

Metodologia e resultados preliminares

Introdução.

A obesidade é um grande problema de saúde pública, pois pessoas obesas tem maiores probabilidades de desenvolverem patologias graves, como: Doenças crônicas não transmissíveis: (DCNT), diabetes, doenças cardíacas, desgaste ósseo e etc.

O grande fator desencadeador são os hábitos de vida, onde a grande parte da população não dispõe de hábitos alimentares saudáveis, devido principalmente a falta de conhecimento sobre o assunto e a falta de tempo, dando preferência a alimentos mais práticos e rápidos, os famosos Fast-Food, pois são de fácil preparo e se encaixam na rotina diária onde a falta de tempo se faz muito presente, porém estes alimentos não são saudáveis do ponto de vista nutricional, dispondo de vários nutrientes que se consumidos com uma certa frequência são grandes contribuintes no desenvolvimento de DCNT associados a carência nutricional quando relacionados a sua especificação de nutrientes, além de serem extremamente calóricos e não proporcionar os nutrientes essenciais e necessários para a manutenção do organismo saudável.

Sendo assim o consumo desses alimentos durante um determinado período que pode variar de individuo para individuo, provavelmente irá acarretar excesso de peso, obesidade e comorbidades.

Tendo a Ciência da Nutrição como base, a substituição saudável se faz muito eficaz e de grande aproveitamento sobre a troca de alimentos por outros mais saudáveis.

Objetivo

Este projeto tem como objetivo usar a informática como facilitadora no processo de conscientização disponibilizando informações a respeito de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos em busca de uma melhor qualidade de vida.

A proposta é um aplicativo móvel que dispõe de dicas sobre Promoção de hábitos saudáveis como alimentação saudável e a prática de exercícios físicos e seus respectivos benefícios para a saúde, incluindo os que podem ser realizados em casa, dando total acessibilidade a sua prática.

Apresentará como módulo principal uma ferramenta que realizará a leitura do código de barras das embalagens de produtos de caráter alimentício, identificando o produto em questão, e tendo como resultado final informações nutricionais de grande relevância, como: composição nutricional agregado ao seu valor nutricional, além da qualidade dos nutrientes obtidos no produto, receitas saudáveis e saborosas para se preparar utilizando o alimento em questão e substituições alimentares objetivando sempre uma alimentação saudável.

Com isso os usuários terão disponível uma valiosa ferramenta para colaborar na promoção da saúde.

Desenvolvimento

Conhecer as propriedades do alimento e sua informação nutricional é o primeiro passo, contudo de nada adianta se não conhecer formas de preparação variadas para torna-los mais apetitosos, afinal esse é o grande obstáculo encontrado para maioria das pessoas que não optam por uma alimentação mais saudável.

O aplicativo Fitlife tem como objetivo principal trazer essas informações de forma específica através de uma inteligência artificial, com isso as informações exibidas serão direcionadas de acordo com a necessidade do usuário de uma forma muito simples, através de um leitor de código de barras, após abrir o aplicativo o usuário deverá clicar no botão escâner, focar a câmera do celular no código de barras do produto e terá disponível todas as informações referentes ao mesmo, valor nutricional, composição nutricional, avaliação da qualidade nutricional seguido de uma lista com possível substituição caso o alimento não seja saudável e para completar receitas saborosas e apetitosas para se fazer utilizando o alimento de forma mais saudável.

Todas as informações nutricionais presentes no aplicativo serão formuladas, revisadas e avaliadas pela colaboradora do projeto a Nutricionista Jhenifer Cristina Rodrigues da Silva.

Além da alimentação balanceada é essencial a pratica de exercícios físicos para que os resultados sejam ainda mais efetivos, pensando nisso o aplicativo também contará com um extenso banco de informações repleto de explicações técnicas a respeito da importância dos exercícios físicos e de como executá-los corretamente de acordo com o objetivo do usuário, para aqueles que não têm tempo de ir até um local apropriado para realizar tais exercícios, haverá uma lista separada

de exercícios para serem feitos em caso especialmente para esse público. Todas essas informações serão armazenadas e avaliadas pelo colaborador João Vitor Pioto atualmente estudante de bacharelado em educação física.

Metodologia

Será utilizada a ferramenta NetBeans IDE e seu desenvolvimento será feito com base na linguagem Java.

O aplicativo contará com um servidor em nuvem que irá armazenar todas as informações exclusivas e compartilhadas pelos usuários e poderão ser facilmente acessadas a qualquer hora e local.

Contará também com o armazenamento externo onde o usuário poderá realizar o download da receita ou ficha de treino para seu melhor aproveitamento e comodidade.

Medidas de sustentabilidade estão sendo analisadas com o intuito de equilibrar o consumo excessivo do servidor e regular as informações que serão integradas ao banco de dados tornando a consulta mais ágil e eficaz.

Resultados Preliminares

A pesquisas feitas com parentes, amigos e educadores tem revelado um enorme potencial para o aplicativo. Uma grande ferramenta que aliada a dedicação dos usuários retornará grandes efeitos em busca de uma vida mais saudável, além de muita energia para realizar as tarefas diárias com mais vigor.