

HEALTHY TRACK

Nomes: Cauan Pinto Barboza, Kauã Silva de Oliveira, Laura de Oliveira Sodré Casemiro

Palavras-chave do projeto (máximo 05): Site, Rotina, Saudável, conhecimento.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Messias (2005), manter-se em movimento traz benefícios para o corpo e melhora a qualidade de vida. Dentre as vantagens, destacam-se a prevenção de diversas doenças; Fortalecimento dos ossos, ajudando a evitar a osteoporose e proporcionando articulações mais estáveis; Redução do risco de desenvolver artrose; Controle da diabetes tipo 2, regulando a maneira como o corpo processa o açúcar no sangue e a diminuição da pressão arterial, auxiliando na prevenção da hipertensão. Além desses benefícios, a prática regular de atividades físicas também melhora o humor, reduz o estresse e aumenta a disposição diária. Movimentar-se contribui para a saúde mental, ajudando a combater sintomas de ansiedade e depressão, além de estimular a produção de endorfina, o hormônio do bem-estar.

Outro ponto importante é o impacto positivo na qualidade do sono. Exercícios físicos regulares ajudam a regular o relógio biológico, promovendo um descanso mais profundo e reparador. Além disso, manter-se ativo fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a infecções e doenças. Por fim, a atividade física também melhora a capacidade cognitiva, favorecendo a concentração, a memória e a criatividade. Seja por meio de caminhadas, esportes ou qualquer outra forma de movimento, o importante é encontrar uma atividade prazerosa e incorporá-la à rotina para garantir uma vida mais saudável e equilibrada.

O aumento da longevidade humana tem sido notável nas últimas décadas. Segundo Araújo (2000), viver por um longo período já não é uma grande raridade, pois a expectativa de vida nos países desenvolvidos atinge, em média, oitenta anos. Além disso, estudos biomédicos apontam para um forte componente genético que pode permitir a algumas pessoas ultrapassar os cem anos de idade.

No entanto, alcançar essa longevidade de forma saudável depende de diversos fatores, como condições de vida adequadas, garantia de direitos fundamentais e acesso aos avanços científicos e tecnológicos na área da saúde.

Além dos fatores genéticos e das melhorias nas condições de vida, a evolução da ciência desempenha um papel crucial nesse aumento da expectativa de vida. O desenvolvimento de novos métodos terapêuticos, avanços na medicina preventiva, descoberta de fármacos mais eficazes e a ampliação do acesso a imunizantes são alguns dos aspectos que impulsionam essa realidade. Além disso, um maior entendimento sobre nutrição e os impactos da atividade física tanto a curto quanto a longo prazo reforçam a importância de hábitos saudáveis. Dessa forma, a longevidade não se trata apenas de viver mais anos, mas de garantir qualidade de vida ao longo desse percurso.

Hoje, cada vez mais idosos não apenas vivem mais, mas também envelhecem de forma ativa, saudável e independente. Combinando

alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e participação social, muitos idosos mantêm uma rotina dinâmica e produtiva, desempenhando papéis fundamentais na sociedade e nas famílias. Programas de estímulo cognitivo, lazer e convivência têm mostrado impactos positivos na saúde mental e emocional, prevenindo doenças como depressão e demência. Além disso, a adaptação dos espaços urbanos para atender melhor às necessidades dessa população, como transporte acessível e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo, contribui significativamente para um envelhecimento com dignidade e bem-estar. Assim, a longevidade saudável não é apenas um reflexo do avanço da medicina, mas também de uma nova forma de enxergar o envelhecimento como uma fase rica em possibilidades e realizações.

Esse projeto pretende ser uma ferramenta facilitadora no sentido do estímulo ao cuidado com a saúde. A proposta geral é que as pessoas possam consultar sua dieta e os exercícios do jeito certo, sem precisar de um profissional o tempo todo, e pra quem vive esquecendo os horários, nossa ferramenta enviará notificações com lembretes importantes sobre a rotina sugerida.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. Objetivo Geral

Desenvolver um site para monitoramento da rotina pessoal.

