



Adapta move



NÃO HÁ ESPAÇO PARA O LIMITE

Alunos: Ben-hur, João Marcelo, Lara Melissa e Yara Fernanda



NÃO HÁ ESPAÇO PARA O LIMITE

SUMÁRIO

- Qual problema queremos resolver
Para quem é nosso app..... Pág. 3
- O que o Adapta Move faz
Suas funcionalidades..... Pág. 6
- Por que é diferente?
Coleta de dados..... Pág. 9
- Jornada do Usuário
Funções dentro do app..... Pág. 14

Qual problema queremos resolver?

Atualmente, muitas pessoas não conseguem praticar exercícios ou manter uma alimentação adequada de forma segura. Seja pela idade, uma deficiência ou condições físicas específicas.



Qual problema queremos resolver?

Os **aplicativos tradicionais** de **treino físico** não oferecem uma **acessibilidade real** a esse **público** e nem pensam na **saúde** de forma completa, oferecendo um **guia nutricional completo**.



Para quem é o Adapta Move?



- **Pessoas com deficiência física;**
- **Em reabilitação física;**
- **Idosos que buscam saúde;**
- **Quem deseja nutrição acessível e personalizada.**

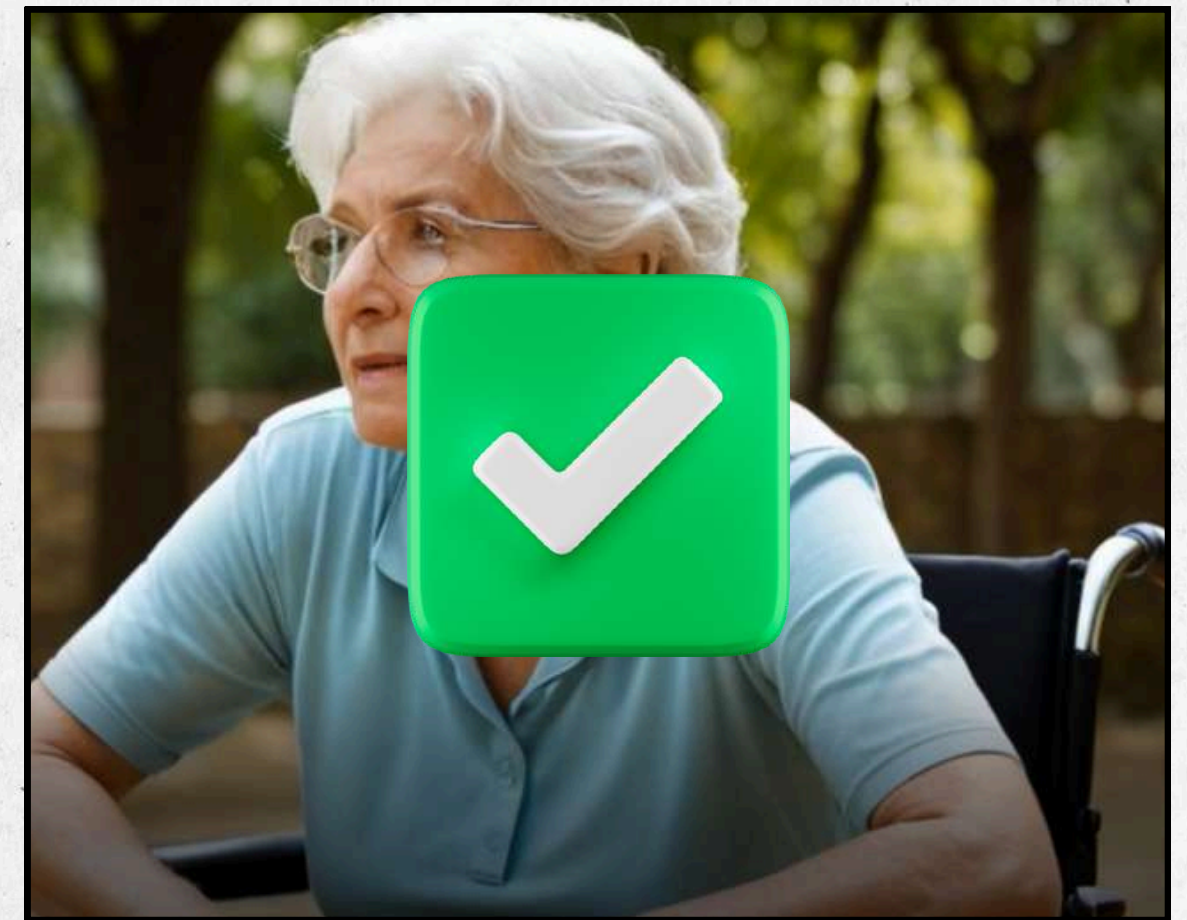
O que o Adapta Move faz?

