

DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE ACADÊMICO

ANNA JULYA SANTOS CRUZ

JADER ADRIEL MIRANDA SOUZA

KLÉBERSON FIALHO BALEEIRO

REINALDO SOARES ASSUNÇÃO JÚNIOR

GUANAMBI- BA

2022

ANNA JULYA SANTOS CRUZ
JADER ADRIEL MIRANDA SOUZA
KLÉBERSON FIALHO BALEEIRO
REINALDO SOARES ASSUNÇÃO JÚNIOR

PROJETO: NutriFísico - Plataforma de Orientação Nutricional e Físico Corporal

Projeto elaborado como requisito parcial
para aprovação na disciplina Projeto de
Conclusão de Curso do curso Informática
para Internet.

Orientador(a): Carlos Anderson Oliveira

GUANAMBI- BA

2022

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. Objetivos	2
1.1.1 Objetivo geral:	2
1.1.2 Objetivos específicos:	2
1.2. Justificativa	3
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	4
2.1. A Geração do Fitness.	4
2.2. O Crescimento no Número de tais Profissionais da Saúde e a Desvalorização por Esses Sofrida.	5
2.3. A Utilização das Plataformas Digitais como Ferramenta de Trabalho.	6
3. METODOLOGIA	7
3.1 Descrição Metodológica	7
3.2 Ferramentas e recursos	8
4. CRONOGRAMA	10
5. TESTES	11
6. RESULTADOS	12
REFERÊNCIAS	13

1. INTRODUÇÃO

Desde a Grécia Antiga os indivíduos exibiam seus corpos musculosos em uma busca por beleza estética e com o passar dos séculos isso não mudou. Atualmente, esse processo acontece principalmente por meio das redes sociais, nas quais os indivíduos expõem os corpos atléticos, incentivados pelo crescimento do esporte fisiculturismo.

No entanto, houve também um aumento na busca por melhores condições de vida aliado a uma saúde de qualidade, dessa forma expandindo as buscas por nutricionistas e educadores físicos, a fim de adquirir uma rotina de atividades físicas com uma alimentação balanceada. Apesar disso, tais profissionais ainda sofrem com a desvalorização da profissão e a falta de oportunidades de emprego.

Posto isto, algumas possibilidades de oferecer esses serviços surgiram no meio digital, incentivando a criação de plataformas digitais voltadas para isso. Contudo, tais plataformas ainda não abrangem ambos os lados, sendo na maioria das vezes convidativa aos clientes, mas que não mantém essa mesma receptividade com os profissionais, uma vez que cobram taxas exorbitantes para sua utilização, impedindo o ingresso de grande parte desses indivíduos.

Diante disso, o projeto propõe a criação de uma plataforma voltada para os usuários, sendo acessível tanto para os clientes, quanto aos nutricionistas e educadores físicos. Dessa forma, tal website proporciona aos clientes consultas em um espaço de atendimento dos profissionais, sendo este físico ou virtual, instigando a criação de hábitos mais saudáveis.

1.1. Objetivos

1.1.1 Objetivo geral:

Desenvolver plataforma online de acompanhamento nutricional e físico corporal.

1.1.2 Objetivos específicos:

- Proporcionar acesso a conteúdos e profissionais que ofereçam uma rotina mais saudável.
- Promover oportunidades de emprego para graduados em nutrição e educação física.
- Otimizar tempo de deslocamento e procura pelo atendimento de tais profissionais.

1.2. Justificativa

O uso das redes sociais a fim de exaltar o corpo perfeito está cada vez maior, uma vez que esportes como o fisiculturismo estão sendo amplamente divulgados, trazendo a ideia de corpos extremamente definidos e musculosos. Porém, essas práticas podem ser prejudiciais à saúde se não acompanhadas por profissionais.

Além disso, com a evolução da medicina em diversos aspectos há um incentivo crescente para que os indivíduos se voltem para seu corpo em busca de mais saúde e longevidade, priorizando uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas.

No entanto, o trabalho dos nutricionistas e educadores físicos muitas vezes é desvalorizado, uma vez que as pessoas acreditam que não necessitam do auxílio de tais profissionais. Com isso, há uma carência de oportunidades de emprego para esses trabalhadores, com remunerações adequadas para sua função.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A Geração do Fitness.

Na contemporaneidade houve um aumento no número de pessoas que procuram estar em boa forma física. A partir de tal premissa, Brachtvogel (2016), conceitua o termo fitness como um estado em que o corpo possui aptidão devido a um movimento contínuo, trazendo um equilíbrio que engloba a saúde mental, corporal e emocional.

