

UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CAMPUS NITERÓI

QUIZ DE ROTINA E BEM-ESTAR

Thiago Valladão de Azevedo e Júlia Teles da Silva Bispo

Ediberto Mariano da Silva

2023

Niterói, Rio de Janeiro

1. DIAGNÓSTICO E TEORIZAÇÃO - Quiz de Rotina e Bem-Estar

1.1. Identificação das partes interessadas e parceiros.

Partes Interessadas:

- **Perfil Socioeconômico:** Diversificado, incluindo pessoas de diferentes classes sociais.
- **Escolaridade:** Variado, desde pessoas com baixa escolaridade até aquelas com níveis mais altos de educação.
- **Gênero:** Homens e mulheres de todas as identidades de gênero.
- **Faixa Etária:** Abrange todas as faixas etárias, desde adolescentes até idosos.
- **Quantidade Estimada de Participantes:** Dependerá da divulgação e alcance do projeto, mas pode variar de centenas a milhares de participantes.

Parceiros Potenciais:

a. Organizações de Saúde:

- **Perfil Socioeconômico:** Diversificado, com foco em pessoas preocupadas com a saúde e o bem-estar.
- **Escolaridade:** Pode variar, mas muitas vezes incluirá profissionais de saúde e educadores.
- **Gênero:** Inclui profissionais de saúde e educadores de ambos os sexos.
- **Faixa Etária:** Amplamente diversificado, abrangendo desde jovens profissionais de saúde até especialistas experientes.
- **Evidências:** Acordos de cooperação ou parceria formalizados com clínicas, hospitais, organizações de saúde comunitária, etc.

b. Organizações de Bem-Estar e Fitness:

- **Perfil Socioeconômico:** Pessoas interessadas em atividades físicas e bem-estar.
- **Escolaridade:** Varia, mas muitas vezes incluirá entusiastas de fitness e especialistas em bem-estar.
- **Gênero:** Igualmente diversificado, abrangendo instrutores, treinadores e praticantes.
- **Faixa Etária:** Amplamente diversificado, desde jovens que frequentam academias até idosos interessados em saúde.
- **Evidências:** Parcerias formalizadas com academias, estúdios de ioga, nutricionistas, etc.

c. Organizações de Educação:

- **Perfil Socioeconômico:** Pode ser diversificado, com foco em estudantes e educadores.
- **Escolaridade:** Variado, incluindo estudantes de todas as idades e educadores.
- **Gênero:** Equilibrado, incluindo alunos e professores de ambos os sexos.
- **Faixa Etária:** Dependendo do tipo de instituição educacional, pode abranger desde crianças até adultos.
- **Evidências:** Acordos de cooperação com escolas, universidades, professores ou instituições de educação formal.

d. Patrocinadores e Apoiadores Financeiros:

- **Perfil Socioeconômico:** Empresas ou indivíduos dispostos a investir em projetos de saúde e bem-estar.
- **Escolaridade:** Varia amplamente, dependendo dos patrocinadores.
- **Gênero:** Pode ser diversificado.
- **Faixa Etária:** Varia de acordo com os investidores.
- **Evidências:** Documentos de patrocínio ou acordos de apoio financeiro.

1.2. Problemática e/ou problemas identificados.

A demanda sociocomunitária para este projeto foi identificada por meio de conversas casuais entre colegas de faculdade, membros da comunidade e profissionais da saúde, como uma nutricionista e um personal trainer de academia. Durante essas interações, ficou evidente a falta de conscientização sobre a importância do bem-estar e a limitação no acesso a informações confiáveis. Esses diálogos informais destacaram a necessidade de abordar esses problemas, capacitando os usuários a tomar decisões informadas sobre sua saúde e promovendo um estilo de vida mais saudável.

1.3. Justificativa.

O projeto "Quiz de Rotina e Bem-Estar" é altamente pertinente academicamente, pois proporciona aos estudantes a oportunidade de aplicar seus conhecimentos de forma prática, contribuir para a comunidade, desenvolver habilidades profissionais e integrar conceitos interdisciplinares. Além disso, a motivação do grupo de trabalho em melhorar a qualidade de vida da comunidade é um fator essencial que impulsiona a realização bem-sucedida do projeto.

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

Desenvolver um Quiz Interativo de Rotina e Bem-Estar:

- Quiz online interativo e acessível, que permita aos participantes avaliar seu estilo de vida e bem estar, abordando áreas como alimentação, atividade física, saúde mental e hábitos de sono.
- Criar uma plataforma online que seja facilmente acessível e de uso intuitivo para pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de escolaridade.

Promover a Conscientização e Educação em Saúde e Bem-Estar:

- Disseminar informações precisas e baseadas em evidências sobre a importância do bem-estar e de hábitos saudáveis para a comunidade-alvo.
- Engajar os participantes em um processo de aprendizado contínuo por meio da avaliação de seu próprio bem-estar e da oferta de conteúdo educativo relevante.

Instrumentos de Avaliação:

- Pesquisas de satisfação e feedback dos participantes após a conclusão do quiz.
- Análise de dados quantitativos, como o número de participantes, pontuações médias nos quizzes.

1.5. Referencial teórico (subsídio teórico para propositura de ações da extensão)

O presente projeto de desenvolvimento de um aplicativo de Quiz de Rotina e Bem-estar visa abordar de forma irrestrita e fundamentada a relação entre a atividade física e a alimentação saudável para, no fim, resultar uma avaliação do bem-estar dos usuários. Reconhecendo a importância desses fatores para uma vida saudável e equilibrada, nosso aplicativo apresenta uma abordagem contemporânea e personalizada para ajudar os indivíduos a compreenderem melhor suas próprias rotinas e hábitos, referentes à alimentação e atividade física. Por meio de perguntas específicas para a temática proposta, o aplicativo irá coletar dados que servirão de base para possibilitar a avaliação e possíveis melhorias no bem-estar dos usuários.

O projeto busca incorporar conceitos de nutrição e educação física. Apoiando-se em teorias e pesquisas de renomados especialistas e profissionais nas áreas da saúde. Este referencial teórico servirá como a base conceitual do aplicativo, certificando que as estratégias usadas sejam cientificamente embasadas e eficazes na facilitação de estilos de vida mais saudáveis e na divulgação de mais conhecimento relacionado ao bem estar do ser humano.

