



**INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**
Sul-rio-grandense

Gabriel Mendes Echebeste da Silva

Limity

Um planner de atividades físicas e treinos.

**Curso superior em Sistemas para Internet
Disciplina: Metodologia Científica
Trabalho de conclusão III Semestre**

PELOTAS, 2025.

AGRADECIMENTOS

Meu pai, por sempre me apoiar nos estudos na vida.

Vinicius Hackbart Correa, por sempre estar disponível para conversas motivadoras e conselhos.

Bruna Padilha, por ser a nutricionista e amiga que transformou a minha vida.

RESUMO

O presente trabalho aborda o desenvolvimento e a aplicação do **Limity**, um aplicativo voltado para atividades físicas e treinos, com foco na melhoria da rotina de seus usuários. O objetivo principal é oferecer uma solução digital que funcione como um planner de atividades físicas, auxiliando no combate ao sedentarismo e à obesidade. Por meio de funcionalidades como monitoramento de treinos, controle de metas, organização de rotinas e acompanhamento de indicadores de saúde, o aplicativo busca integrar saúde e tecnologia de forma prática e acessível.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1. Minha Motivação Pessoal	6
2. Crescimento da Obesidade no Mundo nos Últimos Anos	7
2.1. A influência das redes sociais	8
3. METODOLOGIA	11
3.1 Entrevistas	11
3.2 Levantamento de similares	20
3.3 Conclusão de resultados	24
3.4 Protótipos	25
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
5. REFERÊNCIAS	33

A obesidade é uma das condições de saúde mais prevalentes no mundo contemporâneo, com um crescimento alarmante nas últimas décadas. Esta monografia tem como objetivo explorar o impacto da obesidade na saúde física e mental, abordando não apenas as causas e consequências, mas também o papel crucial que a alimentação, o sedentarismo e o acesso à informação desempenham nesse processo. Através do desenvolvimento do aplicativo **Limity**, uma ferramenta focada em treinos e hábitos saudáveis, o trabalho propõe soluções práticas e inovadoras para combater a obesidade, oferecendo uma abordagem mais acessível e personalizada para as pessoas que buscam melhorar seu estilo de vida.

Será discutido, inicialmente, o aumento da obesidade global e seus fatores contribuintes, como a alimentação inadequada e a falta de atividade física. A internet, com suas influências tanto positivas quanto negativas, também será abordada, considerando o papel das redes sociais, aplicativos de saúde e o consumo de informações sobre dietas e treinos. Além disso, a monografia vai explorar como o sedentarismo, aliado ao uso excessivo de dispositivos digitais, tem contribuído para o aumento de doenças relacionadas à obesidade, afetando não só a saúde física, mas também a saúde mental de muitos indivíduos.

Ao longo do trabalho, será analisado o impacto da obesidade no bem-estar psicológico, discutindo como a percepção do corpo e a autoestima estão profundamente ligados à condição física. A relação entre corpo e mente será explorada, evidenciando a necessidade de uma abordagem integrada para o tratamento da obesidade. Por fim, serão apresentados os benefícios do **Limity** como uma ferramenta que visa, além de melhorar a saúde física dos usuários, proporcionar suporte emocional e motivacional, ajudando a reduzir os impactos negativos da obesidade na saúde mental.

Este estudo busca, assim, proporcionar uma compreensão ampla sobre a obesidade, suas causas e consequências, enquanto propõe soluções viáveis para melhorar a qualidade de vida das pessoas, incentivando mudanças de hábitos que beneficiem tanto o corpo quanto a mente.

O desenvolvimento do aplicativo **Limity** é um projeto que carrega uma motivação profundamente pessoal e transformadora. Aos 15 anos, eu me encontrava em uma situação que, infelizmente, afeta milhões de pessoas em todo o mundo: a obesidade. Naquela época, eu não entendia totalmente o impacto que meu estilo de vida sedentário e minha alimentação desregrada estavam causando à minha saúde. Além do desconforto físico e das limitações nas atividades do dia a dia, havia também o peso emocional e psicológico, agravado pelo estigma social que muitas vezes acompanha essa condição.

Foi aos 18 anos que decidi tomar as rédeas da minha saúde e mudar completamente minha trajetória. Motivado pelo desejo de viver de forma plena e saudável, comecei uma jornada que transformou não apenas meu corpo, mas minha mentalidade e minha vida como um todo. Essa mudança foi sustentada por dois pilares fundamentais: uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos. Descobri que, ao unir disciplina e consistência, era possível alcançar resultados significativos e, mais importante, sustentáveis.

Essa transformação não foi fácil. Enfrentei dificuldades, dúvidas e momentos de desânimo, mas, com o tempo, percebi o quanto era recompensador adotar um estilo de vida saudável. Mais do que perder peso, aprendi a valorizar a importância do bem-estar físico e mental, algo que antes parecia fora do meu alcance.

Hoje, após superar a obesidade e vivenciar os benefícios de uma vida ativa, sinto um profundo desejo de ajudar outras pessoas que enfrentam a mesma situação. Entendo os desafios, as dúvidas e até o medo de começar, pois já estive nesse lugar. Foi essa motivação que me levou a idealizar o **Limity**, um aplicativo que busca oferecer apoio prático e acessível para aqueles que desejam transformar suas vidas por meio de uma rotina saudável.

O **Limity** foi projetado para ser mais do que uma ferramenta tecnológica; ele é um aliado para quem quer iniciar essa mudança, oferecendo planejamento, acompanhamento e motivação. Meu objetivo com este projeto é que ninguém se sinta sozinho ou perdido nessa jornada, pois sei o quanto a orientação e o suporte são fundamentais para superar os desafios e alcançar resultados.

Este trabalho é, portanto, a materialização de uma experiência de vida pessoal, transformada em uma proposta inovadora que une saúde, tecnologia e propósito.

Nos últimos anos, a obesidade tem se tornado um dos maiores desafios de saúde pública mundial, com um crescimento alarmante em várias faixas etárias. A obesidade, definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, não é apenas um problema estético, mas está diretamente relacionada ao aumento de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensão, e até certos tipos de câncer.

Nos últimos três decênios, as taxas de obesidade global dispararam. Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo vivam com obesidade, e esse número não para de crescer, com a maior prevalência observada em países desenvolvidos, mas também aumentando rapidamente em economias emergentes. As mudanças no estilo de vida, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a queda na prática de atividades físicas, são os principais impulsionadores desse crescimento.