O app oferece acompanhamento nutricional, por meio do cálculo de IMC, gasto calórico diário e o fornecimento do metabolismo basal, recomendando assim a ingestão ideal de alimentos e de água diária.



O que o Adapta Move faz?

Assim, os usuários encontram um aliado poderoso na reabilitação com uma alimentação adequada.



Por que nosso app é diferente?

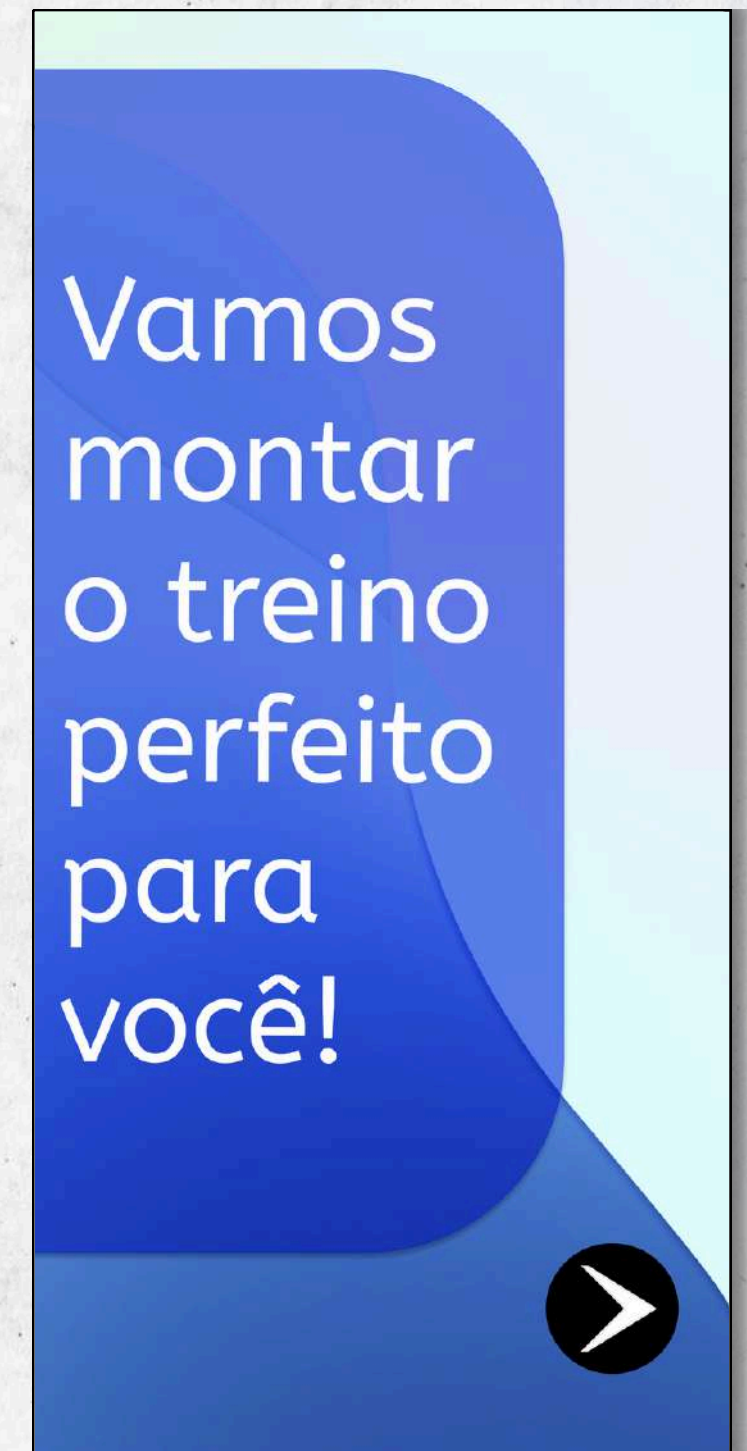
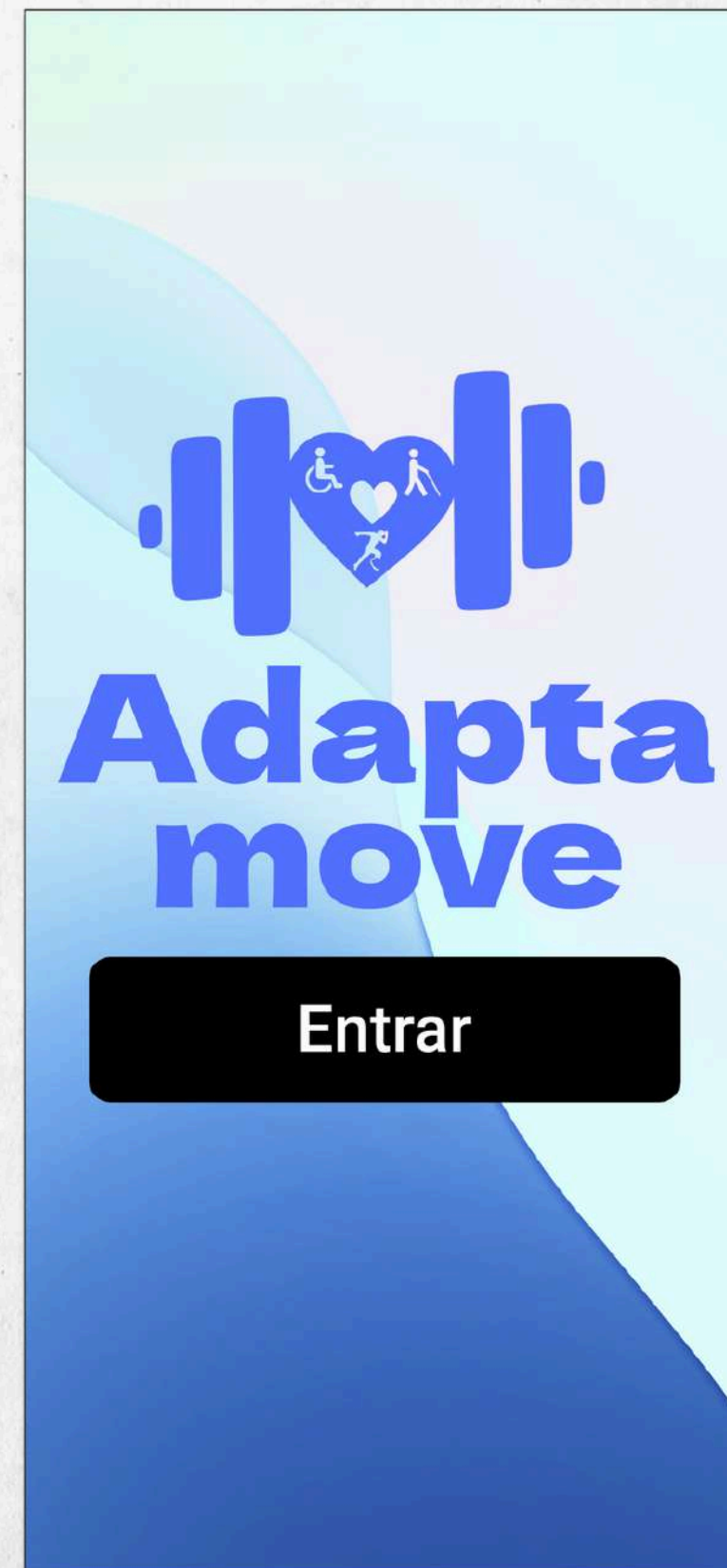
- **Nutrição e saúde integradas;**
- **Interface simples, colorida e fácil de usar;**