Segundo o artigo “Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história”, a tecnologia revolucionou a alimentação das pessoas ao longo das últimas décadas, alterando significativamente os padrões de consumo e hábitos alimentares. Além disso, a entrega de alimentos por meio de aplicativos de entrega transformou a maneira como as refeições são encomendadas e consumidas. A automação e a internet das coisas (IoT) também se infiltraram na cozinha doméstica, com dispositivos inteligentes que monitoram o estoque de alimentos, sugerem receitas e até mesmo cozinham automaticamente. O sociólogo Claude Fischler confirma em suas pesquisas que as mudanças tecnológicas, embora tenham proporcionado maior conveniência e acessibilidade, também desafiam a saúde pública, exigindo uma conscientização sobre escolhas alimentares saudáveis e o equilíbrio entre a comodidade digital e a nutrição adequada. Na atualidade, a comida é uma mercadoria de valor econômico em escala global. A intensa transformação nas formas de produção de bens, o avanço tecnológico e a intensificação do comércio mundial remodelam, constantemente, o que se tem disponível para o consumo alimentar. Tornando o alimentício uma experiência de abundância relativa e de universalização.

Ao mesmo tempo que a alimentação é uma necessidade biológica, também é disposta segundo critérios sociais que são influenciados pelas relações sociais. O que é bom para comer modifica-se ao longo da história, das comunidades, religiões, interesses econômicos ou dos parâmetros que classificam a comida, como, por exemplo, a alimentação saudável. Todos os dias, as pessoas têm que decidir o quê, quando, como, onde, quanto e com quem vão comer. Há muitas opções disponíveis, seja ao escolher alimentos nas lojas ou em restaurantes nas cidades. Isso significa que, às vezes, é fácil fazer escolhas alimentares não saudáveis como parte da rotina diária. A esse emaranhado de possibilidades, Fischler (1995) demoniza a “cacofonia alimentar”, reflexo de uma polifonia dietética, ou seja, a presença de muitas informações e opiniões sobre alimentação pode deixar as pessoas confusas, levando a hábitos alimentares desordenados e, em alguns vezes, contraditórios.

No artigo "A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares", é apontado que toda má alimentação implica um risco e qualquer risco implica custos. Os princípios de Howard Gardner (2009) e Ulrich Beck (2011) complementam o parágrafo: "Nenhuma nação, nenhuma classe social e nenhum grupo social estão protegidos nessa lógica dos riscos, envolvendo todos os componentes da sociedade para além das fronteiras ou das gerações. Desse modo, os riscos afetam os limites do tempo, na medida em que o presente é menos determinado pelo passado do que por uma projeção do futuro, pelas hipóteses consideradas em relação a um futuro abstrato. O futuro é continuamente trazido para o presente por meio das organizações reflexivas dos ambientes de conhecimento, afetando também a noção de espaço, pois os riscos ultrapassam fronteiras, e os novos riscos são, simultaneamente, globais e locais.". Essa prerrogativa de uma reflexividade sobre a escolha alimentar está focada em mostrar os numerosos riscos que temos perante cada tomada de decisão alimentar. Apresentar os riscos à atenção pública é essencial para gerarmos continuamente uma sociedade sadia.

A teoria da nutrição também desempenha um papel relevante em nossa abordagem. Autores como Michael Pollan, em seu livro "Em Defesa da Comida," destacam a importância de uma dieta baseada em alimentos reais, minimamente processados e rica em vegetais, frutas e grãos integrais. A alimentação não se trata apenas de satisfazer a fome, mas também de nutrir o corpo com os nutrientes necessários para um funcionamento adequado. A ingestão apropriada de macronutrientes, como carboidratos, proteínas e gorduras, é essencial para fornecer energia ao corpo e apoiar suas funções diárias. Enquanto os carboidratos são a principal fonte de energia, as proteínas são importantes para a construção e reparo de tecidos, e as gorduras desempenham papéis significativos na absorção de vitaminas e na saúde celular. Ademais, os micronutrientes, como vitaminas e minerais, são cruciais em pequenas quantidades para várias funções metabólicas e imunológicas. Portanto, uma dieta equilibrada que atenda às necessidades de macronutrientes e micronutrientes é indispensável para ter saúde a longo prazo e evitar deficiências nutricionais.

De mesmo modo, a atividade física regular desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar. Izumi Tabata, cujo trabalho se concentra no "Protocolo Tabata" de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), destacou como a atividade física intensa e eficiente pode melhorar o condicionamento cardiovascular, aumentar a resistência e alavancar a perda de peso de maneira eficaz. Já o pesquisador em medicina esportiva e atividade física, Steven Blair, demonstrou persistentemente os benefícios do condicionamento físico na redução do risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e hipertensão. Além disso, Blair enfatiza que a atividade física regular está associada a melhorias na saúde mental, incluindo a redução do estresse e da ansiedade. Para mais, a psicóloga Barbara Fredrickson, argumenta que experiências como a prática de atividade física e uma alimentação balanceada, podem influenciar positivamente o bem-estar emocional, ressaltando a junção entre alimentação, atividade física e saúde mental. Portanto, compreende-se que a combinação entre corpo e mente evidencia a importância de adotar um estilo de vida ativo e saudável para promover um bem-estar integral. Nosso aplicativo de Quiz de Rotina e Bem-estar se respalda nesse entendimento, promovendo a conscientização sobre escolhas alimentares

mais saudáveis, a importância da hidratação e a integração à atividade física na rotina diária.

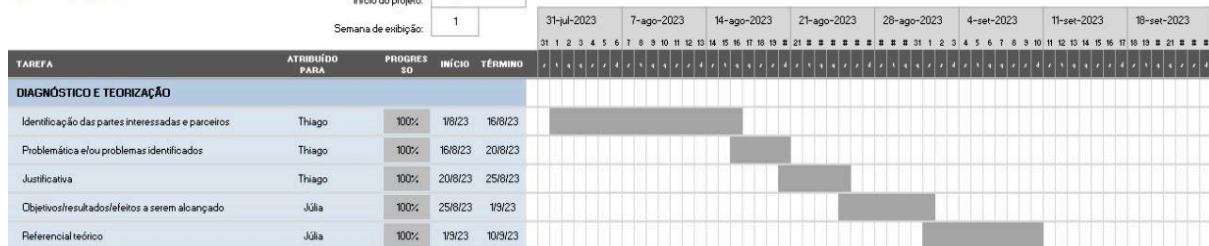
2. PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

2.1. Plano de trabalho (usando ferramenta acordada com o docente)

Quiz de Rotina e Bem Estar

Alunos: Thiago e Júlia

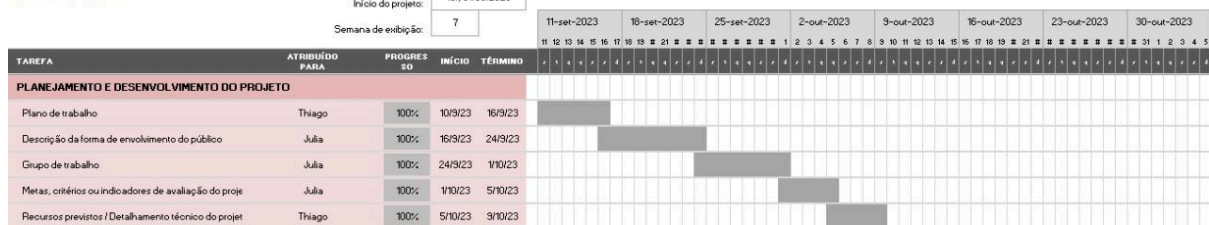
Início do projeto: ter, 01/08/2023
Semana de exibição: 1