Diversos fatores contribuem para o aumento da obesidade. Entre os mais comuns, está a globalização da dieta ocidental, rica em açúcares, gorduras saturadas e alimentos de baixo valor nutricional. Ao mesmo tempo, a vida moderna, com horários irregulares e stress, tem levado muitas pessoas a buscar soluções rápidas e menos saudáveis para alimentação.

Além disso, o sedentarismo também desempenha um papel significativo. O tempo gasto em frente a telas de televisão, computadores e smartphones reduziu consideravelmente as oportunidades de atividade física. A falta de espaços públicos acessíveis para a prática de exercícios, aliada à vida cada vez mais urbana e menos ativa, faz com que muitas pessoas adotem hábitos de vida cada vez mais sedentários.

A obesidade tem um impacto direto na saúde física e mental. Além das doenças crônicas já mencionadas, o sobrepeso também está relacionado a problemas articulares, distúrbios hormonais e complicações respiratórias. De forma psicológica, pode gerar baixa autoestima.

Nos últimos anos, a obesidade tem se consolidado como uma das maiores crises de saúde pública do mundo. O aumento dos índices de obesidade não é uma questão isolada, mas um reflexo de uma série de fatores interligados, como mudanças no estilo de vida, padrões alimentares, sedentarismo e a influência crescente da internet e das redes sociais. O impacto do aumento da obesidade é vasto, afetando tanto a saúde física quanto a mental, e sua relação com as redes sociais tem sido cada vez mais discutida, especialmente no contexto de adolescentes e jovens adultos.

O Crescimento Alarmante da Obesidade

O fenômeno da obesidade não é novo, mas seu crescimento nos últimos 30 anos tem sido significativo, ganhando destaque especialmente nos países desenvolvidos, embora também esteja crescendo em economias emergentes. Dados de organizações internacionais de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), revelam que a obesidade global aumentou substancialmente, com milhões de pessoas afetadas em todo o mundo. Um dos principais fatores que contribuem para esse crescimento é a mudança nos padrões alimentares. Em muitos lugares, a dieta ocidental rica em calorias, gorduras saturadas, açúcares e alimentos ultraprocessados tornou-se predominante, enquanto a alimentação baseada em alimentos frescos e naturais tem diminuído.

Além disso, o sedentarismo tem sido amplamente impulsionado pelas mudanças no estilo de vida moderno. A crescente dependência da tecnologia e a popularização de dispositivos eletrônicos, como smartphones e computadores, reduziram as atividades físicas, especialmente entre as gerações mais jovens. O tempo excessivo gasto em frente a telas, seja para consumo de entretenimento, seja por meio de redes sociais, está diretamente relacionado ao aumento do sedentarismo, levando ao ganho de peso e à obesidade.

O Papel das Redes Sociais na Obesidade

A ascensão das redes sociais, como Instagram, Facebook, TikTok e YouTube, tem causado uma revolução no comportamento social e cultural. As redes sociais desempenham um papel significativo na formação de hábitos, na percepção da saúde e na influência de decisões alimentares e de estilo de vida. No entanto, elas também têm sido um fator relevante no aumento da obesidade, tanto por meio da promoção de hábitos alimentares inadequados quanto pela pressão estética e padrões de corpo idealizados.

Influência na Alimentação e Hábitos de Consumo

As redes sociais desempenham um papel crucial na forma como os indivíduos descobrem e consomem alimentos. Com a proliferação de influenciadores digitais e páginas dedicadas a receitas e dicas alimentares, muitas pessoas são expostas constantemente a alimentos ultraprocessados e "diets" rápidas, que são frequentemente promovidos como soluções fáceis para problemas como a perda de peso ou o ganho muscular. Esses influenciadores frequentemente compartilham sua experiência com dietas da moda, como as baseadas em alimentos de baixa caloria, que muitas vezes não são equilibradas ou sustentáveis a longo prazo.

A popularização de alimentos processados, como fast food, doces e lanches embalados, nas redes sociais, também tem contribuído para o aumento da obesidade. Em muitas dessas plataformas, os "challenges" (desafios), vídeos virais e até mesmo a promoção de marcas de alimentos tornam os produtos mais atraentes para o público jovem, criando uma relação entre o consumo desses alimentos e a sensação de pertencimento social ou status.

Pressão Estética e Estigmatização do Corpo

Um dos aspectos mais prejudiciais das redes sociais é a pressão estética. As plataformas são, em muitos casos, espaços que promovem um padrão de beleza e um corpo idealizado, com ênfase na magreza e na aparência física. Este padrão, muitas vezes inatingível para a maioria das pessoas, gera um ciclo de insatisfação com o próprio corpo, o que pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar.

A pressão para atingir o corpo perfeito, constantemente reforçada por influenciadores que compartilham suas rotinas de exercícios e dietas, pode afetar negativamente a autoestima de indivíduos que não se encaixam nesse padrão. Ao mesmo tempo, a comparação constante com padrões de beleza muitas vezes irreais pode gerar sentimentos de inadequação, levando ao aumento do estresse e da ansiedade, que, por sua vez, podem desencadear comportamentos alimentares desregulados e contribuir para o ganho de peso.

Além disso, as redes sociais têm sido uma plataforma para o bullying virtual, onde pessoas que se desviam dos padrões corporais estabelecidos podem ser ridicularizadas e estigmatizadas. A obesidade, em particular, é frequentemente associada a estigmas sociais, com muitas pessoas obesas sendo vítimas de preconceito, o que aumenta o isolamento e pode levar a uma deterioração da saúde mental.

A "Cultura da Dieta" e a Busca pelo Corpo Ideal

As redes sociais alimentam, muitas vezes, o que é chamado de "cultura da dieta", onde dietas restritivas e temporárias são frequentemente promovidas como soluções rápidas para a perda de peso. Isso cria uma mentalidade em que as pessoas tentam continuamente emagrecer sem considerar as consequências a longo prazo para sua saúde. A ideia de "milagres" alimentados pela internet promove um ciclo de perda e ganho de peso, o que pode ser prejudicial tanto para o corpo quanto para a saúde emocional.

Por outro lado, surgem também movimentos nas redes sociais que promovem a aceitação do corpo em todas as suas formas, celebrando a diversidade e a autenticidade. Contudo, esses movimentos também enfrentam resistência de uma sociedade obcecada com padrões estéticos. Ainda assim, tais iniciativas têm ganhado força, ajudando a desafiar a visão tradicional sobre o corpo e incentivando uma abordagem mais equilibrada e saudável.