Esse crescimento pode ser ocasionado por duas vertentes que podem, ou não, estarem interligadas; a primeira visa uma melhoria na saúde, em que, para a psicóloga Leidiane Radüns (2015) os avanços nas diversas áreas da ciência proporcionam cada vez mais longevidade para as pessoas, com isso há uma busca pela qualidade de vida, a qual permite ao sujeito uma velhice mais confortável e ativa. Assim sendo, uma alimentação mais saudável e a prática de exercícios físicos propiciam inúmeros benefícios tanto aos idosos, quanto aos jovens para que ao chegarem em tal estágio tenham vitalidade para desfrutar da melhor forma possível.

Logo, a segunda perspectiva, deseja um aprimoramento estético corporal, o qual pode ser praticado de forma saudável ou não. Isso porque há um extremismo disseminado na busca do físico padrão, o qual utiliza do termo 'fitness' para instigar o "compromisso com os exercícios físicos, as dietas alimentares, as alterações de corpos por meio de intervenções, o consumo de produtos que prometem otimizar o metabolismo humano" (BASTOS e col, 2013). Concordando com Bastos e col (2013), Zoboli e col (2014) ainda acrescenta que, nos dias atuais, a ideia do fitness relaciona o corpo com dor e sofrimento a fim de atingir um resultado de físico 'perfeito', o qual está em constante superação.

Essa relação do corpo musculoso associada a dor é motivada pelo aumento do número de praticantes do esporte fisiculturismo, o qual vem ganhando muita visibilidade. Neste compete em diferentes categorias atletas com os corpos hipertrofiados. Arraes e Mélo (2020), descrevem o processo de preparação corporal desses indivíduos, que é organizado em duas fases: o Bullking/Off, método para ganho de massa, e o Cutting/Pre-contest, que representa a perda de gordura pré

competição; em que todo este trâmite se desenvolve com rotina alimentar e execução assídua de exercícios físicos.

Diante de tais colocações, foi inferido por Silva (2018) que um dos principais motivos da vulgarização irreal da definição de fitness é a exposição na internet e redes sociais de dicas de nutrição e exercícios físicos por parte de pessoas que não são profissionais da área, além da disseminação do padrão corporal. Seguidamente, o autor expõe que “manter o corpo em movimento também traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, como o combate à depressão, melhora do humor, da autoestima e da coordenação motora” (SILVA, 2018).

Portanto, percebe-se que não é negativo a busca por um progresso estético corporal, principalmente estando esta aliada ao desejo de melhoria na saúde, mas que para a realização correta de tais feitos é necessário procurar profissionais adequados, neste caso nutricionistas e educadores físicos, para que os objetivos sejam alcançados sem que haja efeitos prejudiciais.

2.2. O Crescimento no Número de tais Profissionais da Saúde e a Desvalorização por Esses Sofrida.

Fundamentado no aumento de pessoas que atualmente estão em busca de um estilo de vida mais saudável associado a uma melhora na aparência física, houve uma maior demanda por educadores físicos e nutricionistas.

Com base em tal fato, Mendes e Azevêdo (2014) atribuem o crescimento no número de educadores físicos a expansão da quantidade de praticantes de exercícios e a diversificação de atividades que propõem o movimento corporal, por isso houve também um aumento no número de cursos superiores de Educação Física, gerando maior incentivo. Quanto aos nutricionistas, Souza e col (2018), afirmam que houve um maior estímulo por parte do setor educacional na faculdade de Nutrição, devido a necessidade de formação de profissionais para englobar todas as sete áreas de atuação.

Entretanto, a ampliação do número de tais profissionais engloba o recorrente problema quanto a dificuldade de ingresso destes no mercado de trabalho, uma vez

que suas profissões são ainda pouco valorizadas, assim como expõe Tavella (2021), em uma entrevista, na qual este evidência que após graduado em educação física precisou atuar em outra área pois, recebia cinco vezes menos do que seu trabalho valia.

Ainda que de acordo com a depreciação pelo anterior citado, Lima (2018) indica que o exercício da nutrição está sendo banalizado, uma vez que “médicos, educadores físicos, enfermeiros e até mesmo pessoas sem nenhuma relação com a área da saúde como “ex-gordos”, coaches de emagrecimento e bloggers prescreverem planos alimentares.” (LIMA, 2018)

Sendo assim, mesmo perante a intensificação da demanda, uma grande quantidade de indivíduos graduados em nutrição e educação física não conseguem atuar em sua área de formação, tanto pela falta de oportunidades, quanto pelo desmerecimento dessas profissões. Diante disso, é necessário aos nutricionistas e educadores físicos, buscar novas maneiras de se infiltrar nos espaços ainda não preenchidos no ramo de atividades trabalhistas. Para tal, utilizar as tecnologias dispostas é o mais indicado, uma vez que se vive a era digital.