Quiz de Rotina e Bem Estar

Alunos: Thiago e Júlia

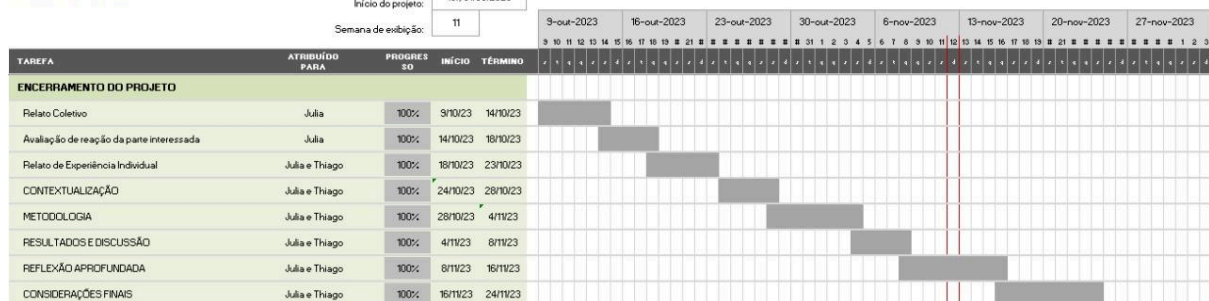
Início do projeto: ter, 01/08/2023
Semana de exibição: 7



Quiz de Rotina e Bem Estar

Alunos: Thiago e Júlia

Início do projeto: ter, 01/08/2023
Semana de exibição: 11



2.2. Descrição da forma de envolvimento do público participante na formulação do projeto, seu desenvolvimento e avaliação, bem como as estratégias utilizadas pelo grupo para mobilizá-los.

A origem deste projeto surgiu de uma conversa casual entre colegas de faculdade, membros da comunidade e também breve papo com uma nutricionista. Nessas conversas se destacaram as preocupações com a dificuldade de comunicar objetivos de bem-estar e rotina no contexto geral da vida humana. Após uma pesquisa inicial mais aprofundada, ficou claro que havia um espaço para inovação nesse campo. Com base nessa percepção, nossa equipe decidiu direcionar seus esforços para o desenvolvimento de um aplicativo de "Quiz de Rotina e Bem-Estar".

Para garantir que nosso projeto atendesse às necessidades da comunidade, empreendemos esforços significativos para envolver ativamente o público-alvo.

Realizamos conversas com várias pessoas da comunidade, inclusive um personal trainer entusiasmado que trabalha em uma academia local. Ele compartilhou sua empolgação com a ideia de usar o aplicativo como uma ferramenta auxiliar em seu trabalho, permitindo-lhe entender melhor as metas e hábitos de seus clientes desde o início. Ao recomendar que seus clientes e alunos usem o "Quiz de Bem-Estar e Rotina" no momento da inscrição, ele acredita que poderá fornecer um treinamento mais personalizado e eficaz. Essa colaboração ativa tem sido fundamental na formulação e desenvolvimento do aplicativo.

Abaixo, um registro da conversa que tivemos com o Personal Trainer:



2.3. Grupo de trabalho (descrição da responsabilidade de cada membro)

Neste projeto, não foram especificados papéis rígidos para cada membro da equipe. Coletivamente, decidimos que, em conformidade com o roteiro de extensão, desenvolveríamos diferentes partes do projeto de acordo com nossas rotinas acadêmicas, pessoais e profissionais individuais, a fim de garantir que ninguém fosse sobrecarregado ou prejudicado em outras áreas de suas vidas. Portanto, ao longo do desenvolvimento, houve semanas em que um membro da equipe se concentrou mais na programação do aplicativo, enquanto outro se dedicou à criação de conteúdo. No entanto, o gerenciamento do projeto é uma responsabilidade compartilhada e constante, com reuniões regulares para debater o andamento, atualizar o projeto com novos componentes à medida que surgem e manter um

equilíbrio adequado no avanço de nossa aplicação. Essa abordagem flexível e colaborativa tem se mostrado eficaz para adaptar-se às diferentes necessidades e agendas de cada membro da equipe, resultando em um desenvolvimento progressivo e equilibrado do projeto.

2.4. Metas, critérios ou indicadores de avaliação do projeto

Para garantir que o projeto do "Quiz de Rotina e Bem-Estar" alcance seus objetivos de ajudar os usuários a melhorar sua rotina e bem-estar, estabelecemos as seguintes etapas e estratégias de implementação:

Criação de Perguntas e Respostas: Desenvolveremos uma quantidade de perguntas relacionadas à rotina diária, hábitos de bem-estar, atividade física e alimentação. As respostas dos usuários gerarão pontuações e recomendações personalizadas.

As perguntas para a avaliação do projeto foram cuidadosamente elaboradas através de uma imersão profunda no referencial teórico, baseado nas recomendações de especialistas e profissionais da área de saúde, que delineiam uma rotina saudável e hábitos benéficos. Durante esse processo, consideramos também as valiosas contribuições obtidas por meio de conversas com membros da comunidade e colegas universitários. Essa abordagem combinada permitiu uma perspectiva abrangente sobre as necessidades e expectativas dos usuários em relação ao projeto. Apesar do embasamento teórico e das experiências compartilhadas, optamos por formular perguntas fechadas. Essa decisão foi tomada internamente pelos membros do projeto, que definiram a quantidade e a natureza específica das perguntas de acordo com os objetivos e escopo do projeto.

Questionário do Quiz:

1. O quão regularmente você pratica atividade física?
2. Como você descreveria sua ingestão diária de frutas e vegetais?
3. Quantas horas em média você dorme por noite?
4. Você costuma lidar bem com o estresse do dia a dia?
5. Como você descreveria sua alimentação no geral?

Design da Interface do Usuário (UI): Criaremos uma interface de usuário amigável e responsiva. O design promoverá uma experiência agradável e incentivará os usuários a se envolverem com o aplicativo.

Recursos Interativos: Implementaremos recursos interativos, como alertas personalizados, dicas de bem-estar e notificações relevantes, visando manter os usuários motivados e informados.

Para avaliar o sucesso do aplicativo, estabelecemos um critério específico:

Satisfação do Usuário: Coletaremos feedback dos usuários para medir sua satisfação com a experiência oferecida pelo aplicativo. As revisões e avaliações dos usuários serão essenciais nesse processo.