Impactos da Obesidade na Saúde Física e Mental

O aumento da obesidade é, sem dúvida, uma preocupação para a saúde pública, devido aos riscos associados a doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e até câncer. Além disso, a obesidade tem um grande impacto na saúde mental, gerando sentimentos de baixa autoestima, depressão, ansiedade e estigmatização social. A relação entre corpo e mente é complexa, e enquanto a obesidade pode ser um fator agravante para problemas psicológicos, o estigma social e a pressão por um corpo idealizado também contribuem para a perpetuação do problema.

Portanto, entender o papel das redes sociais nesse contexto é fundamental. Elas não apenas moldam as percepções de beleza e comportamento alimentar, mas também desempenham um papel na forma como as pessoas lidam com sua imagem corporal e com as expectativas sociais. O uso de redes sociais de maneira consciente, aliado a uma educação sobre alimentação saudável e a prática de atividades físicas, pode ser uma estratégia eficaz para combater a obesidade, criando um ambiente mais positivo para que as pessoas se sintam motivadas a adotar um estilo de vida saudável.

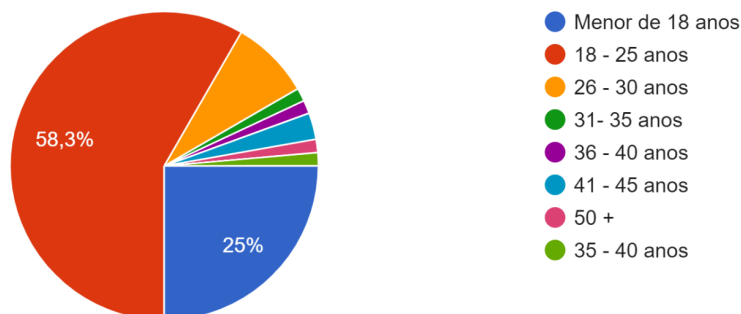
Entrevistas

Como parte fundamental deste trabalho, foram realizadas entrevistas com profissionais da área da saúde e usuários que enfrentaram desafios relacionados à obesidade e sedentarismo. O objetivo das entrevistas é enriquecer a análise apresentada na monografia, trazendo perspectivas práticas e experiências reais que complementam os dados e informações levantados.

As entrevistas e pesquisas realizadas para este projeto contaram com a participação de pessoas de diferentes faixas etárias, permitindo uma análise mais ampla sobre hábitos de vida, saúde e a aceitação de ferramentas tecnológicas como o aplicativo **Limity**. Entre os respondentes, **58,3%** pertenciam à faixa etária de **18 a 25 anos**, representando o grupo predominante na pesquisa.

Qual sua idade?

72 respostas



Uma das questões abordadas na pesquisa realizada com os participantes foi a frequência com que praticam atividades físicas. Os resultados mostraram uma diversidade de hábitos, evidenciando diferentes níveis de envolvimento com a prática de exercícios. Os dados coletados foram os seguintes:

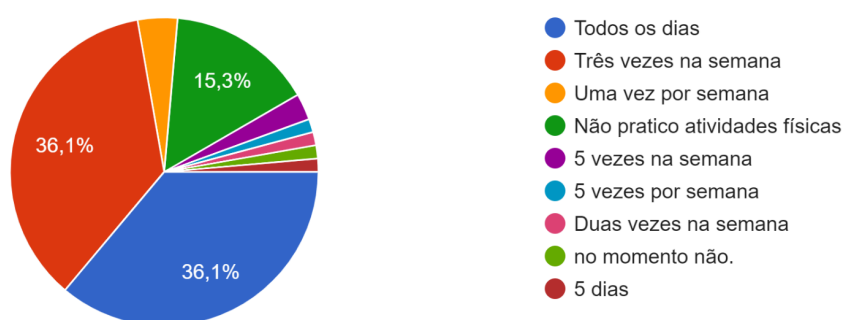
- **36,1% dos participantes** afirmaram praticar atividades físicas pelo menos **três vezes por semana**. Esse grupo demonstra um nível moderado de comprometimento com a saúde física, integrando o exercício em sua rotina de maneira regular.
- **36,1%** relataram realizar atividades físicas **todos os dias**, evidenciando um hábito altamente ativo e consistente, possivelmente associado a pessoas que já

possuem uma rotina estruturada e objetivos claros em relação à saúde e ao bem-estar.

- Por outro lado, **15,3% dos respondentes** declararam que **não praticam atividades físicas**. Esse número reflete a existência de uma parcela da população que, seja por falta de tempo, interesse ou outras barreiras, não inclui exercícios em sua rotina diária.

Com que frequência você realiza atividades físicas?

72 respostas

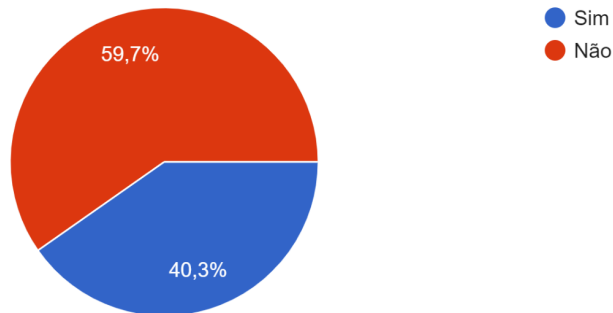


A pesquisa também explorou o uso prévio de aplicativos com propostas semelhantes ao **Limity**, com o objetivo de compreender o nível de familiaridade dos participantes com soluções digitais voltadas para saúde e bem-estar. Os resultados revelaram que:

- **59,7% dos participantes** afirmaram **não terem utilizado nenhum aplicativo fitness anteriormente**, o que indica um grande potencial para atrair usuários que podem estar experimentando esse tipo de ferramenta pela primeira vez. Esse dado também sugere uma oportunidade para ampliar o alcance de soluções digitais voltadas para a saúde, educando e engajando pessoas que ainda não exploraram essas tecnologias.
- **40,3% dos participantes** relataram já terem tido **contato com algum tipo de aplicação fitness**, mostrando que uma parte significativa do público já está familiarizada com esse tipo de ferramenta e pode estar em busca de novas funcionalidades, abordagens ou inovações que o **Limity** possa oferecer.

Você já usou algum aplicativo fitness anteriormente?

