência da atividade física na saúde mental e qualidade de vida: Uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(10), 4025-4036.

A pesquisa Tratamento da Depressão por Exercício de Babyak et al. (2000) demonstra os efeitos positivos do exercício físico no tratamento da depressão, reforçando a importância da atividade física para a saúde mental.

- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., et al. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.

Ao longo da pesquisa Efeitos do Exercício na Autoestima e Percepções Pessoais de Fox (2000), é discutido como a atividade física pode melhorar a autoestima e o bem-estar psicológico. Esta teoria é particularmente relevante para o FitTrack, pois um dos objetivos do aplicativo é promover não apenas a saúde física, mas também a saúde mental dos usuários. Incorporar aspectos psicológicos nos programas de exercícios pode levar a melhorias significativas na autoestima e na percepção de bem-estar.

- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.

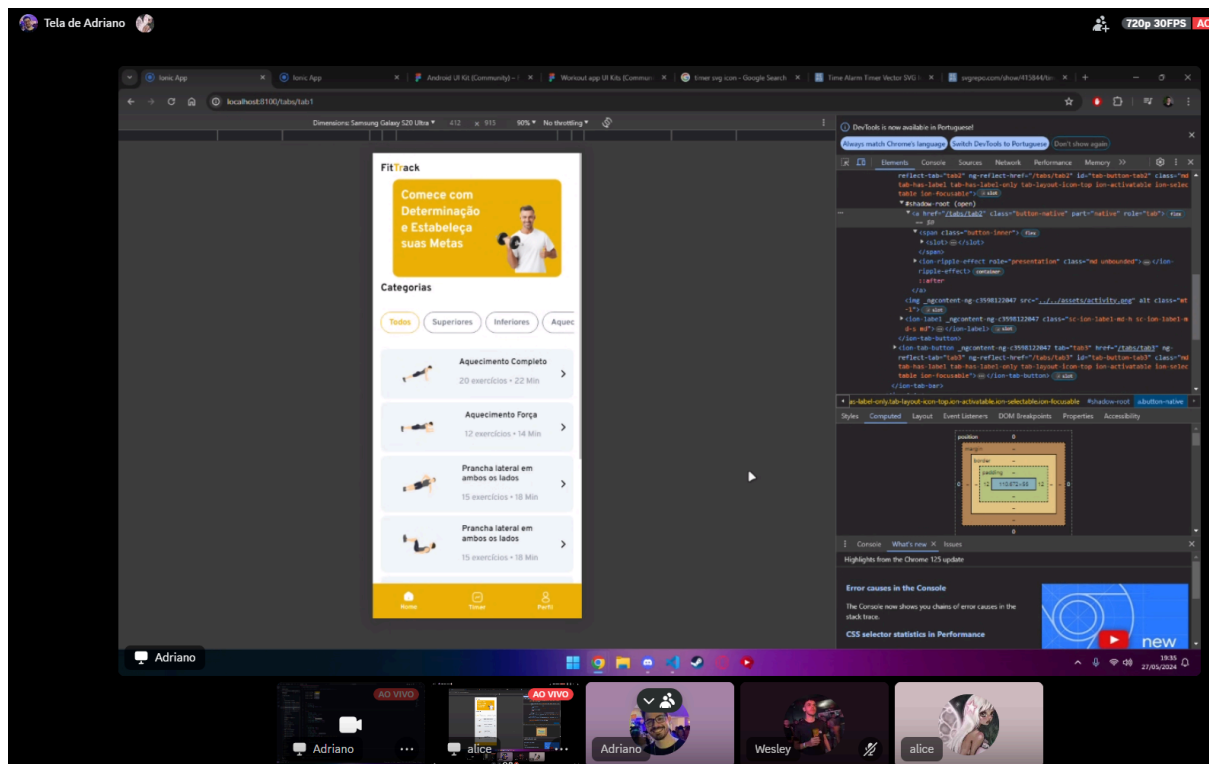
II. PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Plano de trabalho (usando ferramenta acordada com o docente)

ATIVIDADES	PRAZO DE ENTREGA
Entrega de mockup criado no Figma	19/03/2024
Início de aulas para compreender as ferramentas	26/03/2024
Iniciação da programação	02/04/2024
Prazo para alinhar códigos	28/05/2024
Apresentação do projeto em sala	04/06/2024
Entrega de cada item do roteiro de extensão	04/06/2024
Apresentação geral	11/06/2024

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.

Participantes do grupo se encaixam como público interessado, então ao mesmo tempo que se seguia o desenvolvimento houve conversas em reuniões sobre a usabilidade do projeto, o nosso maior objetivo era um projeto com uma interface amigável ao usuário.



Grupo de trabalho (descrição da responsabilidade de cada membro)

Adriano Oliveira: desenvolvedor principal, encarregado da programação e implementação das funcionalidades gerais do aplicativo.