Ao longo do desenvolvimento e após o lançamento, monitoraremos os seguintes indicadores-chave:

Taxa de Completude dos Questionários: Acompanharemos quantos usuários concluem os questionários relacionados à rotina e bem-estar.

Taxa de Retenção de Usuários: Avaliaremos a taxa de usuários que continuam a utilizar o aplicativo ao longo do tempo, o que reflete a utilidade contínua da ferramenta.

Feedback dos Usuários: Analisaremos o feedback dos usuários para fazer melhorias contínuas, abordando suas necessidades e sugestões.

2.5. Recursos previstos

Para o desenvolvimento do aplicativo, foram identificados recursos essenciais, incluindo 2 computadores pessoais, 2 smartphones, e uma ferramenta de design. Além disso, a conectividade à internet e energia elétrica foram recursos vitais para o progresso do projeto. Com o intuito de minimizar custos financeiros, aproveitamos recursos disponíveis na instituição de ensino, como os computadores dos laboratórios, que ofereciam um ambiente propício para o desenvolvimento do aplicativo. Além disso, a instituição proporcionou acesso a licenças de software necessárias, bem como conectividade Wi-Fi e fornecimento de energia elétrica durante todo o período de trabalho no projeto.

Além dos recursos da instituição de ensino, também fizemos uso das máquinas de informática disponibilizadas gratuitamente por hora na Biblioteca Pública da cidade, o que permitiu um acesso mais flexível a computadores adicionais quando necessário. Essa abordagem contribuiu para reduzir os custos e tornar o projeto mais acessível, ao mesmo tempo em que garantimos que tínhamos os recursos essenciais à disposição para o desenvolvimento bem-sucedido do aplicativo.

Abaixo as tabelas com os recursos previstos:

Humanos	Custo	Institucionais	Custo
Desenvolvedor 1	R\$ 3.500	Manutenção	R\$ 200
Desenvolvedor 2	R\$ 3.500	Locomoção	R\$ 300
Valor Total:	R\$ 7.000	Valor Total:	R\$ 500

Materiais	Custo
Computador 1	R\$ 2.500
Computador 2	R\$ 2.500
Smartphone 1	R\$ 1.700
Smartphone 2	R\$ 1.700
Valor Total:	R\$ 8.400

Valor Total Previsto:	R\$ 15.900
------------------------------	-------------------

2.6. Detalhamento técnico do projeto

O detalhamento técnico do projeto "Quiz de Bem-estar e Rotina" segue as etapas definidas no plano de ensino. Abaixo, especificamos a solução técnica, dando evidência às principais funcionalidades e tecnologias usadas.

Etapla 1: Análise de Requisitos

Nesta fase, a equipe conduziu uma análise minuciosa dos requisitos do projeto, identificando as principais necessidades, tais como:

- Registro de informações relacionadas à rotina e bem-estar
- Identificação e cálculo dos hábitos diários
- Disponibilização de dicas educacionais para os usuários
- Alertas personalizados e lembretes

Etapla 2: Arquitetura do Aplicativo

Com base nos requisitos, a equipe projetou a arquitetura do aplicativo, dividindo-a em duas partes essenciais: o front-end (aplicativo móvel) e o back-end (servidor e banco de dados). As tecnologias e linguagens utilizadas incluem:

Front-end: O aplicativo foi desenvolvido com a plataforma Expo e a tecnologia React Native, uma estrutura popular para aplicativos móveis baseada em JavaScript. Essa escolha permitiu o desenvolvimento eficiente de aplicativos para dispositivos Android e Desktop a partir de um único código-fonte, otimizando o processo.

Back-end: O sistema back-end também foi implementado em React Native. Para armazenamento de dados, optamos pelo MySQL devido à sua eficiência e confiabilidade.

Etapla 3: Desenvolvimento do Aplicativo

Durante o período de desenvolvimento, a equipe se dedicou à implementação das funcionalidades indispensáveis do aplicativo, abrangendo:

- **Processos de registro e autenticação.** Os usuários fornecem informações básicas, como nome, e-mail e senha.
- **Questionários.** Perguntas relacionadas à rotina e bem-estar, alinhadas ao contexto do projeto.
- **Avaliação automática de desempenho.** O aplicativo realiza cálculos automáticos para atribuir pontuações com base nas respostas dos usuários.
- **Notificações personalizadas e dicas interativas.** Foi incorporado um sistema de alertas que auxilia os usuários na compreensão de seu bem-estar e fornece sugestões para melhorias.

Etapla 4: Teste, Validação e Qualidade

Antes do lançamento, o aplicativo passará por uma fase rigorosa de testes, incluindo avaliações de usabilidade, verificações de segurança e avaliações de desempenho, a fim de garantir seu pleno funcionamento e confiabilidade.

Etapa 5: Monitoramento e Atualização

O projeto não se encerrará com o lançamento do aplicativo. A equipe manterá um compromisso de monitorar o uso do aplicativo, coletar feedback dos usuários e planejar atualizações regulares, considerando as necessidades e sugestões da comunidade de usuários para aprimorar constantemente a experiência oferecida pelo aplicativo.

3. ENCERRAMENTO DO PROJETO

3.1. Relato Coletivo

Em meio a desafios e conquistas, compartilhamos nosso relato coletivo sobre o desenvolvimento e impacto do nosso projeto de aplicativo de Quiz focado em rotinas saudáveis e bem-estar. Desde o início, nosso objetivo era claro: criar uma ferramenta interativa que auxiliasse as pessoas a compreenderem melhor suas rotinas diárias e a considerarem a adoção de hábitos mais saudáveis.

A concepção deste projeto foi impulsionada por uma profunda imersão no referencial teórico, onde especialistas em saúde foram consultados para garantir a validade e relevância das informações fornecidas no questionário. Além disso, conversas com membros da comunidade e colegas da universidade desempenharam um papel crucial na personalização do conteúdo, tornando-o mais alinhado às necessidades e experiências reais dos usuários.

Ao longo do processo de desenvolvimento, enfrentamos desafios, ajustamos estratégias e celebramos marcos significativos. O aplicativo de Quiz foi cuidadosamente estruturado para proporcionar uma experiência educativa e motivacional, incentivando os usuários a refletirem sobre suas escolhas diárias. A abordagem de perguntas fechadas foi escolhida deliberadamente para simplificar a análise dos resultados, garantindo uma compreensão mais clara das áreas que requerem atenção.

Desde a conclusão do desenvolvimento do projeto, recebemos feedbacks positivos e boas interações. Acreditamos que nosso aplicativo está cumprindo sua missão ao despertar a consciência sobre a importância de hábitos saudáveis e ao fornecer informações valiosas para o autocuidado.

No entanto, reconhecemos que o caminho para a promoção de mudanças de hábitos é contínuo e dinâmico. Estamos comprometidos em avaliar constantemente o impacto do aplicativo, incorporando melhorias com base no feedback dos usuários e nas evoluções nas pesquisas de saúde. Em última análise, este relato coletivo reflete não apenas o progresso tangível do projeto, mas também a aspiração contínua de contribuir positivamente para o bem-estar da comunidade.