1.1.2. Objetivos Específicos

Criar um sistema intuitivo para que os usuários registrem suas atividades físicas e acompanhem seu progresso ao longo do tempo;

Fornecer dados analíticos sobre o desempenho dos usuários, auxiliando na definição de metas realistas e personalizadas;

Desenvolver uma interface acessível e responsiva, garantindo que o site seja funcional em diferentes dispositivos;

Implementar funcionalidades que incentivem a consistência nos treinos, como notificações e lembretes personalizados;

Permitir que os usuários compartilhem seu progresso e recebam recomendações com base em suas metas e histórico de atividades.

1.2. JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Segundo Nahas (2017), qualidade de vida é a percepção de bem-estar resultante de diversos fatores individuais e socioambientais, que podem ou não ser modificados e influenciam as condições de vida do ser humano.

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde e o bem-estar, mas muitas pessoas encontram dificuldades em manter uma rotina consistente. A falta de acompanhamento adequado pode levar à desmotivação e ao abandono das atividades físicas. Para suprir essa necessidade, está sendo desenvolvido um site de monitoramento físico. A proposta é oferecer uma plataforma acessível e funcional, permitindo que os usuários registrem e acompanhem seu progresso. Pesquisas indicam que o uso da tecnologia no monitoramento da atividade física pode aumentar significativamente a adesão aos exercícios, tornando-os mais eficazes e motivadores.

Além disso, a plataforma será adaptável a diferentes objetivos, como melhora do condicionamento físico, reabilitação ou controle de peso, criando um ambiente interativo e personalizado.

O projeto se justifica pela integração entre tecnologia e os fatores individuais e socioambientais, promovendo maior adesão e bem-estar.

2. METODOLOGIA

Desenvolvimento e testes: A implementação do site ocorrerá em uma plataforma web responsiva, utilizando tecnologias adequadas para garantir desempenho e usabilidade. Durante essa fase, serão conduzidos testes com um grupo de usuários para validar a navegabilidade, eficácia das funcionalidades e possíveis melhorias no sistema.

Análise dos resultados e ajustes finais: A coleta de feedback dos usuários será analisada para ajustes na plataforma, visando otimizar sua usabilidade e precisão no monitoramento das atividades físicas. Após essa fase, será elaborado um relatório detalhado sobre a viabilidade do aplicativo como ferramenta de promoção da qualidade de vida por meio do exercício físico.

Essa metodologia permitirá um desenvolvimento sólido do protótipo, garantindo que o futuro site atenda às necessidades dos usuários e forneça dados relevantes sobre os benefícios da prática de exercícios físicos.

3. Cronograma de Trabalho

RESULTADOS ESPERADOS	
META	PERÍODO
Pesquisa e Levantamento de Requisitos	21/01/25 - 22/02/25
Criação do Protótipo Web	04/04/25 - 25/04/25
Desenvolvimento e testes	25/04/25 - 22/05/25
Análise dos resultados e ajustes finais	22/05/25 - 20/06/25
Avaliação dos Resultados	27/06/25 - 11/07/25

4. REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 6, p. 194-203, 2000.
- CAMÕES, Miguel et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. Motricidade, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CAPUTO, Eduardo Lucia; COSTA, Marcelo Zanusso. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose. Revista brasileira de reumatologia, v. 54, p. 467-473, 2014.
- CASTRO FILHA, Jurema Gonçalves Lopes de et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, p. 107-114, 2016.
- MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.
- MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 11, p. 203-207, 2005.
- MESSIAS, V. H. D. S. Fitgen: um aplicativo móvel de apoio à manutenção de treinos e dietas1. In: Congresso de Computação-Uniara. 2005. p. 38.
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7.ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
- TAIROVA, Olga Sergueevna; DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 14, p. 135-145, 2011.