Alice Isabella Oliveira: responsável pela coordenação geral, e desenvolvedora.

Cassio Vinícios: desenvolvedor.

Paula Fernanda: desenvolvedora.

Wesley Gabriel: desenvolvedor, e encarregado da implementação da função timer do aplicativo.

Metas, critérios ou indicadores de avaliação do projeto

- Desenvolver o aplicativo em grupo;
- Aplicativo conseguir funcionar.

Recursos previstos

- Humano: equipe de desenvolvimento do FitTrack;
- Ferramentas: Figma, TypeScript, Angular, Ionic e Visual Studio Code;
- Recursos de comunicação: acesso à internet, ferramentas de videoconferência para reuniões e grupo no WhatsApp.

Detalhamento técnico do projeto

- O FitTrack será desenvolvido como um aplicativo móvel Android.
- Utilização do Figma, TypeScript, Angular, Ionic Visual Studio Code.

- A interface do usuário projetada com foco na usabilidade e acessibilidade, garantindo uma experiência intuitiva para usuários de todas as idades e habilidades físicas.

III. ENCERRAMENTO DO PROJETO

Relato Coletivo:

O grupo reconhece que o FitTrack alcançou os objetivos sociocomunitários estabelecidos para o projeto de forma satisfatória. Durante o desenvolvimento do aplicativo, dedicamos tempo e esforço para garantir que ele não apenas atendesse às necessidades individuais dos usuários, mas também contribuísse de maneira positiva para a comunidade em geral.

Avaliação de reação da parte interessada:

Como equipe de desenvolvimento tivemos a oportunidade de testar o aplicativo, destacamos positivamente a orientação clara fornecida pelos planos de exercícios. A capacidade de distinguir entre exercícios para partes superiores, inferiores e aquecimento do corpo foi especialmente útil, permitindo-nos focar em áreas específicas de acordo com nossos objetivos individuais.

Relato de Experiência Individual

Adriano Oliveira

Durante o projeto FitTrack, como desenvolvedor do aplicativo de exercícios, participei ativamente da programação e colaboração online. Aprendi uma nova linguagem e utilizei o Figma para o design. Enfrentei desafios, mas a colaboração em equipe foi fundamental. O resultado foi um aplicativo funcional, abrindo espaço para futuras melhorias, como a criação de listas personalizadas de exercícios.

Alice Isabella Oliveira

Durante o período, participei do projeto de criação do FitTrack, programando o aplicativo junto ao grupo. Trabalhamos muito via online, uma forma que facilitou no aprendizado de programar na linguagem que utilizamos e na troca de códigos. Aprendi uma nova linguagem que foi uma grande dificuldade, mas antes a utilização da ferramenta Figma foi algo que deu um caminho para o projeto e foi um facilitador ao projeto. Enfrentar o desafio de aprender uma nova linguagem foi difícil, mas com o trabalho em equipe e a colaboração online foram ferramentas fundamentais para o aprendizado. Futuramente vejo oportunidade de maior desenvolvimento para o aplicativo como poder criar sua própria lista de exercício.

Cassio Vinícios

Fiquei feliz com o resultado do nosso projeto ficou. Além de um simples aplicativo, com mais alguns ajustes ele pode virar um grande aplicativo onde pode ajudar muito a comunidade por ser um aplicativo focado em exercício que podem ser feitos em casa, e muitas pessoas não têm condições de ir a uma academia. Fazer parte desse projeto me fez aprender muitas coisas e mudar meu pensamento sobre a programação de aplicativos Android.

Paula Fernanda Dias

Foi uma experiência enriquecedora e desafiadora. O objetivo do FitTrack é oferecer uma plataforma intuitiva, interativa e acessível para os usuários poderem acompanhar seus treinos, definir metas e monitorar seu progresso. O projeto foi uma oportunidade valiosa para aprimorar minhas habilidades técnicas e de colaboração, uma oportunidade de trabalhar com o Figma, TypeScript, Angular, Ionic e Visual Studio Code.

Concluo que a experiência no projeto do aplicativo FitTrack foi extremamente positiva e me proporcionou um crescimento profissional significativo. Contribuir para a criação de uma ferramenta que pode impactar positivamente a saúde e o bem-estar dos usuários foi gratificante.

Wesley Gabriel

No contexto do crescente interesse por saúde e bem-estar, desenvolvemos um projeto de programação mobile para criar um aplicativo de academia visando facilitar e aprimorar a experiência dos usuários em suas rotinas de treino. Utilizando metodologias ágeis, nosso time de desenvolvedores conduziu uma série de sprints para iterar sobre funcionalidades essenciais, como a personalização de treinos, monitoramento de progressos. Refletimos que, além de otimizar a gestão de academias e treinos, esse projeto tem o potencial de promover um estilo de vida mais saudável e conectado, evidenciando como a tecnologia pode ser uma poderosa aliada na transformação de hábitos e bem-estar.