3.1.1. Avaliação de reação da parte interessada

Abaixo, registro de conversas com as partes interessadas compartilhando reações ao projeto:



Esses feedbacks nos proporcionam uma compreensão mais profunda sobre como os objetivos sociocomunitários propostos estão sendo efetivamente atingidos. Os insights e reflexões compartilhados pelas partes interessadas fornecerão uma visão valiosa para aprimoramentos contínuos e validação do impacto positivo que o projeto busca alcançar.

3.2. Relato de Experiência Individual

Relato de Experiência Individual - Thiago Valladão de Azevedo

3.2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO:

Minha participação no projeto do aplicativo de Quiz de Rotina e Bem-Estar foi uma jornada integral, desde as discussões iniciais até a implementação prática. A colaboração na elaboração da documentação, a pesquisa para embasar a proposta, e a contribuição tanto para o design quanto para o código do aplicativo foram aspectos fundamentais de minha participação.

3.2.2. METODOLOGIA:

O desenvolvimento do projeto ocorreu principalmente na faculdade e em reuniões virtuais pelo Teams, estendendo-se por cerca de quatro meses. As etapas do projeto, desde a análise de requisitos até a fase de monitoramento e atualização, foram meticulosamente seguidas. O ambiente virtual proporcionou uma eficiente

colaboração, permitindo uma comunicação fluida e contribuições significativas de todos os membros.

3.2.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A expectativa inicial de criar um aplicativo útil e aprender a desenvolver em Android foi atendida, mas não sem desafios. A pesquisa extensa e a definição clara dos mecanismos, como HTML e CSS, foram vitais. A criatividade na criação da interface foi uma facilidade, mas enfrentamos desafios na implementação do código em React Native e na conexão do banco de dados.

3.2.4. REFLEXÃO APROFUNDADA:

A experiência prática ampliou minha compreensão teórica. Os desafios enfrentados no desenvolvimento do aplicativo destacaram a importância de uma abordagem prática alinhada com os conceitos teóricos. A interação entre teoria e prática foi essencial para consolidar os conhecimentos adquiridos na disciplina.

3.2.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Como perspectivas futuras, considero a implementação de recursos de gamificação no aplicativo para aumentar o engajamento da comunidade. Além disso, seria interessante explorar parcerias com profissionais de saúde locais para oferecer conteúdo educativo direcionado. Essas adições podem fortalecer ainda mais o impacto positivo do aplicativo na promoção de hábitos saudáveis.

Relato de Experiência Individual - Júlia Teles da Silva Bispo

3.2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO:

Participar ativamente do desenvolvimento do aplicativo de Quiz de Rotina e Bem-Estar foi uma experiência enriquecedora. Desde a concepção da ideia até a implementação prática, minha participação abrangeu todas as etapas do projeto. Trabalhar em equipe, contribuir para a documentação, realizar pesquisas para aprimorar a proposta do aplicativo e desenvolver tanto a interface quanto o código foram desafios que enfrentei de maneira colaborativa.

3.2.2. METODOLOGIA:

O projeto foi majoritariamente conduzido na faculdade e em reuniões online via Teams. Ao longo de aproximadamente quatro meses, as etapas do projeto foram delineadas de forma cuidadosa, desde a análise de requisitos até o monitoramento e atualização contínua do aplicativo. O ambiente virtual proporcionou uma colaboração eficiente, permitindo reuniões produtivas e trocas de ideias que foram fundamentais para o desenvolvimento do projeto.

3.2.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A expectativa inicial era criar um aplicativo útil para a comunidade, e a experiência consolidou essa expectativa. Observamos que a pesquisa deve ser abrangente e bem definida para garantir a relevância do aplicativo. A criatividade na elaboração da interface foi uma facilidade, mas enfrentamos desafios no desenvolvimento em React Native e na conexão com o banco de dados. As dificuldades foram oportunidades de aprendizado, e a superação delas fortaleceu nossa compreensão prática dos conceitos teóricos abordados na disciplina.

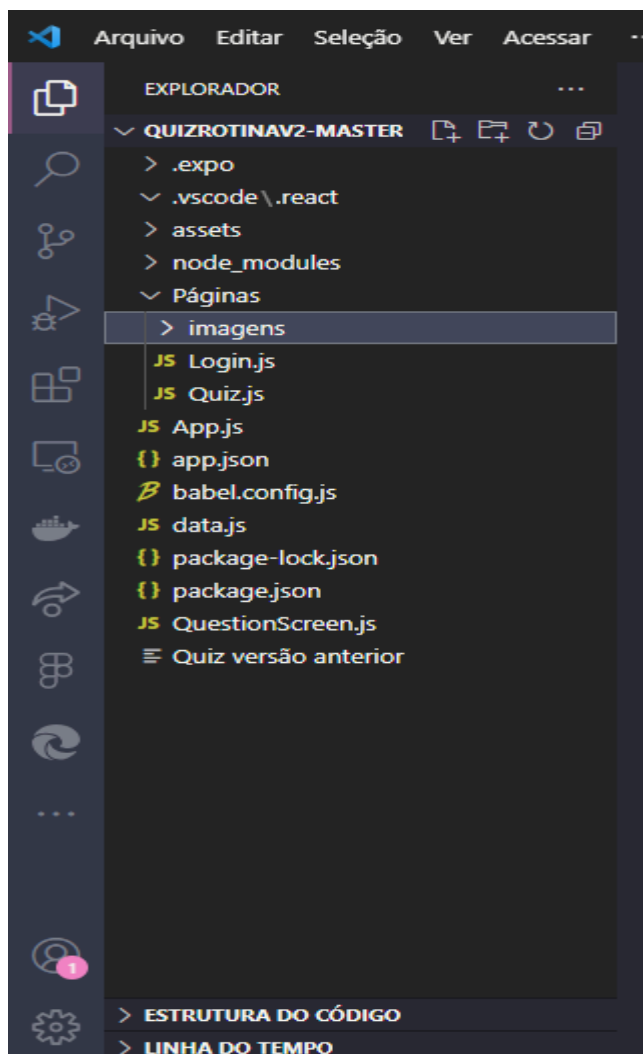
3.2.4. REFLEXÃO APROFUNDADA:

A experiência vivida alinhou-se de forma consistente com a teoria apresentada no relato coletivo. A complexidade do desenvolvimento de aplicativos móveis foi evidente, e a interseção entre teoria e prática foi essencial para a compreensão aprofundada dos conceitos abordados.