Funcionalidades do app

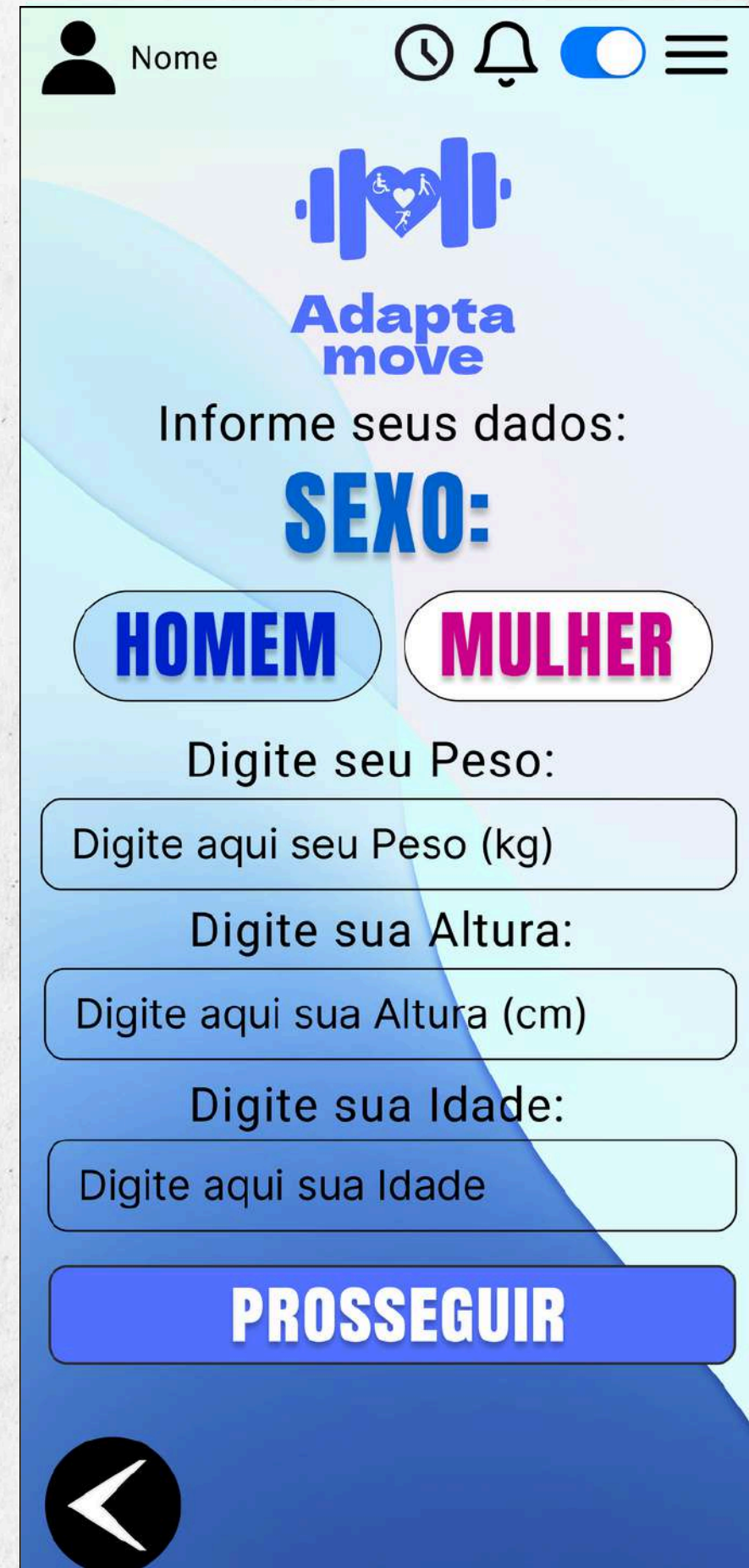
Entrada

Elaboramos a entrada do nosso aplicativo de maneira prática e simplificada, com cores confortantes e boa recepção ao usuário.