72 respostas



A experiência dos usuários com aplicativos fitness anteriores revelou uma ampla gama de opiniões e vivências. Muitos relataram **experiências positivas**, destacando que os aplicativos contribuíram para a organização e facilitaram o acesso a treinos guiados e personalizados, especialmente para iniciantes. Exemplos incluem usuários que acharam os aplicativos práticos, intuitivos e úteis para focar em objetivos específicos, como caminhadas ou exercícios em casa.

Por outro lado, uma parcela significativa apontou **limitações e insatisfações**. Alguns usuários mencionaram que os aplicativos eram genéricos, confusos, ou que não correspondiam à realidade das academias que frequentavam. Outros relataram dificuldades de adaptação, falta de motivação ou recursos insuficientes, como explicações claras para os exercícios. Foi também citado que os melhores aplicativos eram muitas vezes caros, o que gerou frustração em relação à acessibilidade.

Houve também relatos medianos, onde os usuários consideraram os aplicativos úteis até certo ponto, mas sentiam falta de engajamento ou acabavam abandonando o uso com o tempo. Isso reforça a necessidade de aplicativos mais completos, motivadores e adaptados às necessidades individuais.

Esses feedbacks apontam para desafios importantes que o **Limity** busca solucionar, como oferecer um sistema intuitivo, acessível, personalizado e motivador para manter o engajamento e ajudar os usuários a alcançarem seus objetivos de forma consistente.

A pesquisa também buscou identificar os maiores desafios enfrentados pelo público ao praticar atividades físicas. As respostas destacaram diferentes fatores que afetam diretamente a adesão e a regularidade nos exercícios:

- **Falta de tempo (37,5%)**

A falta de tempo foi apontada como a principal barreira, representando a realidade de muitas pessoas com rotinas ocupadas, como trabalho, estudos e outras responsabilidades. Essa dificuldade demonstra a necessidade de ferramentas que ajudem a organizar a agenda e encaixar os exercícios físicos no dia a dia de forma prática e eficiente.

- **Falta de motivação (26,4%)**

A segunda maior dificuldade está ligada à falta de motivação, um fator determinante para o abandono de treinos. Isso reflete o papel crucial de um aplicativo como o **Limity** em manter o usuário engajado, com funcionalidades como metas personalizadas, acompanhamento de progresso e incentivos contínuos para a prática de exercícios.

- **Nenhuma dificuldade (15,3%)**

Uma parcela considerável dos respondentes relatou não encontrar dificuldades em realizar atividades físicas. Esse grupo é composto por indivíduos que já possuem uma rotina consolidada de exercícios, mostrando que o desafio é menor para aqueles que já superaram as barreiras iniciais.

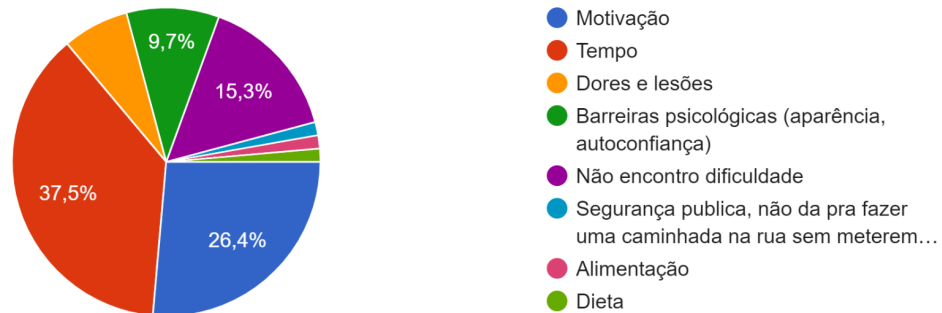
- **Barreiras psicológicas (9,7%)**

Quase 10% das respostas indicaram barreiras psicológicas, como preocupações com a aparência ou falta de autoconfiança, como obstáculos à prática de atividades físicas. Essas dificuldades evidenciam a importância de um ambiente acolhedor e ferramentas que ajudem a trabalhar aspectos emocionais e mentais, além dos físicos.

Esses dados refletem a diversidade de desafios enfrentados pelo público-alvo e reforçam a importância de soluções integradas e personalizadas como o **Limity**, que buscam atender tanto às necessidades práticas quanto emocionais dos usuários, ajudando-os a superar essas barreiras e adotar uma vida mais saudável.

Qual sua maior dificuldade ao pensar em realizar atividades físicas?

72 respostas



A pesquisa também explorou quais funcionalidades os usuários consideram mais importantes em relação a notificações e recursos para apoiar seus treinos. As respostas revelam uma tendência clara para aspectos que combinam motivação, acompanhamento e interação social.

- **Acompanhamento de progresso (62,5%)**

A maioria dos participantes prioriza o acompanhamento do progresso como a funcionalidade mais desejada. Isso demonstra a importância de um sistema que permita ao usuário visualizar seus avanços, como calorias queimadas, metas atingidas e evolução física. O **Limity** atende essa necessidade ao oferecer ferramentas detalhadas e visuais para monitorar o desempenho ao longo do tempo.

- **Desafios e metas (44,4%)**

Quase metade dos respondentes valoriza desafios e metas como elementos motivadores. Propostas como competições amigáveis ou metas diárias e semanais têm o potencial de manter os usuários engajados e motivados para continuar praticando atividades físicas.

- **Comunidade e suporte social (31,9%)**

A interação com outros usuários é considerada essencial por 31,9% dos participantes. Funcionalidades como grupos, fóruns ou redes sociais dentro do aplicativo podem criar um senso de comunidade e ajudar a manter o engajamento por meio do suporte coletivo e compartilhamento de conquistas.