2.3. A Utilização das Plataformas Digitais como Ferramenta de Trabalho.

A constante redefinição dos ambientes e meios de trabalho trazida pela tecnologia implica em uma mudança da dinâmica trabalhista, visto que essa modernização está cada dia mais inserida no dia a dia dos indivíduos.

A priori, um dos meios mais empregados na relação do trabalho com o tempo mais otimizado e a modificação do espaço em que ele ocorre é realizado por meio das plataformas digitais; o emprego de tal termo, de acordo com Snircek (2017), é caracterizado por possibilitar a interação entre dois ou mais grupos em sistemas abastecidas com dados e automatizadas por algoritmos.

À vista disso, com o aumento do uso diário da internet, os indivíduos começaram a enxergar oportunidades de oferecer serviços pelos meios digitais, processo denominado de ‘plataformização’ do trabalho. Isso impulsionou o trabalho em casa, no qual os indivíduos conseguem prestar seus serviços de qualquer lugar, basta ter um dispositivo com conexão à internet. Em concordância com esse

progresso, uma pesquisa recente, realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, indicou que cerca de 75% das pessoas que trabalharam durante a pandemia do Covid-19, venderam algum produto através das plataformas digitais.

Por ser de livre acesso esses sites auxiliam os indivíduos com a visibilidade que possuem, uma vez que os clientes têm uma cartela de profissionais para escolher. Com isso, torna-se cada vez mais valorizadas as especializações, uma vez que o usuário tende a optar por conhecedor que tende a atender suas necessidades.

Portanto, observa-se o uso cada vez mais recorrente das plataformas digitais como uma ferramenta de trabalho, seja para intermediar o seu atendimento ao cliente ou realmente obtendo a finalidade de exercer o trabalho que o profissional realiza.

3. METODOLOGIA

O projeto em seu âmbito de pesquisa possui um caráter exploratório e experimental, a fim de propor uma solução à problemática que conduziu o trabalho. A consulta ocorreu por meio de pesquisas bibliográficas que foram utilizadas para a coleta de dados, de forma documental indireta. Tais informações foram analisadas principalmente em cunho qualitativo.

3.1 Descrição Metodológica

A metodologia ágil *Scrum* foi o estilo selecionado para o desenvolvimento do projeto, visto que essa proporciona melhor interação entre o grupo dado o prazo curto, aprimorando, assim, o trabalho em equipe, além de otimizar o tempo e recursos dos integrantes.

A partir disso, segue-se com a reunião da equipe, na qual cada um delibera e contribui com ideias, com o intuito de definir o tema tratado no projeto, o seu público-alvo, a relevância desse e a finalidade da problemática proposta nele. Tais ideias são apresentadas ao professor da disciplina do projeto e, quando previamente aprovadas, são relatadas ao professor selecionado pela equipe para orientá-la na elaboração do trabalho.

Em seguida inicia-se a pesquisa do referencial teórico, por meio da leitura de artigos científicos dispostos na internet, os quais são encontrados em sites que armazenam textos de instituições de ensino, revistas científicas ou em plataformas específicas como a 'SciELO'. Depois são realizadas a definição do objetivo geral e dos objetivos específicos com a finalidade de restringir um pouco mais a proposta, evidenciando os pontos com maior grau de importância com o intuito de alcançar as principais necessidades do público-alvo. Além disso, são descritos os motivos para o desenvolvimento do projeto, justificando os propósitos acerca de sua elaboração. Subsequentemente a introdução foi produzida abordando, de forma breve, as temáticas percorridas no projeto, as soluções já encontradas para resolver as questões e o motivo das soluções serem ineficazes até o momento, concluindo com as possíveis respostas ao problema.

Posteriormente, para a elaboração do Sistema Web ‘NutriFísico’, foi utilizada a metodologia tradicional a fim de estruturar o passo a passo a ser seguido para a análise, programação e teste do projeto. Inicialmente houve a montagem da lista de requisitos funcionais e não funcionais, que serão necessários para o desenvolvimento do software. Essa etapa traz à equipe mais clareza acerca do tema e do site em si, visto que acrescenta alguns pontos e retira outros desnecessários.