Coleta de Dados

Após o registro, o app coleta dados como: **nome**, **sexo**, **peso**, **altura** e **idade** para gerar treinos e orientações nutricionais personalizadas para cada usuário.



The screenshot shows the registration interface of the 'Adapta move' app. At the top, there is a header bar with a user icon, the text 'Nome', and icons for a clock, a bell, a toggle switch, and a menu. Below the header, the app's logo 'Adapta move' is displayed, featuring a heart with a person icon inside. The text 'Informe seus dados:' is followed by the label 'SEXO:'. There are two buttons: 'HOMEM' in blue and 'MULHER' in pink. Below these, there are three input fields: 'Digite seu Peso:', 'Digite aqui seu Peso (kg)', 'Digite sua Altura:', 'Digite aqui sua Altura (cm)', and 'Digite sua Idade:', 'Digite aqui sua Idade'. A large blue button labeled 'PROSSEGUIR' is at the bottom. A back arrow icon is in the bottom left corner.

Nome

Adapta move

Informe seus dados:

SEXO:

HOMEM **MULHER**

Digite seu Peso:

Digite aqui seu Peso (kg)

Digite sua Altura:

Digite aqui sua Altura (cm)

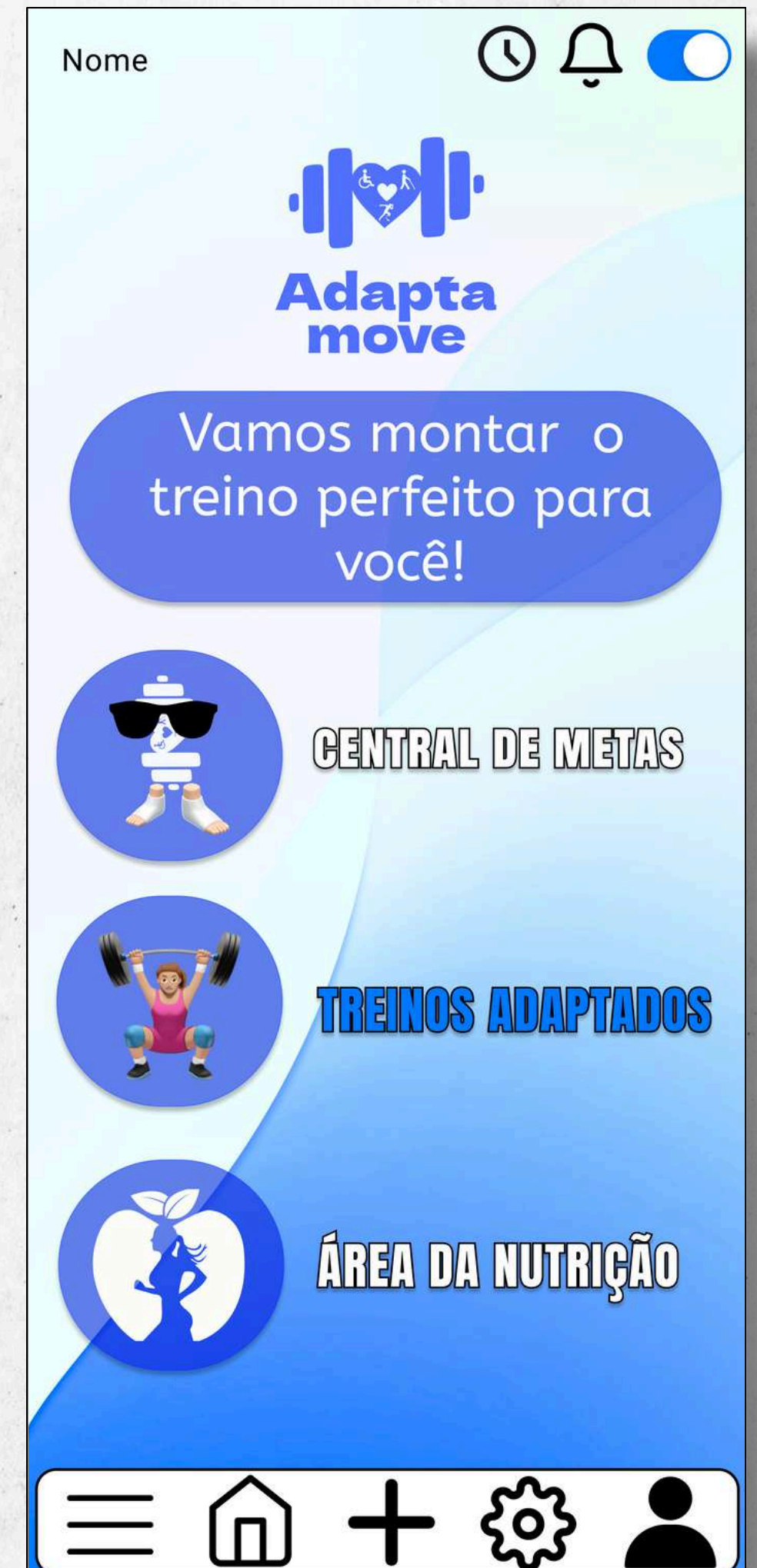
Digite sua Idade:

Digite aqui sua Idade

PROSSEGUIR


Menu





Apresentamos um menu de fácil entendimento, possuindo 3 botões simples que levam o usuário as áreas que nosso aplicativo possui.



Área da Nutrição


De acordo com os dados fornecidos na Coleta de Dados, são geradas informações nutricionais que auxiliam o usuário em sua alimentação cotidiana.


 Nome





Perfil:
Pessoa do sexo Masculino de 17 anos, pesando 73kg e medindo 183cm.



Resultado:


 **Gasto Energético Total:**
2463 kcal
O Gasto Energético Total (GET), é a quantidade total de energia que o corpo utiliza ao longo do dia para realizar todas as suas funções, incluindo atividades vitais e físicas.





 **Taxa Metabólica Basal:**
1780 kcal
Taxa Metabólica Basal (TMB) é a quantidade mínima de energia que o corpo necessita para realizar funções vitais, em repouso absoluto.

 **Gasto Semanal de energia:**
17080 kcal por semana
O Gasto Semanal de Energia (GSE) é a quantidade total de energia que o corpo consome ao longo de uma semana, considerando todas as atividades realizadas.

 **Índice de Massa Corporal:**
20.89 Peso normal
Para seu peso estar dentro do normal, o resultado do seu IMC deve ficar entre 18,5 e 24,9 kg/m². Se o valor estiver fora dessa faixa, o ideal é buscar ajuda médica para orientações personalizadas.


 Página 1/2 Próxima Página 


 Nome





Perfil:
Pessoa do sexo Masculino de 17 anos, pesando 73kg e medindo 183cm.

Resultado:

 **Ingestão de fibras:**
35 gramas
Fibras reduzem o risco de desenvolver várias condições, incluindo doenças cardíacas, diabetes, doença diverticular, constipação e câncer de cólon. As fibras são importantes para a saúde do sistema digestivo e para reduzir o colesterol.

 **Ingestão Diária de Água:**
1780 ml
Quantidade mínima de água que você deve ingerir por dia, levando em conta seu peso, Ajuste de acordo com a atividade física, clima, dieta e outros fatores.

Página 2/2

 Página anterior



NÃO HÁ ESPAÇO PARA O LIMITE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **ACCESSERCISE. Accessercise – Changing disability access forever. Disponível em: <https://accessercise.com/>. Acesso em: 6 abr. 2025.**
- **INSTITUTO DE PESQUISAS, ENSINO E GESTÃO EM SAÚDE (IPGS). 18 aplicativos de Nutrição para usar na prática clínica. Disponível em: <https://www.ipgs.com.br/18-aplicativos-de-nutricao-para-usar-na-pratica-clinica/>. Acesso em: 6 abr. 2025.**



Adapta move

POIS QUANDO O MUNDA VIRA AS COSTAS PRA
VOCÊ, O ADAPTA TE AJUDA!