- **Notificações e lembretes (26,4%)**

As notificações personalizadas, como lembretes de treinos, horários de atividades e alertas motivacionais, também foram destacadas. Isso indica que os

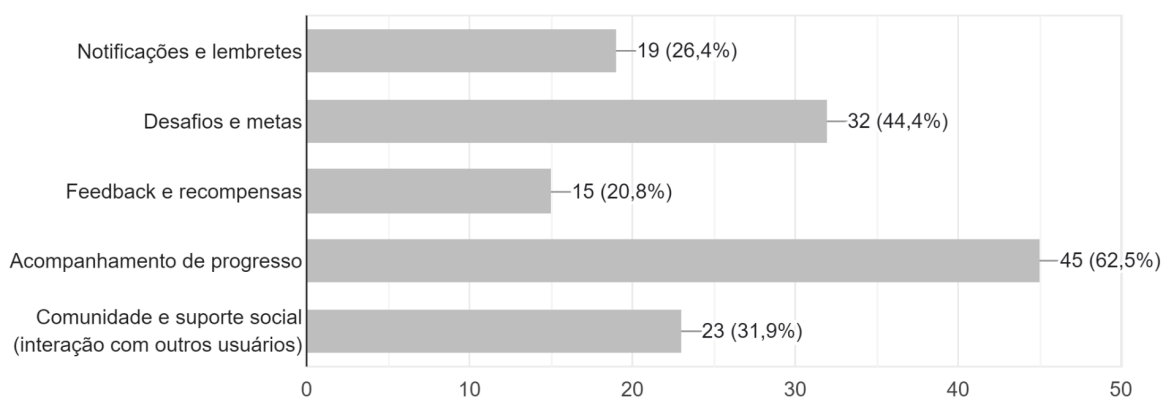
usuários valorizam um sistema que os ajude a manter a consistência e a não se esquecerem de seus compromissos com a saúde.

- **Feedback e recompensas (20,8%)**

Apesar de menor, uma parte significativa dos participantes se interessa por feedbacks personalizados e recompensas, como medalhas virtuais ou elogios automáticos. Esses recursos reforçam a sensação de realização e incentivam o progresso.

Como você prefere/preferiria ser motivado sobre os seus treinos?

72 respostas



A pesquisa revelou os principais objetivos que os participantes teriam caso utilizassem o aplicativo **Limity**. Esses dados são essenciais para compreender as necessidades e desejos do público-alvo, permitindo o desenvolvimento de funcionalidades que atendam aos seus objetivos. A seguir, estão os resultados:

- **Ganho de massa muscular (59,7%)**

O objetivo mais citado pelos participantes foi o ganho de massa muscular. Essa preferência reflete a busca por treinos focados em hipertrofia, planos de alimentação voltados para o aumento de massa magra e o acompanhamento detalhado dos resultados. O **Limity** abordará essa necessidade com programas personalizados, progressões de carga e sugestões de suplementação baseadas em perfis individuais.

- **Melhorar a resistência (52,8%)**

Mais da metade dos respondentes também busca melhorar sua resistência física, indicando o interesse por treinos de longa duração, aeróbicos e de fortalecimento muscular. Funcionalidades como o rastreamento de atividades cardiovasculares e desafios progressivos podem atender bem a essa demanda.

- **Perder peso (43,1%)**

Um percentual expressivo dos participantes busca a perda de peso como principal objetivo, o que destaca a importância de planos combinados de treinos e orientações alimentares voltados para o déficit calórico. O **Limity** integra estratégias práticas, como a contagem de calorias, sugestões de refeições equilibradas e exercícios de alta queima calórica, para ajudar os usuários nesse processo.

- **Melhorar disposição (43,1%)**

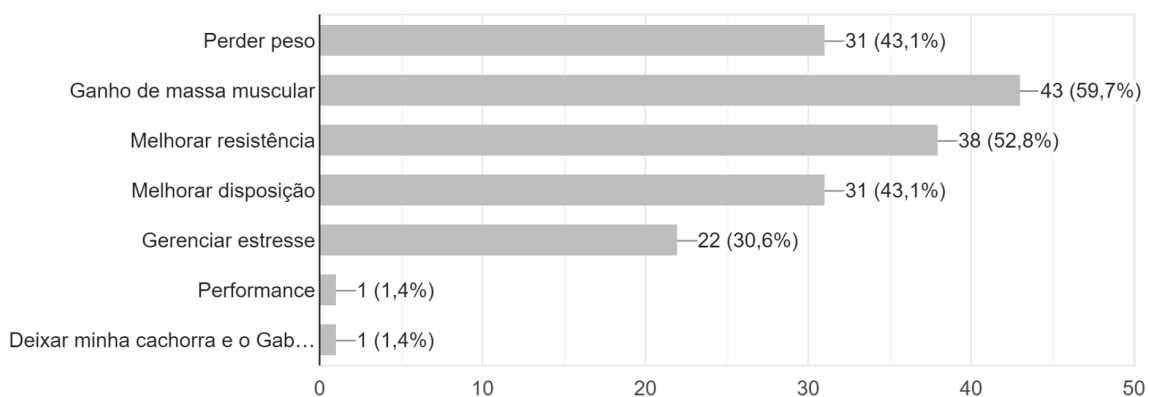
Além dos objetivos físicos, muitos usuários desejam melhorar sua disposição diária, demonstrando o interesse em incluir a atividade física como uma forma de aumentar a energia e o bem-estar geral. A inclusão de treinos rápidos, motivadores e dicas de estilo de vida no aplicativo é uma abordagem importante para alcançar esse público.

- **Gerenciar estresse (30,6%)**

Um terço dos participantes deseja utilizar o aplicativo para reduzir o estresse. Isso evidencia a relevância de incluir práticas como yoga, meditação guiada e exercícios voltados para relaxamento no **Limity**. Além disso, a possibilidade de criar rotinas personalizadas pode ajudar a gerenciar a saúde mental de forma eficaz.

Se você fosse um usuário do Limity, qual seria o seu objetivo?

72 respostas



Os participantes forneceram uma ampla gama de sugestões para aprimorar um aplicativo fitness como o **Limity**, destacando a importância de funcionalidades personalizadas, motivacionais e práticas. Abaixo está o resumo das principais ideias:

1. Monitoramento de progresso e desempenho

- Registro detalhado de desempenho em treinos (peso, medidas, progresso físico).
- Painel de evolução, mostrando avanços em treinos e características físicas, como aumento de massa muscular e diminuição de gordura.
- Acompanhamento de metas pessoais e comparativo com treinos anteriores.
- Controle de dados de saúde, como pressão arterial, saturação e alimentação (macronutrientes).

2. Funcionalidades personalizadas e adaptáveis

- Planos de treinos específicos para diferentes objetivos (hipertrofia, emagrecimento, pilates, ioga).
- Possibilidade de incluir e ajustar treinos próprios.
- Níveis de dificuldade progressivos (iniciante ao avançado).
- Sugestões de atividades/exercícios variados com modos de execução corretos.
- Cronômetro e mapeamento de atividades ao ar livre, como caminhadas, com registro de distância e velocidade.