3.2.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Para aprimorar o projeto, seria interessante explorar a possibilidade de integração com wearables para coleta de dados mais precisa sobre atividade física. Além disso, considero que workshops interativos ou webinars podem ser desenvolvidos para orientar a comunidade sobre a importância de rotinas saudáveis e como utilizar o aplicativo de maneira eficaz.

CÓDIGO-FONTE



App.js

```
import React from 'react';
import { NavigationContainer } from '@react-navigation/native';
import { createStackNavigator } from '@react-navigation/stack';
```

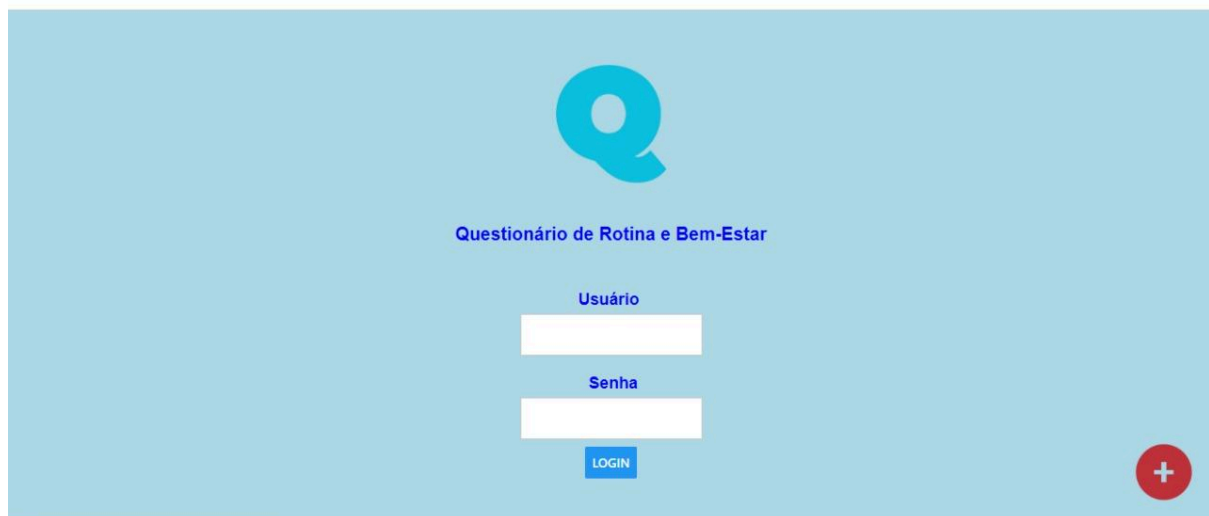
```
import Login from './Páginas/Login'; // IMPORTANDO A TELA Login
import Cadastro from './Páginas/Cadastro'; // IMPORTANDO A TELA Cadastro
import Quiz from './Páginas/Quiz'; // IMPORTANDO A TELA Quiz
```

```
const Stack = createStackNavigator();
const App = () => {
  return (

    <NavigationContainer>
      <Stack.Navigator initialRouteName="Login">
        <Stack.Screen name="Login" component={Login} />
        <Stack.Screen name="Cadastro" component={Cadastro} />
        <Stack.Screen name="Quiz" component={Quiz} />
      </Stack.Navigator>
    </NavigationContainer>
  );
};
export default App;
```

Tela de login:

Login



```
import React, { useState } from 'react';
import { View, TextInput, Button, StyleSheet, Text, Image, TouchableOpacity } from
'react-native';
import { NavigationContainer } from '@react-navigation/native';
import { createStackNavigator } from '@react-navigation/stack';
```

```
const Stack = createStackNavigator();
```

```
const Login = ({ navigation }) => {
```

```

const [nomeUsuario, setNomeUsuario] = useState("");
const [senha, setSenha] = useState("");

const handleLogin = () => {
  if (nomeUsuario === '123' && senha === '123') {
    navigation.navigate('Quiz'); // Navega para a Tela do Quiz
    //LIMPANDO OS CAMPOS DE ENTRADAS DE DADOS
    setUsername("");
    setPassword("");
  } else {
    alert('Usuário e/ou Senha inválidos');
  }
};

const handleCadastro = () => {
  navigation.navigate('Cadastro'); // 'Cadastro' é o nome da tela de destino
};

const clickHandler = () => {
  alert('Projeto desenvolvido por Thiago Valladão e Júlia Teles');
};

return (
  //backgroundColor - COR DO FUNDO DA TELA
  <View style={[styles.container, { backgroundColor: 'lightblue' }]}>
    <Image
      style={styles.imagem}
      resizeMode="center"
      source={require('./imagens/saudelogobg.jpg')}
    />
    <Text style={[styles.label1, { marginBottom: -50, textAlign: 'center' }]}>
      Questionário de Rotina e Bem-Estar
    </Text>

    {/* Input Container */}
    <View style={styles.inputContainer1}>
      <View style={styles.inputGroup}>
        <Text style={styles.labelusuario}>Usuário</Text>
        <TextInput
          // AJUSTE DO TAMANHO DA LARGURA DO TEXTINPUT
          style={[styles.input, { width: 200, textAlign: 'center' }]}
          value={nomeUsuario}
          onChangeText={setNomeUsuario}
        />

```



```

</View>
<View style={styles.inputGroup}>
  <Text style={styles.label2}> Senha</Text>
  <TextInput
    // AJUSTE DO TAMANHO DA LARGURA DO TEXTINPUT
    style={[styles.input, { width: 200, textAlign: 'center' }]}
    secureTextEntry
    value={senha}
    onChangeText={setSenha}
  />
</View>
</View>

{/* FLEXIBILIDADE DA POSIÇÃO DO BOTÃO */}
<View style={styles.ButtonContainer}>
  <Button title="Login" onPress={handleLogin} />
  <br></br>

</View>
<TouchableOpacity
  activeOpacity={0.7}
  onPress={clickHandler}
  style={styles.touchableOpacityStyle}>
  <Image
    source={{
      uri:
        'https://developerplus.com.br/wp-content/uploads/2021/12/plus_icon.png',
    }}
    style={styles.floatingButtonStyle}
  />
</TouchableOpacity>
</View>
);
};

const styles = StyleSheet.create({
  container: {
    flex: 1,
    padding: 20,
  },
  label1: {
    color: 'blue',
    fontSize: 20,
    fontFamily: 'Arial',