Adiante, a fim de visualizar o site e testar se os requisitos atendem a ideia sugerida, foi realizado o protótipo do software através da plataforma ‘Figma’, a qual propõe um meio para criar um design do produto que possa ser aprovado pelo cliente e testado por este com o intuito de otimizar o trabalho e atender as imposições feitas por esse.

Por fim, foram executados os diagramas para estruturar o desenvolvimento do software. Os diagramas de caso de uso e de classe foram feitos por meio da plataforma ‘StarUML’ a fim de proporcionar ao programador uma visão lógica do usuário e do analista do sistema. Assim como o diagrama entidade-relacionamento que modela os dados do banco de dados, realizado pelo software ‘MySQL’. Após a etapa estrutural a programação de fato é efetuada, sendo essa produzida através da linguagem de programação ‘Python’ e ‘JavaScript’, utilizando o framework ‘Django’, a linguagem de marcação ‘Html’ e como linguagem de estilização o ‘CSS’.

3.2 Ferramentas e recursos

O Quadro 1 exibe as informações dos equipamentos de Hardware e Software utilizados no projeto:

Quadro 1: Hardware e Software Utilizados

Hardware/Software	Descrição
Django	O Django é um framework para desenvolvimento para web, escrito em Python.

HTML5	HTML5 é uma linguagem de marcação para a World Wide Web e é uma tecnologia chave da Internet
CSS(Cascading Style Sheets)	CSS é um mecanismo para adicionar estilo a um documento web.
JavaScript	JavaScript é uma linguagem de programação interpretada estruturada, de script em alto nível com tipagem dinâmica fraca e multiparadigma.
Vue	É um framework JavaScript open source para a criação de aplicações web
Bootstrap	Bootstrap é um framework web com código-fonte aberto para desenvolvimento de componentes de interface e front-end
SQLite	SQLite é uma biblioteca em linguagem C que implementa um banco de dados SQL embutido
MySQL Workbench	MySQL Workbench é uma ferramenta de design de banco de dados visual que integra desenvolvimento SQL
Visual Studio Code	O Visual Studio Code é um editor de código-fonte
Google Drive	Google Drive é um serviço de armazenamento e sincronização de arquivos
StarUML	StarUML é um modelador de software
GitHub	GitHub é uma plataforma de hospedagem de código-fonte e arquivos com controle de versão usando o Git.

4. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA													
ETAPAS	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
Versão Completa	X												
levantamentos de requisitos		X											
Versão final		X											
Criação dos diagramas		X											
Criação dos models				X									
Prototipagem do projeto					X								
Desenvolvimento do projeto						X							
Apresentação do projeto								X					

5. TESTES

A fim de testar a funcionalidade e eficiência da plataforma planejada, alguns testes serão executados ao longo da programação do projeto e o último teste será realizado quando o site estiver pronto e em pleno funcionamento. Tais testes serão diferentes uns dos outros, testando capacidade e todas as funcionalidades previstas.

6. RESULTADOS

Espera-se com este projeto viabilizar uma plataforma que ofereça aos nutricionistas e educadores físicos um ambiente virtual de trabalho, pelo qual esses profissionais possam atender os pacientes, disponibilizando rotinas alimentares e planos de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

RADUNZ, Leidiane. **O ENVELHECIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE: SUBJETIVIDADE, CORPOREIDADE E REFLEXÕES A PARTIR DO CAMPO PSICANALÍTICO**: 2015.

BASTOS, Wanja. **Epidemia de fitness**: 2013.

ZOBOLI, Fabio. **Corpo feminino, fitness e A coluna partida de Frida Kahlo**: Subtítulo. 2014.

ARRAES, Caio Tavares **NEGOCIANDO LIMITES, MANEJANDO EXCESSOS: VIVÊNCIAS COTIDIANAS DE UM GRUPO DE FISCULTURISTAS**: 2020

SILVA, RADETH SOARES. **OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ALIADA ÀS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**: 2018

MENDES, Alessandra Dias **O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão**: 2014

MENDES, Alessandra Dias **O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão**: 2014

Fábio Tavella. **Nutricionista fala da profissão e como a alia junto com a Educação Física**. 2021. Disponível em:
<https://www.minhasaojose.com.br/fabio-tavella-nutricionista-fala-da-profissao-e-como>

Ju Lima. **Nutrição: Profissão sem louros ?!**. 2018. Disponível em:
<https://nutrijulianalima.blogs.sapo.pt/nutricao-profissao-sem-louros-10568>. Acesso em: 15 de novembro de 2022.

SNIRCEK, Nick. Platform Capitalism. Cambridge: Polity Press, 2017