3. Recursos motivacionais e interativos

- Sistema de recompensas e progressão de nível para incentivar o uso contínuo.
- Ranqueamento de usuários ou exercícios para estimular a competição saudável.
- Funcionalidade para visualizar metas, como uma projeção visual ("Modo RTX ON") mostrando como o usuário poderia ficar ao atingir seus objetivos.
- Notificações personalizáveis e motivadoras que não sejam invasivas.

4. Aspectos sociais e educacionais

- Função de rede social, permitindo compartilhar progresso e interagir com amigos.
- Feed com conteúdos relacionados a exercícios, alimentação saudável e dicas de bem-estar.
- Chat para tirar dúvidas e obter suporte técnico ou de saúde.
- Vídeos explicativos e dicas de execução de exercícios, com diferentes formas de trabalhar os músculos.

5. Funcionalidade prática e design intuitivo

- Aplicativo com interface simples e prática, de fácil entendimento para iniciantes.
- Checklist para organizar treinos e alimentação diária.
- Integração de recursos antiestresse, como dicas ou atividades específicas.
- Experiência fluida, evitando excesso de notificações ou processos complexos.

As sugestões indicam a necessidade de um aplicativo que vá além da função de registro e se torne um aliado completo na rotina fitness. A combinação de monitoramento detalhado, personalização, interação social e recursos motivacionais pode tornar o **Limity** uma ferramenta atraente e eficiente para alcançar diferentes objetivos de saúde e bem-estar.

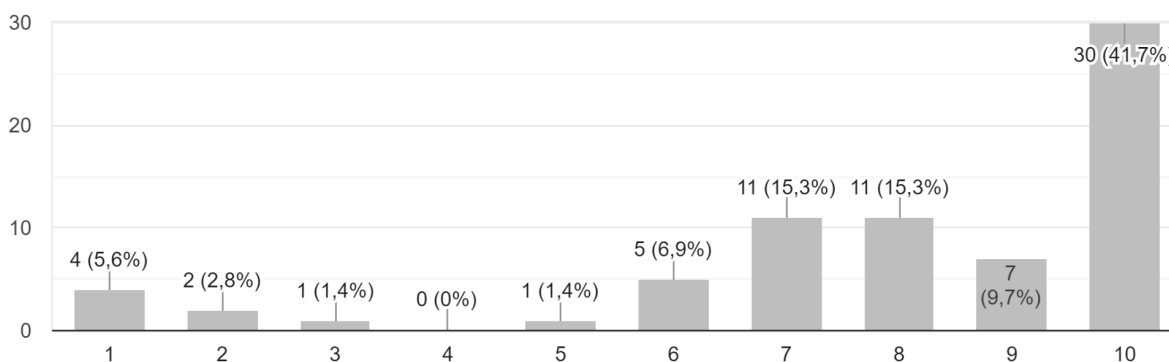
Quando questionados sobre as chances de utilizarem o **Limity**, 41,7% dos participantes indicaram uma alta probabilidade, com nota **10**, o que sugere um grande interesse e uma percepção positiva sobre a aplicação proposta.

Esses dados indicam que uma parte significativa do público está bastante motivada a utilizar o Limity, considerando-o uma ferramenta promissora para apoiar suas rotinas de treinos e atividades físicas. O alto índice de interesse é um indicativo de que o aplicativo pode preencher uma lacuna importante no mercado, atendendo às necessidades de personalização, acompanhamento de desempenho e motivação.

Com base nesse retorno, pode-se concluir que o **Limity** possui uma grande aceitação e oferece um alto potencial de engajamento entre os usuários, caso as melhorias e funcionalidades sugeridas sejam implementadas de forma eficaz.

Quais as chances de você utilizar um planner gratuito para treinos:

72 respostas



Levantamento de similares

No processo de desenvolvimento do **Limity**, foram analisados alguns aplicativos populares que oferecem funcionalidades semelhantes. Abaixo, vamos detalhar como algumas dessas soluções influenciam e servem de referência para a construção do **Limity**, destacando pontos que serão adotados ou adaptados para o aplicativo.

1. Nike Training Club



O **Nike Training Club** é um aplicativo amplamente utilizado que oferece uma vasta gama de treinos, desde opções para iniciantes até sessões mais avançadas. Ele se destaca por sua interface amigável e por oferecer treinos de alta qualidade, com a orientação de treinadores renomados. O aplicativo cobre uma variedade de modalidades, como treino de força, yoga, mobilidade, entre outros, permitindo que os usuários encontrem a rotina mais adequada às suas necessidades.

No **Limity**, será possível adotar a ideia de **treinos guiados**, personalizando as rotinas para os usuários conforme seus objetivos. A diferença será a integração com **dados de saúde** e a **personalização de metas**, adaptando os treinos ao progresso individual do usuário. Além disso, o **Limity** buscará incluir não apenas a execução dos treinos, mas também oferecer **feedback contínuo**, como desafios diários e metas de performance.

2. MyFitnessPal



O **MyFitnessPal** é um dos aplicativos mais conhecidos na área de controle alimentar e monitoramento de saúde. Ele permite que os usuários registrem suas refeições e acompanhem a ingestão de calorias, macronutrientes e micronutrientes, o que contribui para uma gestão eficiente da alimentação e dos hábitos saudáveis. Uma das grandes vantagens desse aplicativo é a sua integração com outros dispositivos e plataformas, além de uma vasta base de dados alimentares.

No **Limity**, a **gestão da alimentação** será um dos pilares importantes, com a possibilidade de registrar dados nutricionais para otimizar os treinos e alcançar melhores resultados. A ideia é criar um sistema integrado de **controle de alimentação** e **treino**, similar ao MyFitnessPal, mas com foco em treinos específicos e uma **interface mais amigável**. Além disso, serão integrados recursos de **monitoramento** de **macros** e **calorias** consumidas para que os usuários possam gerenciar tanto os treinos quanto sua alimentação de forma eficiente.

3. Strava



O **Strava** é um aplicativo de monitoramento de atividades físicas voltado principalmente para corredores e ciclistas. Ele oferece funcionalidades de rastreamento de corridas, pedaladas, caminhadas e outros exercícios ao ar livre, utilizando o GPS para mapear a trajetória e medir a distância percorrida, a velocidade média e o tempo total.

Uma das funcionalidades que o **Limity** irá incorporar do **Strava** é a **capacidade de mapear movimentos** do usuário, como **corridas e pedaladas**. Esse recurso será fundamental para que os usuários possam registrar suas atividades de forma precisa, além de acompanhar seu desempenho ao longo do tempo. A ideia é integrar a **geolocalização** e os **dados de movimento** para proporcionar um **feedback detalhado** sobre as atividades externas, ajudando o usuário a monitorar suas atividades de caminhada, corrida ou pedalada.