```

```
    fontWeight: 'bold',
    marginBottom: 5,
  },
  labelusuario: {
    marginTop: 100,
    color: 'blue',
    fontSize: 18,
    fontFamily: 'Arial',
    fontWeight: 'bold',
    marginBottom: 5,
  },
  label2: {
    color: 'blue',
    fontSize: 18,
    fontFamily: 'Arial',
    fontWeight: 'bold',
    marginBottom: 5,
  },
  inputContainer1: {
    alignItems: 'center',
    marginBottom: 10,
  },
  inputGroup: {
    alignItems: 'center',
    marginBottom: 10,
  },
  input: {
    flex: 1,
    padding: 10,
    fontSize: 18,
    fontWeight: 'bold',
    borderWidth: 1,
    borderColor: '#ccc',
    backgroundColor: 'white',
    textAlign: 'left',
    marginBottom: 10,
  },
  imagen: {
    alignSelf: 'stretch',
    height: 200,
    size: 90,
    marginTop: 5,
    marginBottom: 10,
  },
}
```

```

ButtonContainer: {
  flex: 1,
  justifyContent: 'center',
  alignItems: 'center',
  marginTop: -50,
},
touchableOpacityStyle: {
  position: 'absolute',
  width: 50,
  height: 50,
  alignItems: 'center',
  justifyContent: 'center',
  right: 30,
  bottom: 30,
},
floatingButtonStyle: {
  resizeMode: 'contain',
  width: 70,
  height: 70,
},
});
export default Login;

```

Telas do Quiz: perguntas

← Quiz

Pergunta 1:

O quão regularmente você pratica atividade física?

a) Regularmente, pelo menos 3 vezes por semana.

b) Ocasionalmente, cerca de 1-2 vezes por semana.

c) Raramente ou nunca pratico atividade física.

Pontuação: 0 pontos

Pergunta 2:
Como você descreveria sua ingestão diária de frutas e vegetais?

- a) Consigo comer uma variedade de frutas e vegetais todos os dias.
- b) Como algumas porções de frutas e vegetais ocasionalmente.
- c) Raramente consumo frutas e vegetais diariamente.

Pontuação: 5 pontos

Pergunta 3:
Quantas horas em média você dorme por noite?

- a) Entre 7 e 9 horas, regularmente.
- b) Entre 5 e 6 horas, ocasionalmente.
- c) Menos de 5 horas, com frequência.

Pontuação: 10 pontos

Pergunta 4:
Você costuma lidar bem com o estresse do dia a dia?

- a) Sim, geralmente consigo gerenciar o estresse de forma saudável.
- b) Às vezes tenho dificuldade em lidar com o estresse.
- c) Tenho dificuldade constante em lidar com o estresse.

Pontuação: 15 pontos

Pergunta 5:
Como você descreveria sua alimentação geral?

- a) Minha alimentação é equilibrada e inclui uma variedade de grupos alimentares.
- b) Eu como muitos alimentos processados e não saudáveis, mas também como alimentos saudáveis.
- c) Minha alimentação é predominantemente composta por alimentos pouco saudáveis e processados.

Pontuação: 20 pontos

Resultado Final: 25 pontos

Parabéns! Sua rotina está indo muito bem.
Continue mantendo seu estilo de vida saudável e ativo. Lembre-se de manter a consistência e se cuidar!

Obrigado por Utilizar Nosso App!

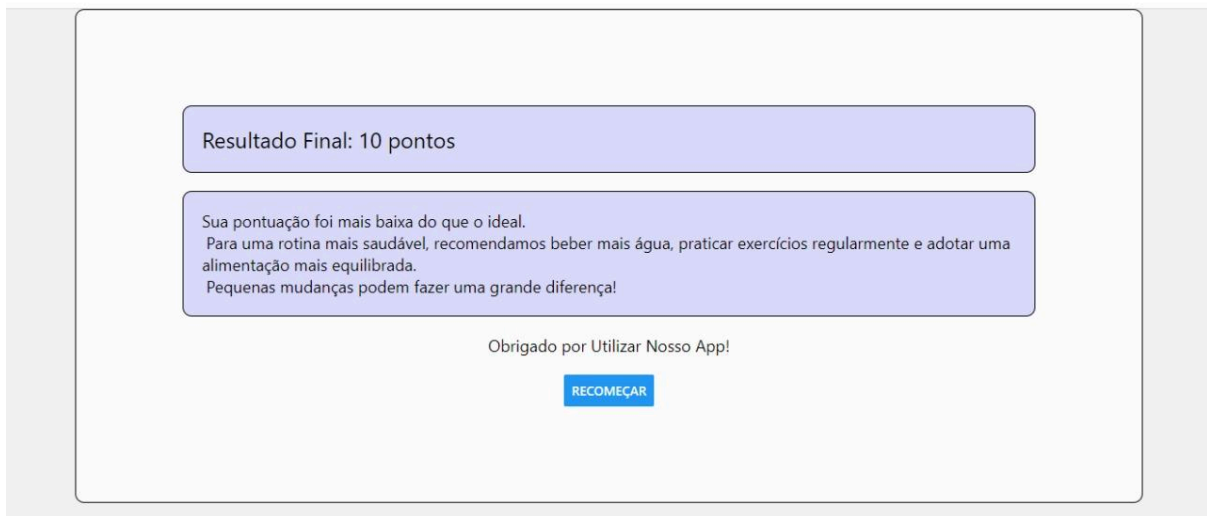
RECOMEÇAR

Resultado Final: 15 pontos

Sua rotina tem espaço para melhorias. Recomendamos adicionar mais exercícios físicos à sua semana e aumentar o consumo de frutas e vegetais. Isso ajudará a melhorar seu bem-estar.

Obrigado por Utilizar Nosso App!

RECOMEÇAR



QuestionScreen.js

```
import React, { useState } from 'react';
import { View, Text, TouchableOpacity, StyleSheet, Button } from 'react-native';
import { questions } from './data';
```

```
const QuestionScreen = () => {
  const [currentQuestionIndex, setCurrentQuestionIndex] = useState(0);
  const [score, setScore] = useState(0);
  const [showResult, setShowResult] = useState(false);
```

```
  const currentQuestion = questions[currentQuestionIndex];
  const { question, options } = currentQuestion;
```

```
  const handleAnswer = (points) => {
    setScore(score + points);
```

```
    // Avance para a próxima pergunta ou mostre o resultado
    if (currentQuestionIndex < questions.length - 1) {
      setCurrentQuestionIndex(currentQuestionIndex + 1);
    } else {
      setShowResult(true);
    }
  };
};
```

```
const Agradecimento = () =>{
  return 'Obrigado por Utilizar Nosso App!'
}
```

```
const handleRestart = () => {
  setCurrentQuestionIndex(0);
  setScore(0);
  setShowResult(false);
};
```

```
// Função para determinar a mensagem com base na pontuação final
```

```

const getResultMessage = () => {
  if (score == 10){
    return 'Sua pontuação foi mais baixa do que o ideal.\n Para uma rotina mais
saudável, recomendamos beber mais água, praticar exercícios regularmente e
adotar uma alimentação mais equilibrada.\n Pequenas mudanças podem fazer uma
grande diferença!'
  }
  else if (score < 17.5) {
    return 'Sua rotina tem espaço para melhorias. Recomendamos adicionar mais
exercícios físicos à sua semana e aumentar o consumo de frutas e vegetais. Isso
ajudará a melhorar seu bem-estar.';
  } else {
    return 'Parabéns! Sua rotina está indo muito bem.\n Continue mantendo seu
estilo de vida saudável e ativo. Lembre-se de manter a consistência e se cuidar!'
  }
};

if (showResult) {
  return (
    <View style={styles.container}>
      /* Exibe a pontuação final */
      <Text style={styles.resultText}>Resultado Final: {score} pontos</Text>
      /* Exibe a mensagem com base na pontuação */
      <Text style={styles.messageText}>{getResultMessage()}</Text>
      /* Exibe uma mensagem de agradecimento pelo uso do App */
      <Text style={styles.AgradecimentoText}>{Agradecimento()}</Text>
      /* Botão para recomeçar o jogo */
      <Button title="Recomeçar" onPress={handleRestart} />
    </View>
  );
}

return (
  <View style={styles.container}>
    <View style={styles.questionContainer}>
      /* Pergunta exibida dentro de um contêiner translúcido */
      <Text style={styles.questionText}>{question}</Text>
    </View>
    <View style={styles.optionsContainer}>
      {options.map((option, index) => (
        <TouchableOpacity key={index} onPress={() =>
handleAnswer(option.points)}>
          /* Alternativas de resposta sem os valores */
          <Text style={styles.answerText}>{option.text}</Text>
        </TouchableOpacity>
      ))}
    </View>
    /* Exibe a pontuação atual */
    <Text style={styles.scoreText}>Pontuação: {score} pontos</Text>
  </View>
);

