

FIAP

PEDRO AUGUSTO BARONE – RM99781

JOÃO PEDRO DE ALBUQUERQUE OLIVEIRA – RM551579

hAppVida Fitness

São Paulo, 2023

hAppVida Fitness

Descrição Geral do Problema

No cenário atual, onde a vida agitada e o acesso fácil a alimentos processados predominam, a gestão eficaz da saúde e nutrição tornou-se um desafio significativo para muitos. Em um mundo cada vez mais conectado, as informações sobre dietas e estilos de vida saudáveis são abundantes, mas frequentemente contraditórias e confusas. As pessoas estão constantemente em busca de orientações confiáveis e métodos eficientes para manter um equilíbrio nutricional adequado, mas se deparam com um mar de conselhos desconcertados, dietas da moda e soluções rápidas que prometem resultados milagrosos, mas raramente entregam benefícios sustentáveis a longo prazo.

A complexidade do problema reside não apenas na abundância de informações, mas também na natureza única de cada indivíduo. Cada pessoa tem necessidades nutricionais específicas, baseadas em uma variedade de fatores como idade, sexo, nível de atividade física, condições de saúde existentes e objetivos pessoais. Esta individualidade torna a busca por uma solução de dieta 'tamanho único' não apenas ineficaz, mas potencialmente prejudicial. Além disso, a falta de ferramentas personalizadas e interativas que possam se adaptar às necessidades individuais e fornecer feedback em tempo real sobre a ingestão de alimentos e o progresso da dieta é uma lacuna significativa no mercado atual.

Outro aspecto desafiador é a manutenção de um estilo de vida saudável a longo prazo. Muitas pessoas conseguem seguir uma dieta ou plano de saúde por um curto período, mas acham difícil manter essas mudanças como parte de seu estilo de vida diário. A motivação inicial muitas vezes diminui com o tempo, e sem o apoio adequado, o risco de recaída em hábitos alimentares pouco saudáveis é alto. A necessidade de uma solução que não apenas forneça orientações iniciais, mas também apoie a manutenção de um estilo de vida saudável e equilibrado ao longo do tempo é crucial.

Além disso, a falta de conscientização e educação sobre nutrição e saúde também contribui para o problema. Muitas pessoas não têm conhecimento suficiente sobre os tipos de alimentos que devem consumir, as quantidades adequadas e como diferentes alimentos afetam seu corpo e bem-estar geral. Esta falta de conhecimento leva a escolhas alimentares pobres e a um entendimento limitado sobre como alcançar e manter um estado de saúde ideal. Portanto, uma solução eficaz deve não apenas fornecer ferramentas para monitoramento e gestão, mas também educar os usuários sobre nutrição e saúde de forma abrangente e acessível.

Proposta de Solução

A proposta do hAppVida Fitness é uma resposta direta aos desafios enfrentados no gerenciamento da saúde e nutrição pessoal. Este aplicativo foi desenvolvido com o objetivo de transformar a maneira como as pessoas interagem com suas dietas e monitoram sua saúde.

Ao invés de oferecer soluções genéricas, o hAppVida Fitness se destaca por sua abordagem personalizada e centrada no usuário. Utilizando tecnologia avançada, o aplicativo permite que os usuários insiram dados específicos sobre si mesmos, como idade, sexo, peso, altura e nível de atividade física, para receber recomendações de dieta e exercícios personalizados. Esta abordagem individualizada garante que cada usuário receba um plano de saúde e nutrição que é verdadeiramente adaptado às suas necessidades e objetivos pessoais.

Além disso, o hAppVida Fitness vai além do simples monitoramento de calorias. Ele oferece uma experiência interativa e envolvente, permitindo aos usuários acompanhar seu progresso, definir metas e receber feedback em tempo real. Com uma interface amigável e intuitiva, o aplicativo torna o gerenciamento da saúde uma tarefa menos árdua e mais motivadora.

Os usuários podem registrar facilmente suas refeições, calcular a ingestão calórica e até mesmo acessar um vasto banco de dados de alimentos, incluindo opções locais. Esta riqueza de recursos não apenas ajuda na manutenção de uma dieta equilibrada, mas também educa os usuários sobre as escolhas alimentares e seus impactos na saúde.