4. Hevy



O **Hevy** é um aplicativo focado no acompanhamento de treinos de musculação. Ele permite que os usuários registrem seus exercícios, como séries, repetições, e pesos, além de organizar os treinos por **grupo muscular**. O aplicativo também oferece a funcionalidade de criar **rotinas personalizadas** e acompanhar o progresso do usuário, seja por meio de aumento de carga, variação de exercícios ou adaptação de metas.

No **Limity**, o conceito de **catalogação dos treinos por grupos musculares** será utilizado para oferecer uma experiência organizada e fácil de acompanhar. Como o **Hevy**, o **Limity** terá uma funcionalidade de **criação de rotinas de treino personalizadas**, onde o usuário poderá adaptar os exercícios conforme suas necessidades e objetivos. Além disso, serão incorporadas **métricas** de progresso para que os usuários possam visualizar seus ganhos e acompanhar de forma objetiva sua evolução. A diferença será o foco no feedback contínuo sobre a **evolução do desempenho**, utilizando **métricas de força, endurance e resistência**.

Esses aplicativos similares — **Nike Training Club, MyFitnessPal, Strava e Hevy** — têm influenciado diretamente o desenvolvimento do **Limity**, sendo utilizados como referências para recursos e funcionalidades essenciais. A adaptação de elementos como **treinos guiados, controle alimentar, monitoramento de atividades externas e catalogação de exercícios musculares** visa proporcionar uma experiência mais integrada e personalizada para os usuários, com o objetivo de motivar, engajar e promover melhorias no desempenho físico de forma contínua.

O levantamento realizado por meio do formulário revelou informações cruciais sobre as preferências e desafios dos usuários que poderão moldar o desenvolvimento do **Limity**. Em um cenário de busca constante por eficiência nas atividades físicas, os dados apontam para uma forte demanda por funcionalidades que favoreçam a personalização e o acompanhamento do progresso.

A partir das respostas obtidas, ficou claro que os usuários têm um desejo de integrar suas rotinas de exercícios com ferramentas que os ajudem a medir resultados e se manter motivados. Muitos buscam soluções que integrem tanto a parte física quanto a psicológica, com uma ênfase especial na gestão do tempo e da motivação.

A presença de elementos sociais, como o compartilhamento de progressos e interações com outros usuários, está sendo cada vez mais valorizada. Os usuários também demonstraram interesse por um sistema que não só registre os treinos, mas também ofereça dicas, recompensas e feedbacks para aumentar o engajamento.

Observando as funcionalidades presentes em aplicativos similares como **Nike Training Club**, **MyFitnessPal**, **Strava** e **Hevy**, o **Limity** pode se inspirar em práticas como a personalização de treinos, o acompanhamento de saúde (ex.: controle de alimentação e medidas corporais), e a gamificação das atividades, oferecendo uma abordagem mais interativa e motivacional para os usuários.

Em particular, o uso de geolocalização para mapear atividades ao ar livre, como corridas e pedaladas, e a catalogação detalhada dos treinos por grupos musculares, vão permitir ao **Limity** oferecer um serviço mais dinâmico e ajustado às necessidades de cada usuário, além de permitir a criação de novas rotinas e métricas de desempenho.

Portanto, o **Limity** deve focar em criar uma plataforma que equilibre aspectos técnicos e sociais, fornecendo ferramentas para personalização do treino, acompanhamento de resultados e, ao mesmo tempo, elementos motivacionais que incentivem o usuário a continuar sua jornada de saúde e bem-estar.

Protótipos

Tela de Login

A **Tela de Login** do aplicativo **Limity** foi criada com o objetivo de proporcionar uma experiência simples e rápida, garantindo um acesso seguro para os usuários. A interface foi desenhada de maneira intuitiva, destacando as principais funções necessárias para autenticação no sistema.

1. Campos de Login

- **E-mail/Usuário:** O usuário pode inserir seu **e-mail** ou **nome de usuário** previamente cadastrado. O campo é de fácil identificação e a formatação de entrada é validada para garantir que o e-mail esteja no formato correto.
- **Senha:** Ao lado do campo de e-mail/usuário, o usuário deve inserir sua **senha**. O campo está configurado para não exibir os caracteres digitados, garantindo a segurança da senha durante o processo de login.

2. Botões de Ação

- **Botão de Login:** O botão principal da tela é o **Login**, que, após o preenchimento correto dos campos, permite ao usuário acessar sua conta no aplicativo. Esse botão é destacado e fica inativo até que as credenciais necessárias sejam inseridas corretamente.

3. Opção de Cadastro

- **Cadastro de Novo Usuário:** Caso o usuário ainda não tenha uma conta, existe a opção de cadastro, que o direciona para a tela de **criação de conta**. Essa funcionalidade é clara e está localizada abaixo dos campos de login.

4. Recuperação de Senha

- **Esqueci minha Senha:** Para os casos em que o usuário esquece a senha, há um link disponível com a opção **"Esqueci minha senha"**. Ao clicar neste link, o usuário será guiado para inserir o **e-mail cadastrado**, e o aplicativo enviará um link de recuperação para redefinir a senha. A recuperação de senha é um recurso importante, pois proporciona ao usuário um meio rápido de restabelecer o acesso à sua conta.

LIMITY



email ou usuário

senha

[esqueceu sua senha?](#)

ENTRAR

[criar conta](#)

Tela Home - Atividade do Usuário (Timeline)

A **Tela Home** do aplicativo **Limity** foi projetada para funcionar como uma **timeline** de atividades, semelhante à experiência de redes sociais como o Instagram, mas voltada para o monitoramento e compartilhamento das rotinas de treino dos usuários. Essa tela tem como principal objetivo proporcionar um espaço onde o usuário possa visualizar e interagir com suas atividades físicas diárias.

1. Exibição do Treino

- **Treinos Realizados:** A tela exibe as atividades realizadas pelo usuário, com uma **descrição detalhada** do treino realizado em determinado dia. Cada entrada na timeline contém informações como:
 - Nome do treino
 - Data e hora de realização
 - Duração total do treino
 - Exercícios realizados (com quantidades de séries e repetições)
 - Possível comentário ou feedback do próprio usuário sobre como se sentiu durante o treino
 - Detalhes adicionais, como calorias queimadas ou tempo gasto em cada exercício.

