

FitAI

Autores: Pedro Leite, Arthur Veloso, Daniel Osato, Yuri Bykoff	Data de emissão: 04/02/2025
Revisor:	Data de revisão

1 Justificativa da Escolha do Projeto

Por que o projeto é necessário?

Atualmente, muitas pessoas enfrentam dificuldades em encontrar planos de dieta e exercícios que atendam às suas necessidades individuais, com a personalização necessária para resultados eficazes. A crescente demanda por soluções práticas e acessíveis, que ajudem os usuários a alcançar seus objetivos de saúde, torna essencial a criação de um app como o **FitAI**. Conforme destacado no artigo *"Artificial Intelligence in Health and Fitness: Opportunities and Challenges"* (Journal of Sports Science & Medicine, 2020), a inteligência artificial pode proporcionar soluções adaptativas e personalizadas, otimizando os resultados de saúde de maneira eficiente.

Quais os motivos que geraram a sua necessidade?

A falta de personalização nas soluções tradicionais, combinada com a necessidade de acompanhamento contínuo e a busca por conveniência, criou uma lacuna no mercado. O artigo menciona como a IA pode melhorar a personalização e a eficácia das recomendações em saúde e fitness, algo que está ausente em muitos sistemas atuais, que oferecem soluções genéricas sem considerar as especificidades de cada usuário.

Quais os benefícios?

O **FitAI** utiliza a IA para fornecer planos personalizados de dieta e exercícios com base nas informações fornecidas pelo usuário. Isso melhora a eficácia e a praticidade dos resultados, oferece acompanhamento constante e permite que os usuários adaptem suas rotinas à medida que evoluem. O artigo aponta que a personalização aumenta a motivação e os resultados, enquanto a solução digital acessível oferece benefícios como facilidade de acesso e redução de custos.

2 Pesquisa de Reuso

Apresenta o estudo de produtos de software, que já estão disponíveis no mercado e que poderiam ser usados como referência no desenvolvimento do produto do seu projeto. Assim como também, o estudo de componentes, serviços que já estão disponíveis e que poderiam ser reusados no seu projeto.