Esta abordagem dinâmica não apenas mantém os usuários engajados, mas também garante que o aplicativo permaneça relevante e eficaz em suas jornadas de saúde a longo prazo. Além disso, o hAppVida Fitness também se destaca por sua comunidade ativa e suporte ao usuário, oferecendo um espaço para compartilhamento de experiências, dicas e motivação, reforçando assim a jornada de cada indivíduo rumo a um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Diferencial da Solução - hAppVida Fitness

No competitivo mercado de aplicativos de saúde e fitness, o hAppVida Fitness se destaca por sua abordagem única e inovadora. Enquanto muitos aplicativos se concentram em fornecer funcionalidades genéricas de monitoramento de saúde, o hAppVida Fitness vai além, oferecendo uma experiência verdadeiramente personalizada e adaptativa. Este diferencial não é apenas um aspecto do design do aplicativo, mas uma filosofia central que permeia todas as suas funcionalidades.

Personalização Profunda

A personalização é o coração do hAppVida Fitness. Cada usuário é único, e o aplicativo reconhece isso ao permitir que os usuários insiram informações detalhadas sobre seu estilo de vida, condições de saúde, objetivos pessoais e preferências alimentares. Esta abordagem personalizada garante que cada plano de dieta e exercício seja adaptado especificamente para atender às necessidades individuais do usuário, tornando-o mais eficaz e sustentável a longo prazo.

Interface Intuitiva e Engajamento do Usuário

A interface do hAppVida Fitness é projetada para ser intuitiva e fácil de usar, incentivando os usuários a interagir regularmente com o aplicativo. Manter a tela limpa e as funcionalidades interativas, como o acompanhamento do progresso mantêm os usuários engajados e motivados. Esta abordagem centrada no usuário torna o gerenciamento da saúde e nutrição uma experiência positiva e gratificante.

Educação e Conscientização

Além de monitorar a saúde, o hAppVida Fitness se dedica a educar seus usuários. O aplicativo fornece informações valiosas sobre nutrição, saúde e bem-estar, ajudando os usuários a fazer escolhas alimentares informadas e a entender melhor o impacto dessas escolhas em sua saúde geral. Esta educação contínua é fundamental para promover um estilo de vida saudável e sustentável

Guia de uso do sistema

Funcionalidades

- **Cadastro e Login de Usuários:** Permite que os usuários criem suas contas e façam login para acessar suas informações personalizadas.
- **Cálculo do Gasto Energético Total (GET):** Calcula o gasto energético total do usuário com base em seu sexo, idade, peso, altura e frequência de exercícios físicos.
- **Registro de Objetivos de Peso:** Os usuários podem definir seus objetivos de peso (manter, perder ou ganhar).
- **Inserção de Calorias da Refeição:** Permite aos usuários inserir as calorias consumidas em cada refeição.
- **Visualização de Calorias Restantes:** Mostra as calorias restantes que o usuário pode consumir no dia, de acordo com seu objetivo de peso.
- **Cardápio de Alimentos:** Exibe um cardápio com diversos alimentos brasileiros e suas calorias por 100g.
- **Limpeza de Calorias Consumidas:** Reseta o contador de calorias consumidas no dia.

Como Usar

1. **Iniciar o Aplicativo:** Execute o arquivo `main.py` para iniciar o aplicativo.
2. **Criar uma Conta ou Fazer Login:** Se for um novo usuário, crie uma conta. Se já for um usuário registrado, faça login com seu nome de usuário e senha.
3. **Navegar pelo Menu:** Use as opções do menu para acessar diferentes funcionalidades, como calcular seu GET, registrar seu objetivo de peso, inserir calorias de refeições, ver calorias restantes, acessar o cardápio de alimentos, ou limpar as calorias consumidas.
4. **Sair do Aplicativo:** Escolha a opção de sair no menu para encerrar o aplicativo.

Arquivos Principais

- [main.py](#): Ponto de entrada do aplicativo, contendo a lógica principal.
- [functions.py](#): Contém funções auxiliares, como cálculo de GET, manipulação de calorias, entre outras.
- [dados_usuarios.py](#): Gerencia os dados dos usuários, incluindo login e atualização de informações.
- [alimentos_brasileiros.json](#): Arquivo JSON contendo informações sobre calorias de alimentos brasileiros.

Esperamos que o hAppVida Fitness ajude você a alcançar um estilo de vida mais saudável e consciente!