2. Interatividade

- **Curtir:** O usuário pode curtir os treinos que realizou, possibilitando uma interação mais pessoal com suas atividades e um jeito simples de registrar quais treinos mais gostaram.
- **Comentar:** A tela também permite que o usuário adicione **comentários** sobre o treino, seja para refletir sobre a experiência, fazer ajustes para o futuro ou até compartilhar com outros usuários. O campo de comentário está logo abaixo da descrição do treino, com espaço suficiente para inserção de texto.
- **Salvar Treino:** Para facilitar o planejamento de treinos futuros, o usuário tem a opção de **salvar** um treino para utilizá-lo novamente em uma próxima vez. Ao salvar, o treino fica armazenado em uma seção separada do app, para fácil acesso e reaplicação. Isso é ideal para treinos que o usuário deseja repetir ou que tenha gostado especialmente.



nicolas.ferreira

2 dias atrás

Treino da tarde

Duração

1h 8m

Volume

7,667 kg

Treino



3 séries - **Puxada Alta**



3 séries - **Puxada Baixa**



3 séries - **Bíceps Rosca Direta**



8 curtidas

0 comentários



samoel.silva



gregory817



Tela de Atividade

A **Tela de Atividade** do aplicativo **Limity** foi pensada para ser o centro de ações para o usuário quando ele deseja iniciar uma nova atividade física. Nela, o usuário tem a liberdade de **iniciar um treino**, **criar uma rotina personalizada** ou até **explorar rotinas compartilhadas pela comunidade**.

1. Iniciar Novo Treino

A primeira função importante da tela é permitir que o usuário inicie um treino **imediatamente**, sem complicações.

- **Seleção de Tipo de Atividade:** O usuário pode escolher o tipo de treino que deseja fazer, como **musculação**, **corrida**, **yoga**, **pilates**, entre outros, com opções para categorias e objetivos específicos.
- **Contagem de Tempo:** Assim que o treino for iniciado, o app começa a **contabilizar o tempo** da atividade, além de monitorar dados relevantes como calorias queimadas, número de repetições, séries realizadas, entre outros.
- **Feedback em Tempo Real:** Durante o treino, a tela exibe informações em tempo real, como tempo decorrido, número de repetições, número de séries restantes, ou até mesmo sugestões para o próximo exercício, dependendo da escolha do treino.

2. Criar Nova Rotina

A tela também oferece a possibilidade de **criar uma rotina personalizada de treino**, algo que oferece total flexibilidade ao usuário para adaptar os exercícios conforme suas necessidades e objetivos.

- **Escolha de Exercícios:** O usuário pode **selecionar exercícios** que deseja incluir em sua rotina, com a possibilidade de adicionar detalhes como número de séries, repetições e tempo de descanso entre os exercícios.
- **Objetivo do Treino:** Ao criar a rotina, o usuário é guiado a escolher um **objetivo** para seu treino, como **ganho de massa muscular**, **perda de peso**, **melhora da resistência** ou **aumento de flexibilidade**. O aplicativo pode, inclusive, sugerir exercícios baseados nesse objetivo.
- **Visualização e Personalização:** A tela permite que o usuário visualize sua rotina antes de iniciar, podendo **editar** qualquer exercício ou detalhe, garantindo total controle sobre sua jornada de treino.

3. Explorar Rotinas na Comunidade

Uma das funcionalidades mais interessantes da tela de Atividade é a possibilidade de **explorar rotinas compartilhadas pela comunidade**.

- **Busca e Filtragem:** O usuário pode pesquisar por rotinas específicas compartilhadas por outros membros da comunidade, utilizando filtros como **tipo de treino**, **objetivo** ou **nível de dificuldade** (iniciante, intermediário, avançado).
- **Exibição de Rotinas Populares:** A tela exibe **rotinas populares** ou bem avaliadas, o que facilita para novos usuários encontrarem treinos bem-sucedidos e recomendados por outros membros.
- **Interação com a Comunidade:** Após experimentar uma rotina, o usuário tem a opção de **avaliar**, **comentar** e **compartilhar** sua experiência com outros membros, criando uma sensação de **engajamento social**. Isso também ajuda na evolução de treinos e rotinas, com feedbacks que podem ser levados em consideração por outros usuários.



Início rápido



Iniciar treino

Rotinas



Nova rotina



Explorar rotinas



Em consideração às análises e à estrutura do **Limity**, este projeto tem como objetivo criar uma plataforma robusta para apoiar usuários na jornada de saúde e fitness, proporcionando personalização, motivação e interação social. Através das telas e funcionalidades já desenvolvidas, como o **Login**, a **Home**, a **Atividade**, e as futuras implementações, o aplicativo busca atender às necessidades dos usuários, incentivando a prática constante de exercícios e o acompanhamento do progresso.

Este projeto está planejado para ser apresentado como **TCC** e, assim que possível, será aplicado e disponibilizado, com a expectativa de contribuir positivamente para o bem-estar e a qualidade de vida dos seus usuários.

MARTINS, D. L.; OLIVEIRA, J. L. *Uso de aplicativos móveis para o controle da obesidade: uma análise crítica.* Jornal Brasileiro de Obesidade e Nutrição, v. 12, n. 3, p. 115-123, 2021.

CARVALHO, R. A.; SILVA, M. P. *Aplicativos de saúde no controle da obesidade: desafios e oportunidades.* Revista de Tecnologia em Saúde, v. 15, n. 4, p. 45-59, 2022.

ANTOS, L. P.; SOUZA, M. L. *A influência das redes sociais na saúde mental e comportamento alimentar.* Revista Brasileira de Psicologia e Comportamento, v. 21, p. 88-102, 2023.

COSTA, R. C.; MOURA, P. T. *Redes sociais como ferramenta de motivação para hábitos saudáveis: um estudo de caso.* Journal of Social Media in Health, v. 4, n. 2, p. 19-35, 2020.

LIMA, S. C.; PEREIRA, T. M. *O impacto dos aplicativos fitness na perda de peso: uma análise da interação entre usuários e funcionalidades de rede social.* International Journal of Health and Technology, v. 6, n. 1, p. 67-78, 2022.

ALMEIDA, G. P.; GOMES, R. T. *Aplicativos de saúde e sua eficácia no tratamento da obesidade: uma revisão sistemática.* Revista Brasileira de Medicina e Tecnologia, v. 14, n. 3, p. 201-213, 2021.