```

```

);
};

const styles = StyleSheet.create({
  container: {
    flex: 1,
    justifyContent: 'center',
    alignItems: 'center',
    backgroundColor: 'rgba(255, 255, 255, 0.8)', // Cor de fundo da tela
    borderRadius: 10, // Borda arredondada
    marginBottom: 20,
    border: '1px solid #000',
  },
  questionContainer: {
    backgroundColor: 'rgba(210, 210, 250, 0.8)', // Fundo translúcido da pergunta
    padding: 20,
    borderRadius: 10,
    marginBottom: 20,
    width: '80%',
    border: '1px solid #000',
  },
  questionText: {
    fontSize: 24,
    textAlign: 'center',
  },
  optionsContainer: {
    width: '80%',
    border: '1px solid #000', // Adiciona uma borda ao redor das alternativas
    padding: 10, // Espaçamento interno
    borderRadius: 10, // Borda arredondada
    backgroundColor: 'rgba(210, 210, 250, 0.8)', // Cor de fundo da tela
  },
  answerText: {
    fontSize: 18,
    marginVertical: 5,
    padding: 10, // Espaçamento interno
    borderRadius: 10, // Borda arredondada
    backgroundColor: 'rgba(200, 200, 250, 0.8)', // Cor de fundo da tela
  },
  scoreText: {
    marginTop: 20,
    fontSize: 24,
    backgroundColor: 'rgba(210, 210, 250, 0.8)', // Cor de fundo da tela
    padding: 10, // Espaçamento interno
    borderRadius: 10, // Borda arredondada
    border: '1px solid #000', // Adiciona uma borda ao redor da Pontuação
  },
  resultText: {

```



```

    fontSize: 24,
    marginBottom: 20,
    backgroundColor: 'rgba(210, 210, 250, 0.8)', // Fundo translúcido da pergunta
    padding: 20,
    borderRadius: 10,
    marginBottom: 20,
    width: '80%',
    border: '1px solid #000',
  },
  messageText: {
    fontSize: 18,
    marginBottom: 20,
    backgroundColor: 'rgba(210, 210, 250, 0.8)', // Fundo translúcido da pergunta
    padding: 20,
    borderRadius: 10,
    marginBottom: 20,
    width: '80%',
    border: '1px solid #000',
  },
  AgradecimentoText: {
    fontSize: 18,
    marginBottom: 20,
  },
});

```

```
export default QuestionScreen;
```

data.js

```
// Banco de Questões
```

```

export const questions = [
  {
    question: 'Pergunta 1:\nO quão regularmente você pratica atividade física?',
    options: [
      { text: 'a) Regularmente, pelo menos 3 vezes por semana.', points: 5 },
      { text: 'b) Ocasionalmente, cerca de 1-2 vezes por semana.', points: 3 },
      { text: 'c) Raramente ou nunca pratico atividade física.', points: 2 },
    ],
  },
  {
    question: 'Pergunta 2:\nComo você descreveria sua ingestão diária de frutas e vegetais?',
    options: [
      { text: 'a) Consigo comer uma variedade de frutas e vegetais todos os dias.', points: 5 },
      { text: 'b) Como algumas porções de frutas e vegetais ocasionalmente.', points: 3 },
      { text: 'c) Raramente consumo frutas e vegetais diariamente.', points: 2 },
    ],
  },
];

```

```

    ],
  },
  {
    question: 'Pergunta 3:\nQuantas horas em média você dorme por noite?',
    options: [
      { text: 'a) Entre 7 e 9 horas, regularmente.', points: 5 },
      { text: 'b) Entre 5 e 6 horas, ocasionalmente.', points: 3 },
      { text: 'c) Menos de 5 horas, com frequência.', points: 2 },
    ],
  },
  {
    question: 'Pergunta 4:\nVocê costuma lidar bem com o estresse do dia a dia?',
    options: [
      { text: 'a) Sim, geralmente consigo gerenciar o estresse de forma saudável.',
points: 5 },
      { text: 'b) Às vezes tenho dificuldade em lidar com o estresse.', points: 3 },
      { text: 'c) Tenho dificuldade constante em lidar com o estresse.', points: 2 },
    ],
  },
  {
    question: 'Pergunta 5:\nComo você descreveria sua alimentação geral?',
    options: [
      { text: 'a) Minha alimentação é equilibrada e inclui uma variedade de grupos
alimentares.', points: 5 },
      { text: 'b) Eu como muitos alimentos processados e não saudáveis, mas
também como alimentos saudáveis.', points: 3 },
      { text: 'c) Minha alimentação é predominantemente composta por alimentos
pouco saudáveis e processados.', points: 2 },
    ],
  },
];

```

Quiz.js

```

import React from 'react';
import { View, StyleSheet } from 'react-native';
import QuestionScreen from '../QuestionScreen';
import { NavigationContainer } from '@react-navigation/native';
import { createStackNavigator } from '@react-navigation/stack';

```

```

const Stack = createStackNavigator();

```

```

const Quiz = ({navigation}) => {
  return (
    <View style={styles.container}>
      <QuestionScreen />
    </View>
  );
};

```

```
    </View>
  );
};

const styles = StyleSheet.create({
  container: {
    flex: 1,
    justifyContent: 'center',
    alignItems: 'center',
  },
});

export default Quiz;
```